

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ BİLİM DALI

**YATILI VE NORMAL(GÜNDÜZLÜ) EĞİTİM GÖREN KIZ
ÖĞRENCİLERİN, SINAV KAYGILARININ
KANDİLLİ KIZ LİSESİ' NDE ARAŞTIRILMASI**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan: İlknur ELAL

İSTANBUL, 2007

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ BİLİM DALI

**YATILI VE NORMAL(GÜNDÜZLÜ) EĞİTİM GÖREN KIZ
ÖĞRENCİLERİN, SINAV KAYGILARININ
KANDİLLİ KIZ LİSESİ' NDE ARAŞTIRILMASI**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:

İlknur ELAL

Öğrenci No:

050712370

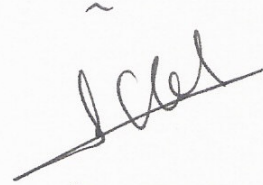
Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Gazi UÇKUN

İSTANBUL, 2007

YEMİN METNİ

Sunduğum Yüksek Lisans Tezini, Akademik Etik İlkelerine bağlı olarak, hiç kimseden akademik ilkelere aykırı bir yardım almaksızın bizzat kendimin hazırladığına and içerim. 17/09/2007



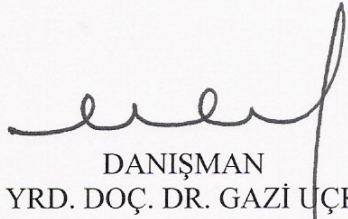
İlknur ELAL


T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI


01.10.2007

Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim dalı *Eğitim Yönetimi ve Denetimi* Bilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden 050712370 numaralı *İlknur Elal'e* "Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "YATILI VE NORMAL (GÜNDÜZLÜ) EĞİTİM GÖREN KIZ ÖĞRENCİLERİN, CİNSİYET FARKI OLMASIZIN; KİŞİSEL ÖZELLİKLERİNE PARALEL, SINAV KAYGI BOYUTLARININ BELİRLENMESİNE İLİŞKİN İNCELEME (KANDİLLİ KIZ LİSESİ ÖRNEĞİ)" tezini, Yönetim Kurulumuzun 26.09.2007 tarih ve 2007/48 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Kampüsünde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (65) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oybirliği/oyçokluğu* ile *Kabul* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. GAZİ UÇKUN


ÜYE
YRD. DOÇ. DR. SEVAL AKBIYIK


ÜYE
YRD.DOÇ.DR. ŞULE KAYA

YATILI VE NORMAL(GÜNDÜZLÜ) EĞİTİM GÖREN KIZ
ÖĞRENCİLERİN, SINAV KAYGILARININ
KANDİLLİ KIZ LİSESİ NDE ARAŞTIRILMASI

Tezi Hazırlayan: İlknur ELAL

ÖZET

Araştırmanın amacı; 2005-2006 eğitim-öğretim yılından itibaren, ortaöğretimin dört yıla çıkarılmasının, yatılı ve normal(gündüzlü) öğrenim gören kız öğrencilerin, cinsiyet farkı olmaksızın, sınav kaygısı durumunun tespit edilmesidir. Ayrıca; kişilik özellikleri ile “Sınav Kaygı Envanteri” değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulabilmesidir. Bu amaçla; Kandilli Kız Lisesi örnek alınmıştır.

Araştırma; dokuzuncu(208), onuncu(164) ve onbirinci(121) sınıflardan rastgele seçilen toplam 493 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Verileri toplamada; Spielberger tarafından geliştirilen, Öner ve Kaymak(İstanbul -1987) tarafından Türkçeye uyarlanan, “Sınav Kaygı Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Bilgi ve verilerin analizinde; SPSS istatistik programı uygulanmıştır. Önce tüm öğrencilerin(493), daha sonra sınav kaygısı yüksek olanların(290) kişilik özelliklerine göre, frekans dağılımları ve buna göre, özellikle ve sadece “sık sık” ve “hemen her zaman” seçeneklerini işaretledikleri değişkenlerin frekans dağılımları yapılmıştır. Ayrıca her bir kişisel özelliğin de, hangi değişkenle bağlantılı olduğu çıkarılmıştır.

Bulgulara göre; “Sınav Kaygı Envanteri” değişkenleri ile aralarında, en fazla farklılık gösteren kişisel özellikler; annenin eğitim durumu, kardeş sayısı ve sınavlara hazırlanma durumlarıdır. Babanın eğitim durumu ile değişkenler arasında farklılık olmaması; yeni dört yıllık eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrencilerin daha kaygılı olması ve özellikle sınav sırası ile ilgili değişkenlerin fazla seçilmesi dikkat çekicidir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Ergenlik Dönemi, Kaygı, Sınav Kaygısı, Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler

**RESEARCH OF EXAM ANXIETY OF GIRL'S(BOARDING AND DAY
PUPILS)WHO ARE HAVING EDUCATION AT KANDILLI GIRLS SCHOOL**

Presented by: İLKNUR ELAL

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the amount of exam anxiety that female boarders and day pupils suffer from after the secondary education has been expanded to four years. The research also aims to determine the correlation between personal characteristics and the variables of exam anxiety inventory. The students of Kandilli Kız Lisesi (Kandilli Girls' School) constitute the sample in the research.

The research has been conducted with a random sample of 208 nine-graders, 164 ten-graders and 121 eleven graders. "The Exam Anxiety Inventory," which was developed by Spielbergen and translated into Turkish as "Sınav Kaygı Envanteri" by Öner Kaymak (İstanbul-1987) , and "The Personal Information Form" (Kişisel Bilgi Formu), which was prepared by the researcher himself, have been used in order to collect data.

"The Personal Information Form" identifies ten variables that are assumed to be related to exam anxiety: educational system (old-new), student type (boarder-day pupils), student's grade, student's family's income, student's mother's education, student's father's education, the family's attitudes towards the students, student's number of siblings, the place where the student lived before starting her secondary education, and the way the student prepares for an exam. Besides, "The Exam Anxiety Inventory" includes twenty variables, each of which has four choices.

The research makes use of SPSS statistical programme in order to analyze the data. It shows, first, the frequencies of all the 493 students and then the frequencies of those students with high exam anxiety in terms of personal characteristics. The study also displays the frequencies of the variables for which the students marked the choices "often" and "almost always." Furthermore , the research reveals to which variable each personal characteristic is connected.

According to the findings, the personal characteristics which show the biggest difference from exam anxiety variables are student's mother's education, student's number of siblings and the way the student prepares for an exam.it is noticeable that those students who belong to four-year educational system are more anxious than others, and that the variables related to the order of exams have been chosen a lot by the students.

Key Words: Adolescent, adolescence, anxiety, exam anxiety, Inventory of Attitudes Towards Examination.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
Yemin Metni	
Jüri Sayfası	
Türkçe Özet ve Anahtar Kelimeler	
İngilizce Özet ve Anahtar Kelimeler	
Tablolar Listesi	VI
Şekiller Listesi	XI
Kısaltmalar	XIV
Giriş	1

I. BÖLÜM

ERGENLİK PROBLEMLERİ

1. ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE PROBLEMLERİ	5
2. ERGENLİKTE KARŞILAŞILAN PROBLEMLER	7
2.1. Bedensel Gelişme ile İlgili Problemler	7
2.2. Cinsel Gelişme İle İlgili Problemler	9
2.3. Duygusal Gelişme İle İlgili Problemler	11
2.4. Sosyal Gelişme ile İlgili Problemler	11

II. BÖLÜM

KAYGININ İNCELENMESİ VE KAYGIYI ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR

1. KAYGIYI AÇIKLAYAN GÖRÜŞLER	13
2. GÜNÜMÜZDE KAYGI	16
3. ERGENLERDE EN ÇOK GÖRÜLEN KAYGI BOZUKLUKLARI	17
3.1. Genel Kaygı Bozukluğu	17
3.2. Panik Bozuklukları	18

3.3. Agorafobili Panik Bozukluğu	18
3.4. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)	19
3.5. Basit Fobi (Özgöl Fobi)	20
3.6. Post- Travmatik Stres Bozukluğu	20
3.7. Sınav Kaygısı	21
3.8. Sınav Kaygısının Boyutları	21
4. KAYGIYI ETKİLEYEN ETMENLER	22
4.1. Yaş	22
4.2. Cinsiyet	22
4.3. Ana-baba Tutumları	23
4.4. Anne-baba Eğitim Durumu	23
4.5. Sosyo-ekonomik Durum	24
4.6. Anne-baba Mesleği	24
4.7. Kardeş Sayısı	25
4.8. Çocuğun Başarı Durumu	25
5. KAYGININ NEDENLERİ	25
5.1 Desteğin Çekilmesi	29
5.2 Olumsuz Bir Sonucu Beklemek	29
5.3 İç Çelişki	29
5.4 Belirsizlik	30
6. KAYGI AĞIR BASINCA KAÇMA EĞİLİMİ	30
6.1. Fiziksel Belirtiler	30
6.2. Duygusal Belirtiler	31
6.3.Davranış Değişiklikleri	31
6.4. Kaygılı Öğrenci Tipi	32
7. KORUYUCU / ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR	32
7.1. Sınav Kaygısı Yaşayan ve Bu Kaygıyı Yaşamayan Kişiler Arasındaki Farklar	32
7.2. Yapıcı Kaygı Yaşanmalı	33
7.3. Hafif Kaygı Motive Eder	33

III. BÖLÜM

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME UYGULAMALARI

1. SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI	35
1.1. Hedef Belirlemek	35
1.2. Sorunları Çözmek için Algılamının Önemi	36
1.3. Azı karar, Çoğu Zarar	36
1.4. Düzenli Çalışıp, Olumlu Düşünmek	36
1.5. Plan yapmak	37
1.6. Derin Nefes Alma	37
2. GEVŞEME TEKNİKLERİ	38
2.1. Nefesle başlayın,	38
2.2. Yumruk yapıp el kaslarını gerin,	38
2.3. Omzu ve boynu rahatlatın,	38
2.4. Dikkatinizi karnınıza yöneltin,	39
2.5. Bacak kaslarını kasıp gevşetin,	39
2.6. Belleğinize yerleştirin,	40
3. İLGİLİ ÇALIŞMA VE ARAŞTIRMALAR	40
3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışma ve Araştırmalar	40
3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışma ve Araştırmalar	43

IV. BÖLÜM

KANDİLLİ KIZ LİSESİNDE YAPILAN ARAŞTIRMA

1.BULGULAR VE YORUM	
1.1. Araştırmanın Amacı	48
1.1.1. Araştırma konusunun seçilme nedeni	48
1.1.2. Amaca ulaşmak için izlenen yol	48
1.2. Yöntem	49
1.2.1. Araştırma Modeli	49
1.2.2. Evren ve Örneklem	50
1.2.3. Verilerin Toplanması	51

1.2.4 Sınırlılıklar	51
1.2.5. Varsayımlar	52
1.3. Hipotezler	52
1.3. Araştırmanın Önemi	53
1.7. Bulgular	54
1.7.1. Öğrenci durumu	54
1.7.2. Aile durumu	57
1.7.3. Ankete katılan öğrencilerin kişisel bilgi formlarına göre kaygı boyutlarının araştırılması	61
1.7.3.1. Kişisel bilgi envanteri frekans değerlendirme tabloları	61
1.7.3.2. Sınav kaygı envanteri puanlarının, kişisel bilgi envanterine göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara ait frekans değerlendirme tabloları	66
1.7.3.3. Sınav kaygı envanteri sorularına cevap veren 493 öğrenciye ait dağılım grafikleri	72
1.7.4. Yüksek sınav kaygısı tespit edilen grubun sınav kaygı boyutları Kişisel Bilgi Formu ve Sınav Kaygı Envanteri soruları ile farklılıklarının karşılaştırılması	82
1.7.4.1. Yüksek Sınav Kaygısı Değişkenlerine Göre Frekans Değerlendirme Tabloları	84
1.7.4.2. Yüksek Sınav Kaygısı tespit edilen 290 öğrencinin Sınav Kaygı Envanteri değişkenlerinden etkilenme durumları	85
1.7.4.2.1. Sınav Kaygı Envanteri Puanlarının, Değişkenlerine Göre Frekans Değerlendirme Tabloları	85
1.7.4.2.2. Kişisel Özellikler İle Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri Arasındaki Bağlantı Durumları	88
1.7.4.2.2.1. Öğrencilerin Eğitim Sistemi Özelliğinin, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	88
1.7.4.2.2.2. Öğrencilerin Yatılı – Normal (gündüzlü) Eğitim Özelliğinin Sınav Kaygı Envanteri	

Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	92
1.7.4.2.2.3. Öğrencilerin Sınıf Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	94
1.7.4.2.2.4. Öğrencilerin Gelir Durumlarının Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	97
1.7.4.2.2.5. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumlarının, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları.	101
1.7.4.2.2.6. Öğrencilerin Ailelerinin Tutumu Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	113
1.7.4.2.2.7. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	118
1.7.4.2.2.8. Öğrencilerin Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer Durumunun, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	126
1.7.4.2.2.9. Öğrencilerin Sınavlara Hazırlanma Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları	127
1.8. Yorumlar	143
SONUÇ VE ÖNERİLER	149
KAYNAKÇA	152
EKLER	155
2.1. EK-1 Sınav Kaygı Envanteri 20 soruluk anket	155
2.2. EK-2 Kişisel Bilgi Formu	156
2.3. EK-3 Tanımlar	158
ÖZGEÇMİŞ	160

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa:</u>
1. Sınav Kaygı Envanterinde Kişisel Bilgi Formunda Öğrenci Durumunu Açıklayan Faktörler	54
2. Sınav Kaygı Envanterinin Kişisel Bilgi Formunda Aile Durumunu Açıklayan Faktörler	57
3. Eğitim Sistemi	61
4. Yatılı-Normal	61
5. Sınıf Dağılımı	62
6. Gelir Durumu	62
7. Annenin Eğitim Durumu	63
8. Babanın Eğitim Durumu	63
9. Ailenin Öğrenciye Tutumu	64
10. Kardeş Sayısı	64
11. Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer	65
12. Sınavlara Hazırlanma Durumu	65
Yüksek Sınav Kaygısına Göre Sınav Kaygısı Değişkenlerinin;	
13. Eğitim Sistemine göre	66
14. Yatılı-Normal(gündüzlü) Eğitim Görmelerine Göre	67
15. Sınıflara göre	67
16. Ailelerinin Gelir Durumuna Göre	68
17. Annelerinin Eğitim Durumuna Göre	68
18. Babalarının Eğitim Durumuna Göre	69
19. Ailelerinin Öğrenciye Karşı Tutumuna Göre	69
20.Öğrencilerin Kardeş Sayısı Durumuna Göre	70
21.Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer Durumuna Göre	70
22.Sınavlara Hazırlanma Şekillerine Göre	71
23. Yüksek Kaygılı 290 Öğrencinin Sınav Kaygı Envanteri Tümtest, Kuruntu Alttesti Ve Duyuşallık Alttesti Ortalama Tablosu	82
24.Sınav Kaygı Envanteri Tüm Test Toplam Puanın Sınıflara göre Öğrencilerin yaşadığı Yüksek Kaygı, Düşük Kaygı ve Normal Kaygı Tablosu	83

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa:</u>
25. Sınav Kaygı Envanteri Kuruntu Alttesti - Duyuşsalılık Alttesti Frekans Tablosu	84
26. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim” Durumuna Göre Frekans Tablosu	85
27. “Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum” Durumuna Göre Frekans Tablosu	86
28. “Sınavların Beni Bu Kadar Rahatsız Etmemesini İsterdim” Durumuna Göre Frekans Tablosu	86
29. “Önemli Bir Sınavı Girmeden Önce Çok Endişelenirim ” Durumuna Göre Frekans Tablosu	87
30. “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” Durumuna Göre Frekans Tablosu	88
31. “Sınavlar Sırasında Bir Gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (Eğitim Sistemine Göre)	89
32. “Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sinirli Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Eğitim Sistemine Göre)	90
33. “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Eğitim Sistemine Göre)	91
34. “Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Eğitim Durumuna Göre)	92
35. “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Eğitim Durumuna Göre)	93
36. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınıfa Göre)	94
37. “Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Sınıfa Göre)	95

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa:</u>
38. “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu(Sınıfa Göre)	96
39. “Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (Gelir Durumuna Göre)	97
40. “Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (Gelir Durumuna Göre)	98
41. “Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (Gelir Durumuna Göre)	100
42. “Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Annenin Eğitim Durumuna Göre)	101
43. “Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	103
44. “Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sinirli Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Annenin Eğitim Durumuna Göre)	104
45. “Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	105
46. “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	107
47. “Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	108
48. “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	110

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa:</u>
49. “Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Annenin Eğitim Durumuna Göre)	111
50. “Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Ailenin Öğrenciye Tutumuna Göre)	113
51. “O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Ailenin Öğrenciye Tutumuna Göre)	114
52. “Önemli Sınavlarda Donup Kalırım” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Ailenin Öğrenciye Tutumuna Göre)	116
53. “Bir Sınav Kağıdını Geri Almadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Ailenin Öğrenciye Tutumuna Göre)	117
54. “Önemli Sınavlarda Donup Kalırım” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Kardeş Sayısına Göre)	118
55. “Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Kardeş Sayısına Göre)	119
56. “Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Kardeş Sayısına Göre)	121
57. “Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Kardeş Sayısına Göre)	122
58. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Kardeş Sayısına Göre)	124
59. “Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılırım ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Kardeş Sayısına Göre)	125
60. “Bir Sınav Çok İyi Hazırladığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu	126

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa:</u>
61. “Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	128
62. “Önemli Sınavlarda Donup Kalırım ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	130
63. “Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	132
64. “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	134
65. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	136
66. “Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	138
67. “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	140
68. “Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (Sınavlara Hazırlanma Durumuna Göre)	142

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No:</u>	<u>Sayfa:</u>
1. Eğitim Sistemindeki öğrencilerin dağılımı	55
2. Yatılı ve Normal (Güz) öğretimindeki öğrencilerin dağılımı	55
3. Öğrencilerin Sınıflar arasındaki dağılımı	55
4. Öğrencilerin Sınavlara Hazırlanma durumuna göre dağılımı	56
5. Öğrenci Ailelerinin gelir durumunun dağılımı	58
6. Öğrenci Annelerinin eğitim durumunun dağılımı	58
7. Öğrenci Babalarının eğitim durumunun dağılımı	59
8. Ailelerin öğrenciye karşı tutumunun dağılımı	59
9. Öğrencilerin kardeş sayısının dağılımı	60
10. Öğrencilerin Liseye başlamadan önce yaşadıkları yerlerin dağılımı	60
11. "Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (1.Soru)	72
12. "O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (2. Soru)	72
13. "Önemli Sınavlarda Donup Kalırım" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (3.Soru)	73
14. "Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (4.Soru)	73
15. "Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır." şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (5.Soru)	74
16. "Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (6.Soru)	74
17. "Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sinirli Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (7. Soru)	75
18. "Başarısız Olma Düşünceleri, Dikkatimi Sınav Üzerinde Toplamama Engel Olur" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (8. Soru)	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No:</u>	<u>Sayfa:</u>
19. "Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (9. Soru)	76
20. "Önemli Sınavlarda Sınırlarım Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (10. Soru)	76
21. "Bir Sınav Kağıdını Geri Kalmadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım Grafiği (11. Soru)	77
22. " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (12. Soru)	77
23. "Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (13. Soru)	78
24. "Bir Sınav Kağıdını Geri Kalmadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (14. Soru)	78
25. "Sınavların Beni Bu Kadar Rahatsız Etmemesini İsterdim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (15. Soru)	79
26. "Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (16. Soru)	79
27. "Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (17. Soru)	80
28. "Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (18. Soru)	80
29. "Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (19. Soru)	81

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sekil No:

Sayfa:

30. "Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği (20. Soru)
31. Sınav Kaygı Envanteri Tüm Test Toplam Puanın Sınıflara göre Öğrencilerin yaşadığı Yüksek Kaygı, Düşük Kaygı ve Normal Kaygı Grafiği
32. Sınav Kaygı Envanteri Kuruntu Alttesti - Duyuşallık Alttesti Frekans Grafiği

81

83

84

KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
a.g.k.	: Adı Geçen Kitap
a.g.m.	: Adı Geçen Makale
bkz	: Bakınız
KKL	: Kandilli Kız Lisesi
KANKEV	: Kandilli Kız Lisesi Eğitim Vakfı
MAACL	: Mutiple Affect Adjec Check List
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
ÖSYM	: Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

Ergenlik dönemi UNESCO'nun kabul ettiği ifadeyle 12 – 24 yaşları arasında yaşanan dönemdir. Bu dönem; çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinden tam olarak ayrılmasa da, kendine özgü duygusal, bedensel ve ruhsal değişimlerin olduğu açıktır. Yaşanan değişimlerle beraber ergende kendini, kişiliğini bulma çabası da hızlanmaktadır. Artık bir şekilde geleceğini düşünmek , planlar yapmak zorundadır. Ancak, önünde aşılması gereken engeller vardır.

Her birey için aynı gibi görünen engellerin; nasıl, ne şekilde aşılmaya çalışıldığı önemlidir. Çoğu ergene göre; bu engellerin belki de en önemlisi ortaöğretimi bitirip, üniversiteye giriş sınavında istediği başarıyı elde edebilmektir. Bununla birlikte; insanın, özellikle ergenin hayatında; büyük yeri olan, neredeyse geleceğini belirleme noktasında gördüğü sınav kaygısı da ön plana çıkmaktadır.

Günümüzde de görüyoruz ki, sınav kaygısı var ve var olacak bir duygudur. Ancak önemli olan; bu duygunun hangi boyutta yaşandığıdır. Özellikle anne, baba, öğretmen ve yakın çevrenin, çocuklarının ya da öğrencilerinin güdülenmesi için sık sık kaygı artırıcı sözler söylediği; bu durumun da öğrencilerin kaygılarını arttırdığı bir gerçektir.

Örneğin bir anne; " Sınavı kazanamazsan arkadaşlarıma rezil olurum" diyebilir. Bu tehdit edici, sınav kaygısını artırıcı ve doğrudan söylenen bir cümledir. Hatta bazı öğrencilerde bu kaygı; boyutunu aşmakta, neredeyse ölüm-kalım meselesi haline dönüşmektedir. Başarılı olamadıklarında da kendilerini suçlamaktadır. Bu durum; ergenlerdeki sınavlara, özellikle de üniversiteye giriş sınavına yönelik kaygının yeniden ele alınması gerçeğini vurgulamaktadır.

Bu konu üzerinde, Türkiye'de ve yurt dışında araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalarda; cinsiyet, ana-baba, yakın çevre, okulun yapısı, arkadaş çevresi, başarı durumu gibi değişkenlerin etkileri incelenmiştir.

Bu çalışmanın birinci bölümünde;ergeni tanımak maksatlı, ergenin tanımı, ergenlik döneminin özellikleri ve ergenlik döneminde yaşanabilecek problemler ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

İkinci bölümde; kaygıyı açıklayan görüşler, günümüzde kaygı, ergenlerde en çok görülen kaygı bozuklukları, sınav kaygısını etkileyen etmenler, sınav kaygısının nedenleri, sınav kaygısının nasıl ortaya çıktığı, koruyucu çalışmalar üzerinde durulmuştur.

Üçüncü bölümde; sınav kaygısı ile başetme yollarına dair konulara ve bu konu ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara değinilmiştir.

Dördüncü bölüm; anket çalışmalarına ve yorumlarına aittir.

Bu araştırmada; yeni dört yıllık ortaöğretim sistemine geçilmesi ve hem yatılı, hem de normal(gündüzlü) eğitim gören sadece kız öğrencilerin bulunması sebebiyle; kişisel özelliklerinin, aile yapılarına da bağlı olarak, sınav kaygısının üzerindeki etkisi yeniden ele alınıp, incelenmeye çalışılmıştır.

Bu araştırma için öncelikle; sınav kaygısını ölçebilmek amaçlı, geçerliliği ve güvenilirliği olan anketler araştırılmıştır. Bunun için, Spielberger ve arkadaşlarının A.B.D.' de İngilizce olarak geliştirdiği ve Necla Öner ve Deniz Albayrak – Kaymak (İstanbul -1987) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlilik, güvenilirlik ve dilsel eşdeğerlik çalışmaları yapılan, "Sınav Tutum Envanteri" kullanılmasına karar verilmiştir. "Sınav Tutum Envanteri" EK-1'de sunulmuştur. "Sınav Tutum Envanteri" tek sayfalık soru ve yanıt formundan oluşmaktadır. Yönergeyi de içeren bu formda 20 cümlelik soru maddesi ve bu maddelerin sağ tarafında dört seçenekli (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık,(4)hemen her zaman, yanıt şıkkı bulunmaktadır(bkz. EK-1).

İkinci aşama için; öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amaçlı anket hazırlanmış ve "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur(bkz. EK-2).

“Kişisel Bilgi Formu” nu oluşturan sorular; eğitim sistemi (eski-yeni), durumu (yatılı-gündüzlü), sınıfı (9-10-11), ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin öğrenciye karşı olan tutumu, kardeş sayısı, ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yer, sınavlara nasıl hazırlandıkları şeklinde yer almıştır.

Anket sonuçları kolektif olarak değerlendirileceği için yanıtlayıcılardan "isim" yazmaları zorunlu tutulmamıştır. Anketler aynı anda ve bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Anketin yanıtlanma süresinin, olabildiğince kısa olmasına dikkat edilmiş, ifadelerin açık ve anlaşılır olması için tek yanıt maddesini işaretlemeleri istenmiş olup, araştırma toplam 493 öğrenci üzerinde uygulanmıştır.

İstanbul İli, Üsküdar İlçesi, Kandilli Kız Lisesi'nde eğitim gören kız öğrenciler üzerinde; önce kişisel özelliklerin, sınav kaygısı üzerindeki etkisini belirlemek amaçlı genel bir değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Ayrıca; araştırma sırasında tespit edilen, sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin de, kişisel özellikleri ile "Sınav Tutum Envanteri" değişkenleri arasındaki bağlantıları ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada; bilgi ve verilerin analizinde; SPSS istatistik programı uygulanmış olup, özellikle aşağıdaki şu hususlar araştırılmıştır:

1. Orta Öğretimin dört yıla çıkarılması ile ilgili olarak öğrencilerin içinde buldukları kaygı durumu,
2. Yatılı ve normal(gündüzlü) öğrenim gören kız öğrencilerin, sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
3. 9,10 ve 11'nci sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
4. Ailelerinin gelir durumları ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının
5. Annenin eğitim durumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
6. Babanın eğitim durumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
7. Ailenin öğrenciye karşı olan tutumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,

8. Kardeş sayısı ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
- 9.Ortaöğretime başlamadan önce yaşanan yer ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
- 10.Sınavlara hazırlanış şekilleri ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığı,
- 11.Düşük, normal ve yüksek kaygı duyan öğrencilerin belirlenmesi,
- 12.Sınav tutum envanteri değişkenlerinin öğrenci üzerindeki farklılığı,
13. Yüksek sınav kaygısı duyan öğrencilerin, özellikle hangi sınav kaygı tutumu değişkenlerinden etkilendikleri,
14. Kişisel özellikler ile hangi sınav kaygı tutumu değişkenlerinin ilgili olduğu konuları üzerinde durulmuştur.

I. BÖLÜM

ERGENLİK PROBLEMLERİ

1. ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE PROBLEMLERİ

Ergenlik (adolesan) terimi, Latince bir fiil olan ve büyümek anlamına gelen “adolescere” kelimesinden türemiştir.

Doğduğu andan itibaren yaşamının sonuna dek sürekli bir gelişim içinde olan insanın, bu sürecin en önemli evrelerinden birini ergenlik dönemi oluşturmaktadır¹.Ergenlik dönemi, yaşam sürecinde çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan dönemdir. Varış’a göre, “gelişimdeki devamlılık dolayısıyla, bu çağ bir taraftan çocukluğun etkisinde bulunurken, diğer taraftan yetişkinliği etkilemektedir”².

Ergenlik döneminin farklı şekillerde tanımlarına rastlanmaktadır.

Hollingshead, “toplumun bireyi artık bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı fakat henüz yetişkin statüsünü tümüyle vermediği yaşam dönemi olarak tanımlamıştır”³.

Yörükoğlu’na göre ergenlik, “çocuklukla erişkinlik arasında yer alan gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir”⁴.

Bilen’e göre ergenlik, “çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, kendine özgü özellikleri ve sorunları olan bir devredir”⁵.

Strang ise ergenliği, “bireyin üreme organlarının kendi türünden üreme kabiliyetini kazanana kadar geliştiği bir dönem olarak tarif etmiştir”.

¹ Yavuzer, H., Ana - Baba ve Çocuk, İstanbul: Remzi Yayınevi, 1991, s.65

² Varış, F., Ergenin Gelişimine Etki Yapan Kültürel Faktörler, Ankara: A. Ü Eğitim Fakültesi, 1986, s.39

³ Yavuzer, H., Çocuk ve Suç, 5.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi, 1990, s.111

⁴ Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı. Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, 7.Basım, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 1990, s.13

⁵ Bilen, M., Ailede Sağlıklı İlişkiler, Ankara: 1978, s.128

Crow'a göre ise ergenlik, "çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi veya yetişkin yönetimi ve korumasından, kendi kendini yönetmeye ve kendi kararlarını vermeye geçiş dönemidir".

Bu ifadelerden yola çıkarak ergenlik dönemi insan hayatında, bebeklikten sonra fizyolojik gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alıp, kendine özgü sorunları ve özellikleri olan, bireyin üreme kabiliyetini kazanarak, yetişkin yönetiminden kurtulup, kendini yönetme kararlarını verme yeteneğinin kazanıldığı bir geçiş dönemi olarak tanımlanabilir⁶.

Ergenlik dönemi UNESCO'nun kabul ettiği ifadeyle 12 – 24 yaşları arasında yaşanan dönemdir.

Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemini süresi farklı kültürlere göre değişmektedir. Modern batı toplumlarında ergenlik genelde 12 yaşından 19 yaşına veya daha fazlasına kadardır. Hurlock bu dönemi kronolojik yaş açısından şu şekilde işaret etmektedir:

Erinlik, kızlarda 11 – 15, erkeklerde 12 – 16 yaşlar;

Ergenliğin başlangıcı, kızlarda 13 – 17, erkeklerde 14 – 17 yaşlar;

Ergenliğin sonu, 17 – 18 yaşlarında 21 yaş civarına kadar⁷.

Ülkemizde de farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Örneğin, Köknel'e göre ergenlik dönemi kızlarda 10–12, erkeklerde 12–14 yaşlar arasında başlar ve 20 yaşlarına kadar devam eder⁸. Yörükoğlu ergenliği birkaç evreye ayırmıştır. 12–15 yaşlar arası, ilk gençlik; 15–17 yaşlar arası, kendine güvensizliğin belirgin olduğu delikanlılık; 17–21 yaşlar arası, kendine güven ve gösterişin ağır bastığı asıl delikanlılık dönemi⁹. Yavuzer'de ergenliği 11-20 yaş sınırları içinde ifade etmektedir¹⁰.

Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik birbirinden kesin sınırlarla ayrılamayan ve her dönemin bir öncekinin etkisi altında kaldığı çağlardır. Bu dönemlerin birinden diğerine

⁶ Köknel, Ö., Gencin Toplumsallaşması, Aile ve Çocuk, Sayı:1, 1981, s.5

⁷ Uluğtekin, S., "Devletimizin Gençlere Bakışı", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, 1986, s.48

⁸ Köknel, Ö., a.g.k., s.5

⁹ Yörükoğlu, A., a.g.k., s.20

¹⁰ Yavuzer, H., a.g.k., s.111

geçişte sadece fizyolojik değil, psikolojik, sosyo-kültürel ve ekonomik etkenler de rol oynar¹¹.

Ergen bir yandan bedensel ve cinsel gelişmenin dürtüsel baskılarına karşı koymaya çalışırken, öte yandan çevresiyle kendi arasındaki dengeyi korumaya çabalar¹². Ev ve aile yaşamından uzaklaşması, toplumdaki yerini araması, onu yeni değerler oluşturmaya ve planlar yapmaya zorlar. Bütün bu değişikliklerin üstesinden gelebilmek için zorlandığı dönemde, bir yaşam felsefesi, dünya görüşü, basit ama tartışılmaz ahlaki inançlar geliştirmek, kim olduğu ve ne tür olanakları bulunduğunu yanıtlayacak bir kimlik duygusu oluşturmak zorundadır¹³.

Erikson, ergenliğe “Benlik kimliğinin” kesin olarak şekil aldığı dönem olarak bakar. Aslında kimlik gelişimi ömür boyu sürer, ancak en önemli dönüm noktası ergenliktir. Bu dönemden önceki bütün dönemlere ait sağlıklı ve sağlıklı gelişmeler artık son olarak ortaya dökülerek, ergenin kimliği şekillenir. Gerek bu dönem, gerek önceki dönemlerin sağlıklı gelişmesi halinde ergen kimliğini bulur ve kendini bulmuş olarak yetişkin hale geçer. Çocukluktan gelen sağlıklı gelişme bu dönemin sağlıklı gelişiminin eklenmesi halinde, ergen kişiliğini bulamamış olarak ileri yaşlara geçer. Kısacası, Erikson’a göre her gelişen dönem, kendisinden sonra gelen döneme bir zemin hazırlar ve daha sonra gelen dönem de önceki dönemlerden etkilenir¹⁴.

2. ERGENLİKTE KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

Ergenlikte karşılaşılan problemler; bedensel, cinsel, duygusal, sosyal alanlardaki problemler olmak üzere dört genel başlık altında incelenebilir.

2.1. Bedensel Gelişme ile İlgili Problemler

Ergenlik döneminde beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen gelişmeler, boyun uzaması, ağırlığın artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organların büyümesidir¹⁵.

¹¹ Yavuz, H., Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler, İstanbul: 1974, s.1

¹² Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı Özellikle Yurtdışında Yaşayan Türk Gençlerinin Kimlik Sorunları, Aile ve Çocuk, Sayı:4, 1985, s.94

¹³ Yavuzer, H., Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1987, s.292

¹⁴ Ekşi, A., Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul: İ.Ü Yayınları, 1982, s.43

¹⁵ Yavuzer,H., a.g.k., s.267

Ergenliğin başlangıcının habercisi boy uzamasıdır. Kızlar 11-14 yaşlar arasında erkeklere nazaran daha çabuk uzamalarına rağmen, 15 yaşından sonra erkeklerin daha hızlı ve daha çabuk uzadığı görülür¹⁶. Ağırlık artışı ve boy uzaması paralel bir gelişim izler. Tıpkı boy uzaması gibi, ağırlık konusunda da kızların erinliğin başlarında erkeklerden daha ağır olduğu, fakat erinliğin sonlarına doğru erkeklerde bu artışın fazlalaşarak kızları geçtikleri görülür. Ayrıca kemikler ağırlaşır hacimce büyürken, ağırlık artışı da kas ve kemiklerin büyümesiyle artar¹⁷.

Boy uzunluğu ve ağırlık konusunda ergenlerin tepkisi farklıdır. Kimi ergen normal boyunu eksiklik olarak görürken, kimisi de kısa boylu oluşunu sorun etmeyebilir. Örneğin kısa boylu bir ergen, bu eksikliğini farklı alanlara yönelip başarı sağlayarak telafi edebilir veya tüm sorunlarını kısa boylu oluşuna bağlayarak kendisini yalnızlığa itebilir¹⁸.

Özellikle ergenliğin başlangıcında el ve ayakların büyümesi, daha sonra kas ve kemiklerin aynı hızla gelişmemesi beden koordinasyonunu bozar. Bunun sonucu ergen, özellikle yeni durumlarla karşılaştığında hareketlerini kontrol etmekte güçlüklerle karşılaşır¹⁹.

Ergenliğe beceriksizlik dönemi olarak bakılmasının başlıca nedenleri; beden oranlarındaki bu ani değişimler, ergenin çevresindeki insanların devamlı ona baktığını düşünmesi ve çevrenin bedensel gelişmeler nedeniyle ergenden beklentileridir²⁰.

Ergenlik döneminde, yüz oranlarında da farklılıklar görülür. Dişler, burun, çene, yüz uzunluğu oransız şekilde gelişir²¹.

Bazı kızlarda aşırı yemek yiyerek şişmanlama ve zayıflama görülebilir. Analitik incelemelere göre bunlar, büyümeyi reddetme, kadınlığı benimsememe veya anne-babayla ilgili içsel çatışmaları örtmektedir. Çatışmaların son şekli ise anne-baba tutumuna, annenin kişiliğine ve anneyle olan ilişkiye bağlıdır²².

¹⁶ Yavuz, H., a.g.k., s.3

¹⁷ Yavuzer, H., a.g.k., s.269

¹⁸ Yörükoğlu, a.g.k., s.37

¹⁹ Varış, F., a.g.k., s.31

²⁰ Şemin, R., Gençlik Psikolojisi, 2.Basım, İstanbul: İ.Ü Edebiyat Fakültesi, 1984, s. 22,23

²¹ Varış, F., a.g.k., s.43

²² Ekşi, A., Çocuk, Genç, Anne-Babalar, Ankara: Bilgi Yayınevi, 1990, s.285

Bedensel gelişim sırasında ergenin dikkati kendine dönüktür ve bu değişimleri çoğunlukla bedenine bir yabancılaşma olarak algılar²³. Büyümenin bedenin her yanında eşit olmaması, bireysel farklılıklar, cinsel karakterlerin birden bire oluşması, ergenin uyum yeteneğini zorlu bir sınava sokar²⁴.

2.2. Cinsel Gelişme İle İlgili Problemler

Ergenlik döneminde, bedensel gelişmenin yanı sıra cinsel olgunlaşma da söz konusu olmaktadır. Bedensel değişimler, kız ve erkeklere, cinslerine özgü beden özelliklerini kazandırır. Hormonların devreye girmesiyle birlikte kız ve erkekte önce ikincil, daha sonra birincil cinsiyet özellikleri belirir.

İkincil cinsiyet özellikleri, kızlarda karın altı ve koltukaltlarında kılların çıkması, yüz ve vücutta aknenin belirmesi, göğüs ve kalçanın gelişmesi, ay hali, ses tonunda hafif bir değişimle karakterize edilir. Erkekte ise yine vücudun kıllaşması, bıyık ve sakalın çıkması, vücudun çeşitli yerlerinde aknenin belirmesi, gırtlığın gelişerek sesin çıkması, kasların gelişimi şeklinde belirir. Bütün bu özellikler, kız ve erkeği birbirinden ayıran beden özellikleridir²⁵.

Birincil cinsiyet özellikleri ise, üreme fonksiyonlarıyla direkt ilgili olup, her iki cins içinde tamamen cinsel organların gelişmesini içerir. Önemli olan, ergenin bütün bu değişim ve gelişimleri benimseyerek cinsine özgü davranışları kazanabilmesidir. Erinlik dönemi başlarında yaklaşık 11-12 yaş bedensel ve hormonal değişikliklerin bir sonucu olarak cinsel dürtüler şiddetlenir. Çocukluktaki cinsel dürtü ve çatışmalar yeniden sahneye çıkar ve ergen tüm odipus çatışmalarını yeniden yaşar. Freud'un odipus kompleksi adını verdiği bu durum, 4-6 yaşlarına denk gelen fallık dönemde görülen, kız çocuğun babaya, erkek çocuğun anneye aşırı ilgisidir²⁶.

Bu çatışmanın çözülmesinden sonra 6-11 yaşları arasında cinsel durgunluk dönemin geldiğini, daha sonra ise ergenlik dönemi ile ikinci ve gerçek cinsel dönemin başladığını belirtmiştir²⁷.

²³ Ekşi, A., a.g.k., s. 87

²⁴ Şemin, R., a.g.k., s.33

²⁵ Şemin, R., a.g.k., s. 26-28

²⁶ Ekşi, A., a.g.k., s.91

²⁷ Özdoğan, B., Orta Çocukluk (6-12 Yaşlar) Döneminde Cinsel Gelişim, A.Ü Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1983, s. 328

Ergen cinsel gelişim yönünden normal olup olmadığını merak ederek kendisini arkadaşları ile karşılaştırma eğilimi gösterir. Vücudundaki kılların az ya da çok olması, akneler, ses tonundaki değişiklikler, cinsel organının küçük olması veya normal geliştiğinde dışardan belli olma kaygısı ergen için problem yaratan ve uyum sağlamayı gerektiren durumlardır.

Garrison'a göre, erinlikle birlikte cinsler arasındaki farkların büyümesiyle, her iki cins kendi cinslerine özgü kadınsı ve erkeksi özellikleri geliştirirler. Cinsel bakımdan kimliğini bulması; erkek ve kadınlığı cinsel anlamda kabul ederek çevre ve kendi ile çatışmaya düşmeden, karşı cinsle fiziksel ve duygusal beraberliği paylaşabilmesidir²⁸. Cinsel kimliğin oluşumunda hormonların faaliyet kadar, toplum tarafından çocuğa uygulanan eğitim tarzı, davranış modelleri, çocuk yetiştirme tarzlarının da önemi büyüktür²⁹.

Geleneksel toplumda kız çocuğunun anneye, erkek çocuğun babayla sıkı ilişkisi sonucu kız ve erkek çocukların cinsel kimliklerini daha çabuk kazandıkları vurgulanmaktadır³⁰.

Çocuğun gelişimi sırasında çevre ile ilişkilerinde aldığı izlenimler, bütün kişilik gelişimi yanı sıra cinsel gelişimini de etkiler. Anne-baba çocuk üçgeni arasındaki denge, çevrenin çocuğa yönelttiği davranış ve beklentiler, bu gelişimi olumlu ya da olumsuz olarak etkiler.

Ergenin karşıt cinsle ilgili problemleri arasında, karşı cinsten arkadaşı olmamak, bir kız ya da erkek arkadaşıyla çıkınca ne yapacağını bilmemek, karşı cinsin çıkma önerisini nasıl geri çevireceğine karar verememek, hemen evlenmeyi istemek, daha güzel ve yakışıklı olmak, cinsel konularda daha çok bilgi sahibi olmak sayılabilir³¹. Sosyal ilişkilerini olumlu bir biçimde geliştiren ergen için karşıt cinsle arkadaşlık kurma önemli bir sorun olmaktan çıkmaktadır. Çocuk ilk sosyal ilişkilerini aile içinde yaşadığına göre, aile içi ilişkilerdeki düzen ve olumlu tutum cinsel ve sosyal gelişim açısından önemlidir.

²⁸ Ekşi, A., a.g.k., s.85

²⁹ İçmeli, C., Gençlik Çağı Sorunları ve Hastalıkları, Fırat Üniversitesi Dergisi, 1991, s.286

³⁰ Yörükoğlu, A., a.g.k., s. 25

³¹ Yörükoğlu, A., a.g.k., s. 44

2.3. Duygusal Gelişme İle İlgili Problemler

Erinlik döneminden itibaren, cinsel uyanışla birlikte ergende duygusal tepki ve davranışlar belirmeye başlar. Dengeli, uyumlu çocuğun yerine, tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir ergen gelir. Birden sevinip birden üzülme, çabuk sinirlenme ve her şeyi sorun yapma gibi duygusal iniş-çıkışlar görülür³².

İçmeli de; aile içinde ergene yöneltilen farklı tutumların dengesizlik ve kararsızlığını arttırdığına, yetişkin görev ve sorumluluğunun verilmemesi ve statü belirsizliğinin de ergeni mutsuz kıldığına işaret etmektedir³³.

Güçlü dürtüler, istekler ve heveslerin engellenmesi ciddi duygusal bozukluklara neden olabilir. Ayrıca çocuk ergenliğe çözülmemiş duygusal problemlerle girerse, onun kontrolünü sağlayacak bir ailenin ihtiyacını duyar. Huzurlu ve heyecanlar bakımından dengeli bir aileden gelen ergenler, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan doğan duygularını rahat bir şekilde karşılayıp çevreye uyum sağlayabilirler³⁴.

Ergen çocukluk döneminde kabul görürse, kendini ergenlik döneminde güvende hisseder ve yaşamı boyunca karşılaştığı güçlükleri daha kolay aşabilir³⁵. Güvensizlik duygusu ve çevrenin onayını kazanma isteği, ergenin başarısızlıklarını ve motivelerini incelemesine neden olur. Böylece ergen kendi yetersizliğinin farkına varır kendi içine çekilir. Bu gibi etkenler, ergenin duygusal dünyasında, bazen üzgün, bazen neşeli olması gibi dengesizliklere neden olur³⁶.

2.4. Sosyal Gelişme ile İlgili Problemler

Sosyalleşme, bireyin topluma hâkim olan genel karakteristiklerin benimseyerek uygun davranış biçimleri geliştirebilmesi olarak tanımlanabilir. Yavuzer, sosyal gelişme ile yaş, zekâ, cinsiyet, aile ilişkileri ve sosyal çevre arasında sıkı bir bağ bulunduğunu ifade etmektedir.

³² Yörükoğlu, A., a.g.k., s. 38

³³ İçmeli, C., a.g.k., s. 283

³⁴ Yavuz, H., a.g.k., s.67

³⁵ Öner, N.L., Durumluluk/Süreklilik Kaygı El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1983, s.67

³⁶ Yavuzer, H., a.g.k., s. 291

Ergenlik dönemine kadar alıcı durumunda bulunan ve ailesiyle güven içinde yaşayan çocuk, gelişmenin doğal bir sonucu olarak bu dönemden itibaren ailesinden uzaklaşmaya, aile dışındaki çevre ve insanlara ilgi duymaya başlar. Bu ilgi özellikle arkadaş grubuna yönelik olup, arkadaş çevresiyle ilişkiler büyük önem kazanır. Ayrıca ergenliğe kadar kendi cinsinden olan arkadaş gruplarına, karşıt cins arkadaşlar da katılır. Sosyal gelişmenin amacı olan toplumsal uyum, ergenlikte yoğun arkadaşlık ilişkileri ile sağlanmaya başlar. Köknel'e göre ergen, arkadaşlarının kendisi hakkındaki değerlendirmelerini önemser ve kendini beğendirmek amacıyla tutum ve davranışlarını da değiştirebilir³⁷.

Sonuç olarak, ruhsal durumu iyi olan bir çocuk, bir sosyal çevreye girer, komşular, ev, akran grubu ve geniş anlamı ile toplum ve bu sosyal çevredekiler onu bir birey olarak kabul ederek, temel ihtiyaçlarını karşılayıp, potansiyellerini geliştirme şansı sağlar.

³⁷ Köknel, Ö., a.g.k., s. 185

II. BÖLÜM

KAYGININ İNCELENMESİ VE KAYGIYI ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR

1. KAYGIYI AÇIKLAYAN GÖRÜŞLER

“Kaygı” sözcüğü insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan sözcüklerden biridir. Kaygı kavramı ruhbilim alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş ve bu alanda araştırma ve çalışmalar 1940’li yılların sonunda yapılmıştır¹. Ruh bilim alanında “kaygı” sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran, Freud (1856-1939) olmuştur.

Her insan arada bir kaygı duysa da Freud, nevrotiklerde bu duygunun daha sık ve daha yoğun yaşandığını gözlemiştir. Ayrıca tüm nevrozların temelinde anksiyete görmüştür. Freud, ilk yazılarında kaygının kaynağını libidodan aldığını söylemiştir. Ona göre insanın kişiliği id, ego ve süper ego’dan oluşur. Kaygının kaynağı ego’dur. Id’ten gelen ve kontrol edilmediği takdirde tehlikeli olacağını gören ego buna bir kaygı reaksiyonu ile yanıt verir².

Kingard kaygıyı “ölüme dek süren hastalık” diye tanımlanmıştır. Yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görülmüş. “Nevrotik kaygı”nın ise benliğin dağılmasında ve anlamsızlıktan doğduğu görüşleri ile çağdaş kavrama temel hazırlamıştır.

Goldstein’e göre “kaygının ortak ögesi bireyin yeteneği ile ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluktur, bu durum ise kendini gerçekleştirmesini olanaksız kılar”.

Canon, “kaygıyı dengeleyişi bozacak tehlikelere karşı bir tepki ya da bozulan dengeleşimi yeniden düzenleme çabalarının başarısızlığa yorumlayışı olarak görür”.

Sullivan ise “kaygının bireyin insan ilişkilerini tehlikeye sokan durumda olduğu görüşünü savunmuştur”.

¹ Köknel, Ö., Zorlanan İnsan, 2.Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1988, s. 141

² Çavuşoğlu, Elif Y., Anksiyetenin Öğrenme ve Belleğe Etkisi Bitirme Tezi, İzmir: 1990, s. 2-4

Horney, “korku ile kaygı kavramlarını ise anlamlı olarak kullanarak iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmiştir”. Horney, kaygının oluşumunu; içgüdüsel dürtülerimizin varlığına karşı geliştirilen korkudan çok baskı altına alınmış dürtülerimize karşı duyulan korku sonucu oluştuğuna inanır³.

May (1938-1967) Valolusçu Psikiyatri'nin Amerika'daki kurucusudur. Kaygının iki ayrı rolde ortaya çıktığı görüşündedir. Olumlu yönü; insanın kendisini ürküten durumlarla yüzleşmeyi göze alarak, çeşitli yaşama imkanlarını açmasını sağlar.

Acı ve mutsuzluk veren rolü ise kaygı bu imkanlardan kaçınıp dar bir çerçevede içinde sınırlanan ve bir takım kuralların tuzağı olarak yaşamaya neden olur⁴.

Ülkemizde kaygı konusunda tanımlamalar yapılmıştır. Örneğin Necla Öner, kaygı konusunda ayrıntılı araştırmalarda bulunmuş ve kaygıyı bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olan bireyde oluşan bir ruh halidir⁵.

Köknel, “kaygı elem doğrultusunda bir duygulanım durumudur” der⁶. Özetlenirse, ruh bilim açısından kaygı; dürtü, içgüdü, güdüleme, nitelik tepki uyaran olarak kabul edilmiştir. Kaygının açıklamasında ve verilen tanımlarda sosyal ve kültürel etmenlere daha büyük bir önem verildiği görülmektedir. Genel olarak bireyi olumsuz etkileyen duyguların kişide kaygı meydana getirdiği söylenebilir⁷.

Kaynağı belirsiz korkuya” kaygı” denir⁸.

Spielbergler (1996) ; kaygıyı “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olmak üzere başlıkta ele almıştır. Buna göre durumluk kaygı; bireyin içinde bulunduğu baskılı (stresli) durumdan dolayı, hissettiği öznel korkudur. Sürekli kaygı ise; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı, içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılaması ve/veya yorumlamasıdır.

³ Gençtan, E., Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Ankara: Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti. Yayınları Eğitim Dizisi, 1981 , s. 237

⁴ Gençtan, E., Psikanaliz ve Sonrası, 5. Basım, Ankara: Remzi Kitapevi, 1993, s. 325

⁵ Öner, N., “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Geçerliliği, Yayınlanmış Doktora Tezi” Ankara:1977, s. 23

⁶ Köknel, Ö., a.g.k., s. 136

⁷ Varol, Ş., “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi”, Samsun: 1990, s. 6

⁸ Batlaş, Acar, Z., Stres ile Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitapevi Haziran, 1997, s.122

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nın tanımına göre ise kaygı; kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamdan bağımsız olarak üretilir. (1952)

Lewis, 1970'li yıllarda, dilbilgisi ve tarihsel açıdan kaygı kavramı üzerinde çalışarak bu kavramın özelliklerini şöyle toplamıştır.

- Hoş olmayan, elem veren bir duyguların durumudur.
- Geleceğe yönelik endişeleri içerir.
- Duyguların durumu öznel olarak algılanır.
- Rahatsızlık verir.
- Bedensel rahatsızlıklar yaratır⁹.

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygısında tanımını yapmak zordur. Kaygı aşağıdaki şu heyecanların birini veya çoğunu içerebilir: znt, sıkıntı, korku, başarırsızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma.

Bazı psikologlar korku ile kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu söylerler:

Kaynak: "Ben arıdan korkarım!" rneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir;

şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir;

Sre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.

Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında da gözlenebileceğini ortaya sürmüşlerdir. İddia deneysel gözlemlerle desteklenmiştir. Bu nedenle, psikologlar kalp

⁹ Köknel, ., Genel ve Klinik Psikiyatri, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 1989, s. 69

atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, Galvanik Deri Tepkisi, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanırlar¹⁰.

2. GÜNÜMÜZDE KAYGI

Bazı düşünürler ve bilim adamları içinde yaşadığımız XX. Yüzyılı “Kaygı Çağı” ve bu çağın hastalığı olarak da “stres”i görmektedirler. İnsan başta doğanın egemenliğinden kurtulmak için teknolojiyi geliştirmiş ancak bu kez kendi yarattığı uygarlığın tutsağı durumuna gelmiştir. Bu tutsaklık onun, insan olarak dünya içindeki yerini ve kimliğinin yitirilmesine yol açmıştır. Bireyler yabancılaşmış, yalnızlaşmış, insanlarla yakın ilişkiler kuramam durumuna gelmiştir. Bunun yanında teknolojinin büyük bir hızla ilerlemesi sonucunda toplumlar, kültürel farklılıklar gösterdiği gibi bir toplumda aynı kültüre sahip üyelerin aldığı eğitim, sosyal-ekonomik seviye gibi özelliklerin de farklılaştığı görülmektedir.

Günümüz insanının kaygısı azalmamakta giderek artmaktadır. Çünkü günümüzdeki ilerlemeler, değişimler baş döndürücü bir hızla sürmektedir. Değişimlere uyum sağlama, güçlüklerle baş edebilmek, için çaba içinde olan insan engellerle karşılaşması sonucu kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu hızla değişim içinde bir “aydın” misyonunu yükleneyecek olan genç, bu süreç içinde yerini alır. Kendisini gerçekleştirmek, geliştirmek, kimliğine sahip olmak, toplumsal olaylara kafa yoran ve bunlara çözüm ararken kaygı duygusuyla karşılaşacaktır. Toplumsal en dinç insan gücü ve en verimli kaynağı olan gençlerde kaygı oluşturan çok boyutlu ve karmaşık sorunlar ortaya çıkar¹¹.

Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Aralarındaki en önemli fark korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike (genel olarak dış baskı veya tehlike) karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağını biliriz. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal içsel bir durumdur. Korkuda tehdit dışarıdandır, benliğinin bütünü tehlike altında değildir.

¹⁰ Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993, s.276 -277

¹¹ Yörükoğlu, A., a.g.k., s. 6

Kişi tehlikeyi bilir ve bununla uğraşmak için kaçma veya savaşma biçiminde bir davranış gösterebilir ve korku veren durum ortadan kalktığında rahatlar. Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir¹².

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için kaygının derecesinin ve başarılması amaçlanan görevin zorluk düzeyinin bilinmesi gerekir. Kaygının şiddeti ve başarmak istenin görevin zorluk düzeyinin bilinmesi gerekir. Kaygının şiddeti ve başarmak istenilen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümlene gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesnelere önceden belirlenmiş grupları seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecelik kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur¹³.

3. ERGENLERDE EN ÇOK GÖRÜLEN KAYGI BOZUKLUKLARI

3.1. Genel Kaygı Bozukluğu

Kaygı, korkuya benzeyen bir duygudur. Kişi bunu sanki kötü bir şey olacaktı gibi nedeni belirsiz bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algılar.

Çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunlukta olabilir.

Bunaltı durumunda genel olarak kan basıncının yükselmesi, kalp atımının hızlanması, kaslarda gerginlik, kılların dikleşmesi, göz bebeklerinde genişleme, ağız kurumaması, yüzde solukluk, el ve ayaklarda terleme, sık altını ıslatma, sık dış kılama, kusma ve öğürme eğilimleri gibi fizyolojik belirtiler görülür¹⁴.

Bunaltının belirtileri ağır panik nöbetleri derecesinde değildir. Genel olarak sinsi uzun süreli, zaman zaman artan, zaman zaman azalan bir bunaltı hastayı tedirgin etmektedir.

¹² Çevik, A., Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kliniği, LI. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi Sivas: 1993, s.25,26

¹³ Cüceloğlu, D., a.g.k., s.278

¹⁴ Öztürk, O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 4 Basım, ANKARA, Hekimler Yayınevi, 1988, s.72

Bu rahatsızlığı çekenler genel olarak zorlukların üstesinden gelmede zayıflık sergilerler. Kaygıya sebep olabilecek durumlardan kaçınmak için aşırı çaba harcamaya eğilimlidirler. Gerçekçi olmayan düşünceler üzerine yoğunlaşmak bir kaçınma unsuru, gerçek sorunu ya da korkulan duruma dair hayallerden ve düşüncelerden zihni uzaklaştırmak anlamına da gelebilir. Bu etkin bir duygusal işleyişi engelleyebilir ve sonuç olarak genel kaygı düzeyini devam ettirir¹⁵.

3.2. Panik Bozuklukları:

Panik halleri de kaygı hallerinden biri olarak gösterilebilir. Panik aşırı kaygı hallerinde kendini gösterir. Panik derecesinde kaygı duyan kişiler solunum zorlukları da çekerler. Solunum zorlukları kesik kesik ve sık sık nefes alma şeklinde kendini gösterebildiği gibi, nefes almada tıkanıklık biçiminde de ortaya çıkabilir¹⁶.

Olmadığı zamanlarda hastanın genel konuşmasında ve ilişki kurmasında herhangi bir bozukluk görülmez. Ama panik nöbeti sırasında hastayla ilişki kurmak zordur. Hasta ağır korku ve panik durumu içinde rahat konuşamaz. Klinik belirtilerin ağırlığı altında hasta ile temas kurmak güç olabilir¹⁷.

3.3. Agorafobi Panik Bozukluğu:

Agorafobi adı verilen fobi, dışarıda, toplum içinde, yabancı kimselerin arasında ortaya çıkar ve görüldüğü gibi son derece karmaşık uyarıcıları içerir. Agorafobi'nin aslından çevirisi “çarşı ve Pazar yerinden korkma”dır, fakat psikoloji yazılarında “açık yerden korkma” biçiminde adlandırılmıştır¹⁸.

Hafif düzeyde, az da olsa kaçınma ya da sıkıntı çekerek katlanma vardır. Gerektiğinde eşlik eden olmaksızın yolculuk eder. Aksi takdirde tek başına yolculuk etmekten kaçınır.

¹⁵ Sheehan E., Kaygı Bozuklukları, Çev: Murat Sağlam, 1. Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım, 1999, s.36

¹⁶ Cüceloğlu, D., a.g.k., s.441

¹⁷ Öztürk, O., a.g.k., s.72

¹⁸ Cüceloğlu, D., a.g.k., s.442

Orta derecede, kaçınma kısıtlı bir yaşam biçimi sürdürmesine neden olur, örneğin kişi tek başına evden çıkabilir, ancak eşlik eden biri olmayınca birkaç km.den daha uzağa gidemez.

Ağır düzeyde kaçınma, eve kaçınma, eve bağlanma ile sonuçlanır ya da eşlik eden biri olmadıkça evden çıkmaz¹⁹.

3.4. Sosyal fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)

Sosyal fobisi olan insanlar öteki insanların dâhil olduğu çeşitli durumlarda korku yaşamaktadırlar. Bu korkuların en yaygını kendini rezil etmek ya da öteki insanlar tarafından gözlemlenirken görünür derecede kaygılı olmaktır. Bazı hastalarda panik ataklar da yaşanabilir. Lokantaya, borç ya da partiye gitme gibi faaliyetlerden kaçınabilir.

Sosyal fobi sıklıkla ergenlik döneminde başlar ve kalabalık ortamlardan çok küçük gruplarda başka insanlar tarafından incelenme korkusu çevresinde gelişir. Sosyal ortamlardan kaçınma davranışına sebep olur. Diğer fobilerin aksine sosyal fobi kadınlarda ve erkeklerde eşit oran da görülür. Bazı somut durumlarda ortaya çıkabilir. (Örn. Topluluk içinde yemek yeme, toplulukta konuşma veya karşı cinsle ilişkiler sırasında) veya aile çevresi dışındaki tam sosyal ortamlarda ortaya çıkacak biçimde yaygın olabilir.

Bazı kültürlerde özellikle göz teması kurmak zor olabilir. Sosyal fobi genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirme korkusuyla birliktedir. Hasta, yüz kızarması, el titremesi, bunaltı veya ani işeme hissi gibi yakınmalarla baş vurabilir ve bunaltıya ikincil olan bu belirtilerin esas sorun olduğu düşünülebilir. Belirtiler bir panik nöbetin şiddetine ulaşabilir. Kaçınma sıklıkla çok belirgindir ve ağır olgularda tam bir sosyal çekilmeye neden olabilir.

Yukarıdaki sözü edilen toplumsal durum ya da etkileşimler bazı vakalarda genellenmiş olup, sosyal irtibat ve ilişkinin çoğunu kapsamaktadır. Bu tür bozukluk

¹⁹ Öztürk, O., a.g.k., s.73

“ yaygın sosyal fobi” diye adlandırılmakta; sadece belirgin sosyal bir durum veya sosyal performans talebi ile ortaya çıkan korkulara ise “ özgül sosyal fobi “ denmektedir²⁰.

3.5. Basit Fobi (Özgül Fobi)

Belli nesnelere veya durumlardan anormal korkudur. Örümcek, kelebek, yılan, kedi köpek, hamam böceği, karanlık, fırtına, kapalı yer, yükseklik fobileri en sık rastlanan özgül fobilerdendir. Bunları Agorafobi ve sosyal fobilerden ayırt ettiren özellik özgül durumlar ve nesnelere karşısında korkunun belirmesidir. Bu özgül fobi hastanın yaşamı etkilenmemektedir. Yalnız fobi nesnesi ya da durumu ile yüz yüze gelince panik derecesinde korku ortaya çıkmaktadır. Hasta bu nesne ve durumların nerelerde bulunabileceğini önceden inceler ve ona göre sakınarak sıkıntıdan kendini korumaya çalışır. Fakat sık karşılaşılan nesnelere (örn. Köpek, hamam böceği gibi) karşı korku, yaşamı çok kısıtlayıcı olabilir.

3.6. Post- Travmatik Stres Bozukluğu

Trafik ve uçak kazaları, deprem, sel gibi doğal afetler, ağır dayak, işkence altında kalmak, zorla ırzına geçilmek, terörist elinde rehin tutulmak, savaşta uzun süre siperde ya da bombardıman altında kalmak gibi herkes için ağır stres sayılacak durumlarda ortaya çıkan bir bozukluktur. Çoğu kez travmatik olaydan birkaç saat, birkaç gün, daha seyrek olarak da birkaç ay sonra ortaya çıkar.

Hasta aşırı telaşlı ve kaygılıdır. Normalde aldırış edilmeyecek uyarılara karşı aşırı derecede duyarlıdır. Ve en küçük uyarılarla irkilme tepkisi gösterir. Yerinde duramayacak kadar huzursuzluk belirtileri olabilir. Ellerde büyük titremeler görülebilir.

Konuşma ve ilişki kurmada belirgin bir bozukluk yoktur; ancak aşırı telaş ve duyarlılık nedeni ile hasta uyarıcı durumlardan kaçınmak isteyebilir. Bazı hastalarda ilişkilerde bir duygu azalması, ilgisizlik ortaya çıkabilir.

²⁰ Savaşır I., Bilişsel - Davranışçı Terapiler, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1996, s.32-33

3.7. Sınav Kaygısı

Erkan sınav kaygısını; sınavlarda veya diğer değerlendirmeye yönelik durumlarda, fizyolojik, davranışsal ve kognitif (bilişsel) öğelere sahip hoşlanılmayan yoğun bir gerginlik durumu olarak tanımlamıştır²¹.

Baltaş ve Baltaş'a göre, sınav kaygısı ile sınavdan korkma ayrı kavramlardır. Araştırmacılara göre, sınavdan korkan bir öğrenci, yaklaşan bir sınava göre zamanını programlayarak çalışır ve zaman gittikçe de korkusu azalır. Hiç kuşkusuz öğrenci, sınavdan hemen önce, bir heyecan duyar. Ancak bu heyecan, onu başarıya götürecektir, canlı tutacak ölçüde gerekli bir duygudur. Sınav kaygısı duyan bir öğrencininse, sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku, öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve sınav anı geldiği zaman tutukluk gösterir. Kaygı; daha önce de belirtildiği gibi, temelde, kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan ileri gelmektedir. Birçok öğrenci, sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür²².

3.8. Sınav Kaygısının Boyutları

Liebert ve Morris; 1967 yılında, sınav kaygısının boyutunu ortaya koymuşlardır.

Kuruntu (*worry*) ve duyusallık veya heyecansallık (*emotionality*). Kuruntu; sınav kaygısının bilişsel (kognitif) boyutudur. Bireyin genellikle kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığa, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve içsel konuşmalarını içerir.

Duyusallık ise; sınav kaygısının fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyusallık belirtileri olarak kabul edilebilir²³.

²¹ Erkan, Z., "Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Çalışma"
Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994, s.4

²² Baltaş, A., a.g.k., s. 123-125

²³ Öner, N., a.g.k., s. 1-3, Erkan, L., a.g.k., s. 6

4. KAYGIYI ETKİLEYEN ETMENLER

4.1. Yaş

Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun gelişiminde her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, içinde buldukları yaşın özelliklerine göre farklılık göstermektedir. İlk yıllarda anneye bağımlı olan çocuğun en büyük kaygısı annesinden ayrılma kaygısıdır. 3-4 yaşında erkeklerde iğdiş edilme kaygısı, kızların babalarının sevgisini, erkeklerin ise annelerinin sevgisini kazanma kaygısı, ilkokul yıllarında ise arkadaş edinememe, derslerinde başarılı olamama kaygısı v ergenlik yıllarında ise yakın arkadaşlar edinme, bir grubun üyesi olma, karşı cinse hoş görünme ve bedenindeki değişikliklere karşı duyulan kaygılar görülür. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir²⁴. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir²⁵.

4.2. Cinsiyet

Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır²⁶. Bunun nedeni kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Buna rağmen Bozak 1982’de yaptığı çalışmasında 9-12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirleyerek, bunun sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır²⁷.

²⁴ Ök ,M., 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990, s.33-34

²⁵ Korkut, F., Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991, s.38

²⁶ Varol, Ş., Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990, s.18

²⁷ Bozak, M., Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma, Psikoloji dergisi, 1982, s.16:24-39,

4.3. Ana-baba tutumları

Sargın, Ök olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir²⁸.

Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların (anne-baba veya öğretmeni gibi otorite figürlerinin) varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulmasıyla gelişebilmektedir.

Çocuklar ebeveynlerinin veya onların yerine geçen kişilerdeki kaygı, kızgınlık ve düşmanlık gibi çeşitli heyecanları algılayabilir, kaygılı ve telâşlı bir annenin ses tonu ve havası çocuğu etkisi altına alabilir. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilir²⁹.

4.4. Anne-baba eğitim durumu:

Eğitim bireylere toplumda istendik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır. En yüksek kademede bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olabilecektir. Yapılan araştırmalara göre ilkokul mezunu olan ebeveyn ile yüksek okul mezunu olan ebeveynin çocuklarına uyguladıkları tutumlar farklılık gösterebilmektedir.

Gümüş, anne-baba eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir³⁰.

²⁸ Sargın, N., Lise I. ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990, s.38

²⁹ Gençtan, E., a.g.k., s.169

³⁰ Gümüş A., Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997, s.38

4.5. Sosyo-ekonomik durum:

Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olamamalarına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerine gerginlik, sinirlilik, sebatsızlık, tedirginlik şeklinde yansiyarak, çocuğun yaşamını sürdürme kaygılarının oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun okul veya ev çevresindeki arkadaşlarının yediğini yiyememe, giydiğini giyememe ve bunları içine sindirememeleri de kaygı düzeylerini artırabilecektir. Araştırmalar sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Girgin, üç farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir³¹. Aral'da yaptığı çalışmasında da sosyo-ekonomik düzeyle kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir³².

Sargın iki odalı evde yaşayan lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin üç veya daha fazla odası olan evde yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır³³.

4.6. Anne-baba mesleği:

İnsanlar zamanının yarısından çoğunu çalışarak geçirirler. Ebeveynlerin meslekleri onların kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir. Sürekli stresli ortamda çalışan ebeveynler gün boyu gergin ve sinirli olacak ve bunu eve gittiğinde istemeden de olsa çocuğuna yansıtabilecektir. Varol baba mesleği işçi, çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği memur, subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Anne mesleğine göre ise anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır³⁴.

³¹ Girgin, G., Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerini Başarıyla İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990, s.39

³² Aral, N., Fiziksel İstismar ve Çocuk, Ankara: Tekişik Web Ofset Tesisleri, 1997, s.22

³³ Sargın, N., a.g.k., s.39

³⁴ Varol, Ş., a.g.k., s.21

4.7. Kardeş sayısı:

Kardeş sayısı ailenin tutum ve davranışlarına ve ekonomik duruma bağlı olarak kaygıyı etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuğu yeni kardeşe hazırlamamaları, kardeşler arasında ayırım yapmaları, eşit olmayan tutumlar, kardeşler arasında anne ve babanın sevgisini kazanamama gibi kıskançlıktan doğan kaygılar oluşturabilir. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerdeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması da kaygı yaratabilir.

Kardeş sayısı arttıkça çocuk sadece anne-babasının ilgisini değil, odasını, eşyalarını, kitaplığını, harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır. Odasına çekilip kendi başına kalmak isteyebilir, kardeşlerine ters davranabilir ve tartışmalar yaşanabilir. Bu koşullar da onun kaygı seviyesinin yükselmesine yol açabilir.

Çocuğun tek çocuk olması veya kardeşinin olması onun kaygı düzeyini etkileyebilmektedir. Kardeşler arası kıskançlıklar, çekemezlikler, anne-babanın ilgisini paylaşamama kaygı oluşumuna temel teşkil edebilir³⁵.

4.8. Çocuğun başarı durumu:

Çocukların çoğu ailesi tarafından okulda derslerinde başarılı olmaya doğrudan veya dolaylı olarak zorlanır. “Sınıfını geçersen sana bisiklet alırım”, “Zayıf getirirsen eve gelme gibi dolaylı veya direkt ifadeler çocuğun başarı konusunda aşırı hassasiyet kazanmasına neden olabilmektedir.

Bu güne kadar çocukların akademik başarılarıyla kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara göre çocukların akademik başarılarıyla kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir³⁶.

5. KAYGININ NEDENLERİ

Gelişimsel olarak bebeklik döneminden itibaren görülen normal kaygı yaşantıları yetişkinlik döneminde görülür bir neden olmadan patolojik kaygıya dönüşebilmektedir. Görünür geçerli bir neden olmadığı için bu tepkiler patolojik olarak

³⁵ Sargın, N., a.g.k., s.39 .; Aral, a.g.k., s.23-24

³⁶ Varol, Ş., a.g.k, s.41 ; Aral a.g.k., s.24-26

değerlendirilir. Örneğin yok olma kaygısı, ayrılma kaygısı, kastrasyon (iğdiş etme) kaygısı, çocuklarda görülen, çeşitli tepkilerle ortaya çıkması beklenen normal kaygılardır. Ancak bunlar ileri yaşlarda bireyin günlük fonksiyonlarını ve performansını etkileyecek boyutlarda ortaya çıkarsa patolojik olarak değerlendirilir. 1-2 yaş arasındaki çocuğun annesinden ayrılmaya bağlı olarak gösterdiği ayrılma kaygısı doğal karşılanırken, çok iyi imkânlar verilmesine rağmen yaşadığı bir şehirden başka bir yere gidemeyen bir kişinin kaygısı pek doğal karşılanmaz. Yani kaygı, içinde bulunulan yaşa göre de normal veya patolojik olarak değerlendirilmektedir. Çocuk ve gençlerdeki kaygılar akademik, atletik veya sosyal konularla ilgili olabilmektedir.

Küçük çocuklardaki kaygı yaratan durumlar ileri yaşlardaki ruhsal tepkilerin temelini oluştururlar. Çocuğun bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması veya anneye aşırı bağımlı hâle getirilmesi ilkel kaygı denilen durumun önemli bir unsurudur. Bütün gereksinimleri annesi tarafından karşılanan çocuğun anneden ayrılma durumunda kalması çocukta güvensizlik ve kaygı oluşturabilir. Birden ortaya çıkan çevre değişiklikleri de küçük çocukları endişelendiren en önemli durumlardan biridir. Çocukların yoksunluk ve kayıpları anlamaları zor olduğu için, alıştığı günlük işler, rahat pozisyon ve herhangi bir şeyini yitirmesi halinde kaygı duygusu ortaya çıkabilir. Aniden memeden kesilme hâli veya anne memesinden yoksunluk gibi engellemeler kızgınlık ve düşmanlık duygularını ortaya çıkararak kaygıya neden olacak çatışmalar meydana getirebilmektedir. 3-4 yaşındaki erkek çocuklarda iğdiş edilme, kızlarda ise cinsel organının erkeklerden farklı olduğunun anlaşılmasından kaynaklanan kaygılar görülürken, daha ileri yaşlarda okula başlama, kardeşinin doğumu, arkadaş edinememe, başarılı olamama, arkadaşları tarafından istenmeme kaygıları görülmekte, ergenlikte ise kaygılar gencin fizikî görünüşü, varlığını tehdit eden tehlikeler, içsel çatışma, sosyal çatışma, arkadaş ilişkileri ve karşı cinsle ilişkiler ve anne-baba tutumuna bağlı kaygılar görülebilmektedir³⁷.

Kendine güvensizlik, karamsarlık, ailenin yanlış tutumları, daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi, beklentiler, imkansızlıklar, bilgisizlik... Kaygının daha pek çok sebebi olabilir. Örneğin hedefin belirsizliği, plânsızlık, çalışma metotlarını bilmemek, güvensizlik, danışılacak kişilerin olmaması, arkadaş çevresinin olumsuz telkinleri, öğrencinin önünde başarılı bir örnek olmaması, aile ve çevrenin

³⁷ Çifter, İ.,Psikiyatri I, Ankara: GATA Eğitim Yayınları, 1985, s.313-315

bilinçsizliği, aileden kalıtım yoluyla getirilen davranışlar bunların arasında sayılabilir. Önemli olan kaygı yaşayan öğrencinin bu kaygısının nedeninin ne olduğunun tespit edilmesidir. Ondan sonraki aşama ise bu nedenlerin zararsız hâle getirilmesidir.

Erişkinlerdeki nevrotik davranışların kökeninin çocukluk kaygıları'nda yattığı, en azından bir bölümünün böyle olduğu, kabul edilen bir gerçektir. Karen Horney, çocukluk döneminin kaygılarının büyük ölçüde anne-baba tutumlarından kaynaklandığını belirtmektedir.

Ayrıca, anne-babaların tarafında, çocukta düşmanlık yaratmaktan başka işe yaramayan çeşitli eylemler ya da tutumlar buluruz: Öteki kardeşlerin yeğlenmesi, haksız azarlamalar, aşırı bir ilgiyle küçümseyici reddetme arasındaki önceden kestirilmesi olanaksız değişmeler (tutarsızlık), yerine getirilmeyen vaatler ve bir o kadar önemlisi, çocuğun ihtiyacına yönelik geçici düşüncesizlikten çoğu kez en mantıklı arzularına ısrarlı bir biçimde karşı olmaya, örneğin arkadaşlıklarını bozmaya, bağımsız düşünce çabasını alay konusu etmeye, kendi arayışı içinde sanatsal, atletik ya da mekanik ilgisini yok etmeye dek her türden derece değişmesi gösteren tutumlar. Bütün bunlar, anne-babaların amaçlı olmasa bile sonuç açısından çocuğun iradesini kırma anlamına gelen tutumlardır.

Çocukluk dönemlerinin kaygıları arasında çocuk cinselliğine yönelik yasaklayıcı tutumun özel bir önemi olduğunu belirten Karen Horney, çocuklarda çaresizlik, korku, sevgisiz bırakılma ve suçluluk duyguları yaratmanın onları ilerde etkileyeceğini belirtiyor. Peki, çocuklar hiçbir isteklerinde engellenmemeli mi? Onlara doğru/yanlış tutumları nasıl öğretebileceğiz?

Karen Horney şunu belirtiyor : “Gözlemler, yetişkinler kadar çocukların da büyük ve çok sayıda yoksunluğu, bunların haklı, doğru, gerekli ya da amaçlı olduğuna inanmaları koşuluyla kabul edebileceklerini her türlü kuşkudan uzak bir biçimde gözler önüne sermiştir. Örneğin anne-baba temizlik konusunda kesin bir baskı uygulamaz ve açık ya da gizli bir acımasızlıkla çocuğu zorlamazlarsa çocuk temizlik eğitiminden rahatsız olmaz.

Bir çocuk, genelde sevildiğinden emin olması ve cezanın hakli olduğuna ve onun yaralama ya da küçük düşürme amacıyla yapılmadığına inanması koşuluyla, ara sıra yapılan bir cezalandırmadan rahatsız olmayacaktır.

Görüldüğü gibi, çocuğa karşı gösterilen tutumun biçiminden çok daha önemli olan, tutumun özüdür, amacıdır. Çocuğun, ona gösterilen yaklaşımın özünü ve amacını çok iyi anlayacağından kuşku duyulmamalıdır. Çünkü çocuklar, kendi duyguları ve sezgileriyle kendilerine gösterilen tutumun özündeki niyeti çok iyi anlayabilirler. Onun için de “ne yapıldığı”ndan çok “neden yapıldığı” önem kazanmaktadır³⁸.

İnsan sosyal bir varlık olduğu için, içinde yaşadığı sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisi önemlidir. Bunların içinde aile ilk sırada yer alır. Çünkü öğrencinin sağlıklı bir ilişki geliştirmesinde diğer çevrelerden daha yüksek güce sahip bir değişken olarak görülmektedir.

Ailenin istekleri, beklentileri, yaşantısı, tutumu, kardeş sayısı, öğrencide Kaygının oluşumunda önemli etkenlerden biri olarak sayılmaktadır. Öğrencilerde görülen Kaygının çoğu onların okul başarılarında, ana babanın yüksek beklentilerine ulaşamama kaygısından oluşur³⁹.

Ana-babanın koruyuculuğu, görmüş olduğu olumsuz eğitim ve bulunduğu arkadaş grubunun olumsuz ilişkisi, kendini geliştiremeyen, kimliğini kavramayan, günlük yaşamını sürdürecekt yetenekleri geliştiremeyen, hayat içinde hayat mücadelesine ayak uyduramayan kişiler diğerlerine oranla yetersiz kalmakta bu durum ise onun için bir kaygısıyla son bulmaktadır.

Öğrencinin cinsiyeti, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi kişiliği ve duygusal durumuna ilişkin yapılan Bazı araştırmalarda ana-baba mesleği, okuldaki başarı, barındığı yer, ailenin ekonomik durumu arkadaş çevresi öğrencide kaygı yaratıcı etmenler olarak görülmektedir. Ayrıca kaygı kişinin ruhsal durumunu etkileyebilmektedir.

Bireyin kendisini bulduğu, kendisi tanıdığı, değerlendirdiği ve gelişmeye başladığı üniversite yılları birey için son derece önemlidir. Bu dönem büyük önem arz

³⁸ Horney, K., Çağımızın Nevrotik Kişiliği, Çeviren, Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, ANKARA, 1999, s.39

³⁹ Varol, Ş., a.g.k., s. 10

ettiği için yaşanan örseleyici yaşantılar olumsuz etkilemeler, büyük beklentiler, gelecekle ilgili düşler bireyde kaygıya neden olur. Kaygının artıyor olması bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olur⁴⁰.

Hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.

5.1. Desteğin çekilmesi: Fatih'in annesi, babası, kardeşi Hatice, evdeki odası, çalışma masası, komşuları, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birden bire kendisini yabancı bir şehirde, yabancı bir evde, aile, arkadaş, akraba ve tanıdıklarının hepsinden uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışlagelmiş olduğu "destekler" yoktur. Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda insanlar kaygı duyar.

5.2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

5.3. İç çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüme yoluna ulaşıncaya kadar bir derece kaygı duyarız. Örneğin, nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuarda çalışmak zorunda kalırsa, kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.

⁴⁰ Çifter, İ., a.g.k.s.313-315

5.4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinde biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir⁴¹.

6. KAYGI AĞIR BASINCA KAÇMA EĞİLİMİ

Kişinin kaygısı yükseldiğinde hızlı kalp atışı, nabız atışı, terleme artışı, hızlı soluk alıp verme, nefes daralması, ağız kuruluğu, midede kasılma gibi rahatsızlıklar oluşur. Bu belirtilere genellikle olumsuz düşünceler, kuruntular eşlik eder. Bu rahatsız edici değişiklikler kişinin dikkatini dağıtarak paniklemesine yol açabilir. Panikleyen kişide kaygı yaratan olay da durumdan kaçma, kaçınma eğilimi belirtir.

6.1. Fiziksel belirtiler:

- ❖ Hızlı kalp atışı,
- ❖ Nabız artışı,
- ❖ Terleme artışı,
- ❖ Hızlı soluk alıp verme,
- ❖ Ağız kuruluğu,
- ❖ Midede kasılma,
- ❖ Bulantı hissi,
- ❖ Karın ağrısı,
- ❖ Ateş basması,
- ❖ Baş ağrısı, baş dönmesi,
- ❖ Bayılacak gibi olma,

⁴¹ Cüceloğlu, D., a.g.k., s.277-278

6.2. Duygusal belirtiler:

Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur. Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüzün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür.

Kaygı düşüncede, fizyolojide ve duyguda değişikliklere yol açar, bunun sonucunda her bir kişide gözlenen davranışlar birbirinden farklı olabilir.

6.3. Davranış değişiklikleri:

Sınav stresinin yarattığı davranış değişiklikleri şunlardır:

- Konsantrasyon güçlüğü.
- Derse zaman ayıramama.
- Kaçma davranışları.
- Uykusuzluk.
- Konuyu dağıtacak düşler kurma.
- Gergin hareketler.
- Kıpırdanma, yerinde duramama, tırnak yeme.
- Aileden uzaklaşma.
- Başkalarına tahammülsüzlük.
- İştah değişikliği.
- Sürekli abur cubur yeme.
- Çok fazla yemek yeme.
- İshal ya da normalden daha sık idrara çıkma⁴²

⁴² Milliyet, “Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz”,31 Mayıs 2005, s.25

6.4. Kaygılı öğrenci tipi:

Kaygılı öğrenci sevecendir, acıma duygusu gelişmiştir. Kendisi gibi aile bireyleri için de üzüdür. Arkadaş ilişkileri genellikle iyidir. Arkadaşları tarafından genelde sevilir. Kaygılı öğrenci kurallara uymaya özen gösterir. Eleştirilmeye hazırlıksızdır, beğenilmek ister. Kaygı duyduğu konular rüyasına girer. Kaygılandığı konularda çok heyecanlanır, yerinde duramaz. Kısacası kaygılı öğrenci sürekli tedirgin olup, duygusal tepkileri abartılıdır.

Kaygılı öğrenci, nedenini bilmediği korkular çeker. Soluğu yetmiyormuş gibi sık sık soluk alıp verir, terler. Kaygılı öğrenciler, ailelerine bağımlıdır. Ailelerin kendilerine destek olmaları ve her zaman yanlarında olmalarını beklerler. Uykuları düzensizdir. Okul korkusu bu öğrencilerde daha çabuk gelişir⁴³.

7. KORUYUCU / ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR

7.1. Sınav Kaygısı Yaşayan ve Bu Kaygıyı Yaşamayan Kişiler Arasındaki Farklar

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler.

Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algırlarken, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görmekteirler.

Buradan da anlaşılacağı gibi, endişe faktörünün (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazla ketleyicidir.

⁴³ www.berkdersanesi.com/rehberlik.html, (09 Eylül 2005)

Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir.

Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir⁴⁴.

7.2. Yapıcı kaygı yaşanmalı

Başarılı olabilmek için yeterince yapıcı kaygı yaşanması gerekli. Yeterince kaygı taşımayan kişiler, tıpkı yüksek düzeyde kaygı durumunda olduğu gibi eylemsiz kalarak zaman içinde hedeflerinden uzaklaşır ve başarı şansını kaybeder.

Belli bir düzeyde görülen yapıcı kaygı, kişinin isteklerini elde edebilmesi için gerekli olan enerjiyi ve hareketi sağlar. Böylece metabolizma hızlanır ve özellikle, fazladan enerji gerektiren duruma uyum gösterebilmenin yolu açılır.

Bu nedenle kaygı tümüyle ortadan kaldırılmamalı, belli bir düzeyde tutulmalı. Kaygı çok düştüğünde ya da yükseldiğinde, normal ruhsal ve bedensel işleyişin düzeni bozulur. Yüksek kaygı olarak yaşanır ve bireyi olumsuz etkiler⁴⁵.

7.3. Hafif kaygı motive eder

Pek çok öğrenci sınav öncesi kendini kaygılı hisseder. Hafif bir kaygı sizi motive eder. Başarıyı artırır. Sınav kaygısı verimli ders çalışmayı da etkiler.

Sınav kaygısıyla birlikte ders çalışırken; başarısızlık ve sınav sonuçlarını hakkında saplantılı düşünceler, ders materyalini dikkatli okuma ve anlamada yetersizlikler, çalışma zamanını dağınık ve kötü kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları, ödevlerden, sunum ya da sınavlardan kaçınmaya çalışma, düşünciyi organize edememe ya da odaklanamamaya neden olur.

⁴⁴ Türköz Y. "Sınav Kaygısı: Öğrencilerin Korkulu Rüyası". Güncel Psikoloji ve Psikiyatri, Hekimler Yayın Birliği, Kış 2005, s.11-13

⁴⁵ Milliyet, "Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz", 02 Haziran 2005, s.26

Sınava girecek olan kişi bilgi düzeyi yeterli olsa bile, sınav kaygısı yaşadığında sınav sorularını anlayamaz. Dikkatini verimli kullanamadığı gibi önemli kavram, anahtar kelime, eşanlamlı sözcüklerini hatırlamada güçlük çeker. Çok iyi bilinen soruların bile yanıtları unutulabilir. Yapamadığı soruya fazla zaman ayırarak zamanını kötü kullanır. Sınavdan sonra tüm yanıtları doğru biçimde hatırlamada yıkıcı kaygısı olan kişilerde görülür⁴⁶.

⁴⁶ Milliyet, “Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz”, 01 Haziran 2005, s.25

III. BÖLÜM

1. SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

1.1. Hedef Belirlemek

“Hangi yolu izlemem gerektiğini bana söyler misiniz?” dedi Alice.

“Gitmek istediğiniz yere göre izleyeceğiniz yol da değişmektedir. Bu yollardan her biri değişik yerlere gider. Gideceğiniz yeri söylerseniz hangi yolu izlemeniz gerektiğini o zaman söyleyebilirim” dedi Kedi.

“Gideceğim yer herhangi bir yer olabilir benim için hiç fark etmez” dedi Alice.

“O zaman bu yollardan herhangi birine gidebilirsin” dedi Kedi.

Lewis Carrol-Alis Harikalar Diyarında

Strese karşı tavrınız birçok faktöre bağlıdır. Birincisi kuvvetli ve sağlıklı bir genetik yapınızın olması kalp çarpıntısı ve kalp teklemesi gibi kalıtsal bir hastalığınızın olmaması sizi strese karşı daha dayanıklı yapacaktır. Kalıtsal fiziksel özellikleriniz hakkında yapabileceğiniz fazla bir şey bulunmamaktadır.

İkinci büyük faktör, ailenin örnek alınmasıdır. Ailenizin stresle baş etme yolu bilerek ya da bilmeyerek sizin günlük sıkıntılarla baş etme şeklini etkilemektedir.

Üçüncüsü, sizin kültürel yapınızın ve eğitiminizin bir yan ürünü olarak şu andaki tutumunuz, beklentileriniz ve inanç sisteminiz stres yapan etkenlere karşı davranışınıza etki edecektir.

Stres yapan faktörlerden biri de gerçekçi olmayan hedeflerdir.

Gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hedef seçmek insanı strese soktuğu gibi, hiçbir hedef olmaması da insanı strese sokar. Hiçbir hedefi olmayan insan yaşamın iniş çıkışlarından daha çok etkilenir.

1.2. Sorunları Çözmek İçin Algılamanın Önemi

Sorunları çözmeye mantığımızı çok güveniyoruz. Önceden belirlenmiş adımları atmayı severiz. Çoğunlukla sorunları algılamamızın rolünü dikkate almadan sorunları çözmeye çalışırız. Algılama, yaşamı keşfederken kullandığımız yolları renkli birer yol haline gelmesini sağlar. Çocukluktaki deneylerimiz, çevremiz, kültürümüz ve eğitimimiz biz de algılama süzgeçlerinin oluşmasını sağlar. Bilgiyi mantıklı olarak gözden geçirmeden önce onu algılamalıyız¹.

1.3. Azı Karar, Çoğu Zarar

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Bazı öğrenciler yaklaşan sınavdaki başarı düzeyini engelleyerek, bunu kişiliğinin başarı ya da başarısızlığı olarak değerlendirilebilir. Bu durum değerlendirilme korkusuna ve sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmaya neden olabilir.

Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak sınav kaygısı normal kaygıdan daha şiddetli, potansiyel olarak daha ezicidir. Rahatsız eder, huzursuzluk verir.

Sınav kaygısı, sınav öncesini, sınav anını ve sınav sonrasını kapsar.

Kaygı ve stres; ders çalışmayı, dikkati verimli kullanmayı engeller. Sınav anında bilgiyi kullanılmayı, karar verme sürecini etkilerken, bilgi düzeyine ve kendine olan güveni azaltır.²

1.4. Düzenli Çalışıp, Olumlu Düşünmek

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınavı, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bunu bir tehdit olarak algılıyor. Sınavla ilgili kendileriyle olumsuz bir diyalog içine giriyor. Gerçekdışı ve karamsar bir düşünce tarzı seçiyor³.

¹ Rowshan, A., Stres Yönetimi, Çev. Şahin Cüceloğlu, 4.Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003 s.150-166

² Milliyet, "Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz", 31 Mayıs 2005, s.25

³ Milliyet, "Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz", 02 Haziran 2005, s.26

1.5. Plan Yapmak

Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarıyor. Ayrıca kaygısı yüksek olan kişilerin, kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülüyor.

Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerin kendilerinde yarattığı, başa çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini gösteriyor⁴.

1.6. Derin Nefes Alma;

Latince’de “Can”, nefes ve ruh anlamına gelir. “Bir nefeslik can” bizim varlık sebebimizdir ve hayatın kendisini ifade etmektedir. Oksijen almak ve karbondioksit vermek bedenimizin tüm işlevleri için çok önemlidir. Çoğumuz iki saniyede de nefes alırız ve bir saniyede de nefes veririz. Bunun anlamı bize yararlı olacak havanın ancak yarısını kullanıyoruz demektir. Gerçekte tam bunun tersi olması gerekir. Nefes verme süremiz nefes alma süremizin iki katı olmalıdır. Bunun kirli kan dolaşımı sistemine çok yararı olacaktır. Bu sistem hücrelerde kirlenmiş kanı ve toksinleri akciğere taşır.

Duruş ve davranış şekliniz ruh durumunuzu etkilediği için eğer sık sık ve kesik kesik nefes alıp verirsiniz, bu şekilde davranışınız sizde korku, kızgınlık ve tedirginlik duygularının uyanmasına sebep olur. Duruş ve davranış şeklinizi değiştirerek ruh durumunuzu değiştirebileceğiniz için, derin derin ve düzenli bir şekilde nefes alıp vermeye başlayınca sakinleşirsiniz. Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ettiğiniz sürece de sükûnetiniz devam eder. Onun için stres anlarında, her şeyin kötüye gittiğini düşündüğünüz anlarda, her şeyin kötüye gittiğini düşündüğünüz anlarda derin derin ve yavaş yavaş nefes alıp verin⁵.

⁴ Milliyet, “Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz”, 02 Haziran 2005, s.25

⁵ Rowshan, A., a.g.k, .s.104,105

2.GEVŞEME TEKNİKLERİ:

Stresli öğrenciler, bu gevşeme tekniklerini evde rahatlıkla uygulayabilir. Bu yöntemler, sınav öncesi gereken enerjiyi toplamalarına yardımcı olacaktır.

2.1.Nefesle başlayın,

Oturduğunuz koltukta en rahat pozisyonunuza gelin. Gözlerinizi kapatın, nefes alıp verişinizin ritmini hissedin. Nefesinizi burundan alıp ağızdan vermeye başlayın. Yavaş ve kolay bir biçimde. Her nefes verişte bedeninizin biraz daha gevşediğini fark edin.

2.2. Yumruk yapıp el kaslarını gerin,

Kollarınızı iki yana sarkıtın ve bir yandan nefes alırken, ellerinizi yumruk yaparak el kaslarınızı gerin. Yumruklarınızı sıkın. Biraz bu durumda bekledikten sonra yumruklarınızı açın ve ellerinizi gevşemesine izin verin. El kaslarınızın ne kadar gevşek olduğunu ve ısınmaya başladığını fark etmeye çalışın. Burnunuzdan sakın, kolay nefes alıp ağızınızdan verin. Ellerinizdeki gevşekliği bozmadan nefes alırken, kollarınızdaki kasları gerin. Birkaç saniye tutun ve bırakın. Kol kaslarının çözüldüğünü hissedin. Derin ve rahat bir şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün. Kollarınız gittikçe gevşiyor, elleriniz ve kollarınız tümüyle gevşedi.

2.3. Omzu ve boynu rahatlatın,

Burnunuzdan sakın ve kolay şekilde nefes alıp, ağızınızdan verin. Ellerinizde ve kollarınızdaki gevşekliği korumaya çalışırken bir yandan derin nefes alıp omuzlarınızı yukarı kaldırarak omuz ve boyun kaslarını gerin. Biraz bu durumda kalın ve bırakın.

Gerginliğin omuz ve boyundan uzaklaştığını hissedin. Bu şekilde rahat sakın ve derin derin nefes almaya devam edin. Kollarınız ve omuzlarınız öylesine gevşek ve ağır ki oynatmak istemiyorsunuz. Dikkatinizi bu huzurlu ve rahat duyguya yoğunlaştırın.

2.4. Dikkatinizi karnınıza yöneltin,

Derin bir nefes alın ve göğsünüzde tutun. Kasları gergin tutun ve bırakın. Derin ve rahat nefes alıp vermeye devam edin. Göğüs kaslarınızın gerginliklerini atıp gevşediğini hissedin.

Dikkatinizi karnınıza yöneltin. Burnunuzdan derin nefes alıp, karnınızda tutun. Karın kaslarınızın iyice gerildiğini fark edin ve bırakın. İyice gevşediğinizi hissedeceksiniz.

Her nefes verişte de bedeninizin merkezinden sıcak ve rahat bir duygu yayılıyor. Dikkatinizi kalçalarımızdaki kaslara yöneltin. Derin nefes alıp kasları gerin, nefesinizi tutun ve kalçalarımızdaki gerginliği birkaç saniye sürdürün ve bırakın. Kalça kaslarınız iyice gevşesin.

2.5. Bacak kaslarını kasıp gevşetin,

Bacaklarımızdaki kasları kasın. Bu kasların gerildiğini fark edin. Nefesinizi verirken bu kasları bırakın ve gevşemelerine izin verin. Bacaklarınızı gevşek tutarak ayaklarınızı öne uzatın ayaklarımızdaki bütün kasları gerin, ayak parmaklarınızı bükün ve bırakın.

Ayağımızdaki gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Dikkatinizi bedeninizin tümüne verin kollarımız, bacaklarımız ve bedenimiz tamamen gevşemiş durumda. Tüm kaslarımızda ağır ve sıcak duygu var. Kollarımızda ağır ve sıcak duygu var. Kollarımızda ve ellerinizde dolaşan sıcaklığı hissedin.

Derin nefes alırken yüzünüzdeki kasları gerin. Yüzünüzü iyice buruşturun, kaşlarımız çatın, çenenizi kasın. Bir seferde nefesi vererek yüzünüzdeki bütün kasları gevşetin. Yüzünüzdeki derinin yayıldığını ve düzeldiğini fark edin. Gözlerinizin çevresindeki kaslar gerginlikten kurtulacak, rahatlama duygusu çenenize doğru süzülecek.

Derin nefes alırken bedeninizi kasın, biraz bekledikten sonra bırakın. Tüm bedeninizdeki kasları gevşesin. Derin derin nefes alıp vermeyi sürdürün.

Yeniden dikkatinizi nefes alıp verişinize yoğunlaştırın. Burnunuzdan sakın ve kolay nefes alıp ağızınızdan verin. Alıp verdiğiniz her nefeste bedeniniz ve zihniniz daha sakinleşecek. Düşünceleriniz başka yerlere kayıyorsa dikkatinizi yeniden huzur duygusu ve nefesleriniz üzerine getirin.

2.6.Belleğinize yerleştirin,

Bir süre daha gevşeklik durumunun yarattığı duygularınızı gözden geçirin, daha sonra hatırlamak için belleğinize yerleştirdiğinizden emin olun. Şimdi yavaş yavaş bedeninizi eski uyanıklık durumuna döndürmeye başlayın.

Gözleriniz hâlâ kapalı, el ve ayak parmaklarınızı yavaş yavaş oynatın. Kollarınız ve bacaklarınızı hafif hafif oynatın, başınızı bir yandan diğer yana çevirin. Yavaşça bedeninizi hareket ettirin.

Hiç acele etmeden gözlerinizi açın, yine derin bir nefes alın ve bırakın. Bu süreçten yavaş yavaş çıkın ki bedeninizin vites değiştirme şansı olsun.

Yavaş yavaş ayağa kalkıp gerinerek bedeninizin normal aktivite düzeyine dönmesine yardımcı olun. Bedeniniz enerji dolu. Günlük işlerinize devam etmek için hazırsınız⁶.

3. İLGİLİ ÇALIŞMA VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öğrencilerin kaygı düzeyleri ile onlarda kaygı kaynağı oluşturabilecek etmenlerde ilgili olarak yurt dışında ve Türkiye içinde yapılan çeşitli çalışmalara yer verilmiştir.

3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışma ve Araştırmalar:

Kaygı düzeyi ile ilgili yurt dışında kolej ve üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapılmıştır. Bazı bulgular aşağıdadır;

⁶ Milliyet, “Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz”, 04 Haziran 2005, s.30

Varol'un Gray'den aktardığına göre; kaygılı olma ve cezaya gösterilen duyarlık arasında yüksek bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle kaygılı kişilerin verilen bir işi çok yavaş fakat çok az hata yaparak yerine getirdiklerini belirtmiştir. Kaygı ve Başarı arasındaki ilişkiyi ise Atkinson incelemiştir. Kaygı düzeyi yüksek kişilerin başarısızlığa karşı, kaygı düzeyi düşük olanlardan çok daha fazla duyarlı oldukları gözlemlenmiştir. Sarason, Schatter, kaygı ve sosyal davranış ilişkisi çalışmalarında yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerde okul dışı etkinliklerde grup içi etkileşiminde soyutlanma eğilimi gösterdiklerini belirtmektedir.

Stevenson ve yardımcıları, kaygı düzeyleri ile zihni başarı arasındaki ilişkiyi araştırma çalışmalarında ikisi arasında negatif korelasyon bulunduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, dil ile konuşma, okuma, yazma ile ilgili görevlerin başarılmasında kaygının en geriletici etmen olduğu sonucuna varmışlardır.

Spielberger'in yapmış olduğu çalışmada sonuç şöyledir; orta yetenekli ve düşük not alan öğrencilerin kaygıları, orta yetenekli ve başarılı öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Az yetenekli düşük not alan öğrencilerin ise kaygılarının farkında olmadıkları ancak en yüksek kaygı düzeyine sahip öğrenciler oldukları tespit edilmiştir.

Son yıllarda kaygı ile insanlığı tehdit edici nitelikte olan bazı çevresel tehlikeler arasında ilişkileri araştırılan çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bunlardan Zwegenhat ve arkadaşlarının Amerikan, İngiliz, Avusturya'lı öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin nükleer savaşa ilişkin kaygı duydukları, fakat bu kaygıları ile nükleer tehdide ilişkin bilgi düzeyleri arasında ilişki bulunmadığını saptamıştır.

Nükleer savaş korkusunun ele alındığı çalışmalardan, araştırmaya katılan deneklerin nükleer savaşa ilişkin tutumları ile kaygı düzeyleri arasında bir takım ilişkiler bulunmuştur. Hamilto, Chavez ve Keilin birlikte yaptıkları çalışmada, Amerika'lı üniversite öğrencilerine MAACI (Mutiple Affect Adjec Check List) uygulanmış, sonuçta öğrencilerin nükleer tehlikeye bakış açıları ile kaygı düzeyleri arasında bazı ilişkiler belirlenmiştir. Örneğin silahsızlanmadan yana olanların kaygı düzeyleri bir nükleer savaş çıkmayacağına inananların ve böyle bir savaş çıksa bile Amerika'nın rahatlıkla başaracağına, inananların kaygı düzeylerinden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Goldenringue Doktor'ın yaptıkları araştırmada bir grup gence Spielberg'in Durumluk kaygı (State Anxiety) testi uygulanmıştır. Adı geçen araştırmacılar elde ettikleri sonuçları genel olarak su şekilde yorumlamaktadırlar; kaygının her düzeyi zararlı değildir.

Orta düzeyde kaygılı gençler, kaygılarını başkaları ile paylasan tehlike konusunda bilgi toplayan ve tehlike ile basa çıkmak için gerçekçi önlemler alan gençlerdir.

Bireyde düşük kaygı umursamazlık olarak kendini gösterirken, yüksek kaygı depresyona girmesine, tehlike karsısında donup kalmasına yol açmaktadır. Böyle olunca da düşük ve yüksek kaygılı kişiler gerçek tehlike karsısında daha az hayatta kalma ve dolayısıyla gelecek kuşaklara özelliklerini daha az ulaştırma sansına sahip olacaklardır.

Sonuç olarak birçok araştırmacının üzerinde birleştiği nokta; kaygılı bireyler aşırı duyarlı, kendilerine güvenleri kolay kaybolan, bağımlı, otoritelerce yönlendirmeye eğimli, bu nedenle de hata yapmaktan kaçan, korkan, benliği tehdit edici durumlarda geri çekilen, verilen problem karmaşıklaştıca onun zmndeki etkinliğini yitiren kiřilerdir⁷.

Alpert ve Haber (1960), ğrencilerin Akademik Yetenek Testi (Scholastic Aptitude Test) puanları ve Psikoloji Giriş dersi notlarının, başarı kaygısı testinin “geriletici kaygı” bölümü puanlarıyla negatif yönde, “kolaylaştırıcı kaygı” bölümü puanlarıysa, pozitif yönde manidar ilişki verdiğini saptamıřtır⁸.

Deffenbacher(1978); sınav kaygısının “kuruntu” ve “heyecansallık” faktörüne kaygının dürtü işlevi teorisinden (Spence, 1966,Spielberger, 1966); esinlenen “sınav (iç) kaynaklı müdahale” (task generated interference) faktörünü eklemiştir. Sınav kaynaklı müdahale; sınav için birbiriyle rekabet eden tepkiler üretme eğilimi olarak tanımlanır. Yüksek sınav kaygılı bireyler; yüksek olduğu için, iç (sınav) için rekabet eden tepkiler üretirler. Örneğin; ğrencilerin sınav sırasında zmlenemeyen bir probleme tekrar geri dönme düşüncesi,bir problem üzerinde gereksiz zaman harcamak, gibi.

⁷ Varol, ř., a.g.k. s. 20-25

⁸ Erkan, S., “Sınav Kaygısının SS Başarısı İle İlişkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,1991, s.25,26

Deffenbacher; araştırma bulgularında yüksek sınav kaygılı öğrencilerin stresi yüksek sınav koşullarında; kaygı düzeylerinin yükseldiği, yeteneklerine ve sınava olumsuz değer biçtikleri, performanslarının düştüğü, sınav üzerinde harcanan zamanın azaldığı, heyecansallık, kuruntu, sınav kaynaklı müdahale öğelerinin dikkat üzerinde bozucu etkisi olduğunu saptamıştır⁹.

3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışma ve Araştırmalar:

Türkiye’de kaygı ile değişik Araştırmalar yapılmıştır. Baltaş ve arkadaşlarının “Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar” konulu çalışmalarında; girişi sınavsız okullardan gelen kız öğrencilerin kaygı düzeyleri, girişi sınavlı olan okullardan gelen kız öğrencilerinkinden daha yüksek çıktığı gözlenmiştir. Kız öğrencilerin kaygı düzeyleri ile erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında bir fark saptanmamış, genelde kız öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı ortalaması erkek öğrencilerin kaygı ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. En ilginç bulgular ise; orta öğrenime sınavsız olan okullardan gelen öğrencilerin durumluk kaygılarından daha yüksek olduğu ve yine bu öğrencilerin durumluk kaygı açısından genel cerrahi hastalarından daha yüksek kaygıya sahip olmalarıdır¹⁰.

Kayır, tek kardeşli ergenlerde kaygıyı incelemiştir. Çalışma sonucunda, tek çocuklarda görülen kaygının, kardeşli çocuklardan daha yüksek olmadığını saptamıştır¹¹.

Çocuk yetiştirmede anne, babanın demokratik ya da otoriter tutumunun uyum düzeyine etkisini araştıran Uluğtekin ve Bilal’a göre; demokratik anne ve baba ile çocukların uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Ersever’in yaptığı bir araştırmada tahrip edici stresin bireyin rahatsızlık içinde davranımda bulunmasına neden olduğunu, aynı zamanda stres, psişik çatışma ve

⁹ Cülen, H., “Bazı Psikososyal Faktörler Açısından Çocukların Anadolu Lisesi Sınavı Öncesi Kaygı Düzeyi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993, s.12

¹⁰ Baltas, A.,a.g.k., s. 112-117

¹¹ Kayır, A.,”Tek Kardeşli Ergenlerde Anksiete”,3. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları,1984, s.77

kaygının birbirleriyle olan ilişkisi neticesinde ruh hastalıklarına yol açtığı sonucuna varılmaktadır¹².

Bazak “Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma” adlı incelemesinde kaygı düzeyinin öğrencilerin okul başarılarında etkin olduğunu ortaya koymuştur. Öner, farklı sosyo-ekonomik düzeyde beş ilkokulun öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında; Türk öğrencilerinin aynı yaş ve sınıftaki Amerikan ve İngiliz öğrencilerden daha yüksek kaygı gösterdiği görülmüştür¹³.

Ayrıca, ülkemizde Öner ve Le Comte, “Süreksiz, Durumluluk-Sürekli kaygı Envanteri El Kitabı” adlı araştırmalarında Bazı hastalıklar ile kaygı arasında ilişkiyi araştıran Çalışma yapmışlar. Bulgular ise; normal öğrenci ve tedavi gören psikonevrozlar dahil olmak üzere, yüksek kaygılı bireylerin cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumu ne olursa olsun özdeğer seviyesi düşük çıkmıştır. Yüksek kaygılı kişilerin kendilerini değerli bulmadıkları, kendileri hakkındaki fikirleri hakkındaki fikirlerin olumsuz olduğu ve genellikle kendilerinden memnun olmama eğilimli gösterdikleri anlaşılmıştır¹⁴.

Varol, lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenleri araştırmış ve su bulgulara varmıştır; cinsiyete göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir. Başarı yönünden; başarısı “düşük” “ya da” yetersiz olanların kaygı düzeyi “iyi” olanlara oranla daha yüksektir. Okul arkadaşlıklarına göre; okulda arkadaşlık ilişkileri “yetersiz” olan öğrencilerin kaygı düzeyinin, arkadaşlık ilişkileri “iyi” olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Girmek istediği yüksek program çeşidine göre; tip, sağlık ile fen ve teknik alandaki bölümleri isteyen öğrencilerin kaygı düzeyi, edebiyat ve güzel sanatlara girmeyi isteyen öğrencilere oranla kaygı düzeyi daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Anne-babanın öğrenim düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı görülmüştür. Anne-babası çiftçi, işçi, esnaf olanların kaygı düzeyi, Anne-babası serbest meslek, subay, memur olanlara göre daha yüksektir. Anne-baba tutumu “demokratik” olan öğrencilerin kaygı düzeyi, anne-babası “ilgisiz” ve “otoriter” olan öğrencilerin kaygı düzeyinden daha düşük olarak bulunmuştur. Ailenin ekonomik durumuna göre; “düşük” olan ve “orta” olan

¹² Varol,Ş., a.g.k., s.26-28

¹³ Öner, N., Le Comte, A., Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı,İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları,No: 33, 1985,s.19

¹⁴ Varol, Ş., a.g.k., s.49

ailelerden gelen öğrencilerin kaygı düzeyleri, ekonomik durumu “yüksek” olan öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Çocuk sayısına göre; ailesinde çocuk sayısı çok olan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile çocuk sayısı az olan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır¹⁵.

Kuzgun ise, psikolojik gereksinimlerin orta öğretim başarı puanları ve ÖSS puanlarıyla ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre, “uyarlık” gereksinimi puanlarıyla ÖSS puanları arasında olumsuz yönde, “saldırganlık” gereksinimi kızlarda “kendini suçlama” gereksinimiyle ÖSS puanları arasında olumsuz, erkeklerde “başat-egemen olma” ve “başarma” ile ÖSS puanları arasında (ÖSS sözel hariç) olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özellikle “kendini suçlama” gereksinimiyle kaygı arasında açık bir ilişki bulunmaktadır¹⁶.

Baykul, matematik ve fen derslerine karşı tutumlardaki değişimlerle, ÖSS başarısıyla ilişkili olabilecek bazı bulguları oldukça çarpıcıdır. Örneğin; öğrencilerin %29’u “ÖSS’de nasıl bir puan alacağınıza ilişkin düşünceniz sınavdaki durumunuzu ne yönde etkiledi?” sorusuna, “Büyük bir telaşa kapıldım ve ne yapacağımı şaşırtdım” ve “Heyecanlandım ve telaşlandım, bu durum başarıyı düşürdü” şeklinde yanıtlar vermişlerdir¹⁷.

Erkan; sınav kaygısının ÖSS başarısıyla ilişkisine bakmıştır.1988-89 öğretim yılında Ankara İl Merkezi’ndeki 9 lisenin son sınıf öğrencilerinden 881’i üzerinde gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bulgulara göre; genel olarak sınav kaygısıyla (özellikle de kuruntu faktörüyle) ÖSS ham puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Sınav kaygısının kuruntu ve heyecan faktörleri ayrıca ÖSS Başarısını etkileyeceği düşünülen öğrencilerin, lise akademik başarıları, verimli çalışma alışkanlıkları, başarı güdöleri, genel akademik yetenekleri ve sınava hazırlanma düzeyleri bağımsız değişken olarak ele alınmıştır¹⁸.

¹⁵ Varol, Ş., a.g.k., s. 93-99.

¹⁶ Kuzgun, Y., “Psikolojik İhtiyaçların Ortaöğretim Başarı Puanları ve ÖSS Puanları İle İlişkisi” Psikoloji Dergisi, CİLT:6, Sayı:22, Ankara:1988, s.33

¹⁷ Baykul, Y., İlkokul Beşinci Sınıftan Lise ve Dengi Okulların Son Sınıflara Kadar Matematik ve Fen Derslerine Karşı Tutumda Görülen Değişmeler ve ÖSS’deki Başarılarıyla İlişkili Olduğu Düşünülen Bazı Faktörler, Ankara: ÖSYM Yayınları,1990, s.13

¹⁸ Erkan, Z., a.g.k. s.93

Ök; 13-15 yaş grubu orta öğretim öğrencilerinde kaygı düzeyi ve okul Rehberlik servisine başvuran ve vurmayanlarda kaygıyı incelediği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, Denizli Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinden 471 kişi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; yaşla kaygı arasında, yaş arttıkça kaygının yükseldiği, cinsiyetle kaygı arasında, erkelere göre kızlarda kaygının daha yüksek olduğu, aile tutum ve davranışlarıyla kaygı arasında, olumsuz tutum ve davranışlarda olan ailelerin çocuklarında kaygının yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencinin kendini kabul edişiyile kaygı arasında da anlamlı bulguların elde edilmiş, kendini olduğu gibi kabul etmeyen öğrencilerde kaygı yüksek bulunmuştur¹⁹.

Sargın(1990); lise 1. ve lise 3. Sınıf öğrencilerinin durumluk- sürekli kaygı düzeyini belirleyip karşılaştırmıştır. Araştırmada, lise birinci sınıflardaki durumluk-sürekli kaygı ortalamaları, lise son sınıf ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Araştırma sırasında, ölçekler uygulanırken, ÖSS yapılmış ve sonuç öğrencilere bildirilmiştir. Yani, araştırma süresi içinde, öğrenciler, ÖSS'ye girmiş ve sonucu öğrenmişlerdi. Lise 1. sınıflarsa; bu sınava bir yıl daha yaklaşmış durumdaydılar. Ayrıca; lise birinci sınıf öğrencilerinin kaygılarının daha yüksek olduğu görüşünü ileri sürmüştür²⁰.

Erkan, Z. (1994)'nın yaptığı bir diğer çalışma, grup rehberliğinin, öğrencilerin sahip olduğu, yüksek sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemek amacını taşımaktadır. Araştırma, 190 öğrenci içinden oluşturan ve yüksek sınav kaygılı olduğu belirlenen 16 öğrenciye haftada bir kez, 90 dk. olmak üzere on hafta süreyle, sınav kaygısını azaltmaya yönelik grup çalışması yapılmıştır.

Sonuç olarak araştırma bulguları; yüksek sınav kaygısını azaltmaya yönelik olarak uygulanan grup çalışmasının, öğrencilerin, yüksek sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir²¹.

Girgin (1990)'in araştırması, farklı sosyo ekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarıyla ilişkisidir. Toplam 300 öğrencinin yer aldığı çalışmada, sosyo ekonomik düzey ve cinsiyetin öğrencinin sorunları, kaygı düzeyi ve başarısı üstünde önemli etki yaptığı belirlenmiştir.

¹⁹ Ök,M., a.g.k. s.38

²⁰Sargın, N., a.g.k., s. 40

²¹ Erkan, Z., a.g.k., s. 94

Kız öğrencilerin kaygı puanı ortalaması, erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Sosyo ekonomik düzeylere göre de, kaygı puanları farklılık göstermiştir. Ayrıca, üç farklı sosyo ekonomik düzeyde (düşük-orta-yüksek), kız öğrencilerin sürekli kaygı puanı ortalaması, erkeklerden yüksek bulunmuştur²².

Cülen (1993); Anadolu liseleri seçme sınavında giren ilkokul son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının performanslarına etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma, İzmir ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hipotezleri, sınav kaygısının “kuruntu” ve “heyecansallık” boyutundan hareket etmiştir²³.

²² Girgin, G., a.g.k., s.42

²³ Cülen, H., a.g.k., s.11

IV. BÖLÜM

KANDİLLİ KIZ LİSESİNDE YAPILAN ARAŞTIRMA

1.BULGULAR VE YORUM

1.1. Araştırmanın Amacı:

Bu araştırmanın amacı, eski ve yeni eğitim sisteminde öğretim gören yatılı ve gündüzlü (normal) üniversite adayı Kız Lisesi öğrencilerinin cinsiyet farkı olmaksızın kişisel özellikleri ve aile yapılarına paralel olarak sınav kaygı boyutlarını belirlemektir.

Araştırmanın örneklemini 493 orta öğretim öğrencisi (14-17 yaş kız öğrenci) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme ile belirlenmiştir. Orta öğretim kurumlarından gönüllü olarak seçilen öğrenciler bu araştırmanın kapsamına dahil edilmiştir..

1.1.1. Araştırma konusunun seçilme nedeni:

Kandilli Kız Lisesi'nde, uygulanan eğitim sistemine paralel devam eden ve 2005 yılından itibaren başlayan dört yıllık yeni eğitim sisteminin üniversiteye hazırlanan ergenlerden yatılı ve gündüzlü öğrenim gören kız öğrencilerin kişisel özellikleri ve aile yapılarına paralel, öğrencilerde beliren değişimlere bağlı olarak sınav kaygısı gözlenmesi nedeniyle, sınav kaygısı boyutlarının belirlenmesine ve giderme yollarının uygulamasına ihtiyaç hissedilmesi.

1.1.2. Amaca ulaşmak için izlenen yol:

Üniversite adaylarının yeni ve eski eğitim sistemi içinde aile yapılarına paralel olarak Kandilli Kız Lisesi'nde (KKL) yatılı – gündüzlü (normal) öğretim gören öğrencilerin kaygı boyutlarını daha gerçekçi görmek, muhtemel hata payını en aza indirmek için “**Sınav Kaygı Envanteri**” uygulanmıştır.

İki bölümlü envanterin birinci bölümünde öğrencinin kişisel özellikleri, aile yapısını ve sınava hazırlanma şeklini netleştirmeye yönelik kişisel bilgi formu oluşturacak sorular sorulmuş, ikinci bölümde ise 4 seçenekli (Hemen hiçbir zaman, Bazen, Sık sık ve Hemen her zaman seçeneklerinden oluşan) 20 soruluk “Sınav Kaygı Envanteri” uygulanarak öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri araştırılmıştır.

Bulguların tasnifinde, elde edilen veriler bölümlendirilerek inceleme yapılmasının daha açıklayıcı olacağı düşünülmüştür.

1.1.2.1. Öğrenci durumu:

Araştırmaya gönüllü olarak katılan ve “Sınav Kaygı Envanterini” cevaplayan 493 öğrencinin durumları birinci bölümde, eski-yeni eğitim sistemi, yatılı-gündüzlü(normal) 9,10 ve 11. sınıfların dağılımı ve öğrencilerin sınava hazırlanma şekilleri tablo ve grafiklerle ortaya konmuştur.

1.1.2.2. Aile durumu:

İkinci bölümde ise, öğrenci ailelerinin durumu incelenmiştir. Ailenin geliri, anne ve babanın eğitim durumları, kardeş sayısı, liseye gelmeden önce yaşadığı yer ve ailenin öğrenciye karşı tutumu tablo ve grafiklerle ortaya konmuştur.

1.1.2.3. Ankete katılan öğrencilerin kişisel bilgi formlarına göre kaygı boyutlarının araştırılması:

Yatılı – gündüzlü (normal) öğretim gören öğrencilerin sınav kaygı boyutları, ailelerin gelir ve öğrencilerin sınava hazırlanma durumuna göre tablo ve grafiklerle açıklanmıştır.

1.1.2.4. Yüksek sınav kaygısı tespit edilen grubun sınav kaygı boyutları Kişisel Bilgi Formu ve Sınav Kaygı Envanteri soruları ile farklılıklarının karşılaştırılması:

Sınıflar içinde tespit edilen yüksek kaygı yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı araştırılmıştır.

1.2. Yöntem:

1.2.1. Araştırma Modeli:

Araştırmada veri toplama araçları olarak Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı Charles D. Spielberger tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması

yapılmış olan "Sınav Kaygısı Envanteri" Necla ÖNER'in başkanlığında üç yıl süren uyarlama çalışmasında Deniz ALBAYRAK-KAYMAK tarafından Türkçeye çevrilerek sınanmış, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı yayını No:1 "Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı" ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Veri analizleri için SPSS 11,5 ile Microsoft Office Excel programı kullanılmıştır. **Gruplar arası farklılığı belirlemek için değişkenlerin durumuna göre "One – Way ANOVA", "Independent Samples T Test" ve "Chi-Square" (χ^2) (Ki-Kare) testleri kullanılmıştır.** Araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

Sınav kaygısının, üniversite adayları ergenlerdeki durumu (İstanbul, Üsküdar Kandilli Kız Lisesi), var olan şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca bu durumun, yatılı ya da gündüzlü(normal) öğrenim görmeleri; 9, 10 ve 11. sınıf olmaları, yeni dört yıllık eğitim ile eski sisteme göre öğrenim görmeleri, ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin öğrenciye karşı olan tutumu, kardeş sayısı, ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yer, sınavlara nasıl hazırlandıkları değişkenlerine göre; değişip değişmediği ilişkisel olarak ele alınmıştır.

1.2.2. Evren ve Örneklem:

Sınırlılıklar ve araştırmanın amaç alt bölümlerinde de belirtildiği gibi, İstanbul İli, Üsküdar İlçesi, Kandilli Kız Lisesi'nde 2006-2007 eğitim-öğretim yılında, 9,10 ve 11. sınıflara devam eden ve üniversite adayı olan ergenlerdir.

Özellikle farklı seçenek içermesine dikkat edilmiştir. Buna göre seçilen sınıflar ve öğrenci sayıları aşağıdadır:

9. sınıfta öğrenim gören öğrenci toplamı:	209 (tamamiyeni)
10. sınıfta öğrenim gören öğrenci toplamı:	163 (eski:51, yeni:113)
11. sınıfta öğrenim gören öğrenci toplamı:	121(tamamı yeni)
Toplam öğrenci:	493

1.2.3. Verilerin Toplanması:

Verilerin toplanması işlemi, belirlenmiş olan sınıflara; araştırmacının bizzat kendisi tarafından yapılmıştır. Bu işlemlere, 2006–2007 eğitim-öğretim yılının başlangıcıyla eylül ayında başlanmış, ekim ayının sonunda tamamlanmıştır.

Öğrencilere sınav kaygısının boyutunun ölçülmesi amaçlı "Sınav Kaygı Envanteri" anketi ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Tüm ölçekler, öğrenciler toplu haldeyken, aynı zamanda verilmiş ve sınıfta uygulanmıştır. Uygulama sırasında öğrencilere verdikleri cevapların ismen kullanılmayacağı belirtilmiş ve gönüllü olmaları esas tutulmuştur.

"Sınav Kaygı Envanteri" tek sayfalık soru ve yanıt formundan oluşmaktadır. Yönergeyi de içeren bu formda 20 cümlelik soru maddesi ve bu maddelerin sağ tarafında dört seçenekli (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık,(4)hemen her zaman yanıt şıkkı bulunmaktadır (bkz. EK-1).

Araştırmacı tarafından geliştirilen "anket"te, toplam on soru yer almaktadır. Anketin amacı, araştırmanın amaçlarına yönelik olarak, saptanmış olan değişkenlerle ilgili kişisel bilgileri almaktır (bkz. EK-2).

Ankette; başlangıçta, yanıtlayıcılara yönelik açıklayıcı bir yönerge yer almaktadır. Anket sonuçları kolektif olarak değerlendirileceği için yanıtlayıcılardan "isim" yazmaları zorunlu tutulmamıştır. Sorular; eğitim sistemi(eski-yeni), durumu(yatılı-gündüzlü), sınıfı(9-10-11), ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin öğrenciye karşı olan tutumu, kardeş sayısı, ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yer, sınavlara nasıl hazırlandıkları şeklinde yer almıştır. Anketin yanıtlanma süresinin, olabildiğince kısa olmasına dikkat edilmiş, ifadelerin açık ve anlaşılır olması için tek yanıt maddesini işaretlemeleri istenmiştir.

1.3. Sınırlılıklar:

Gerçekleştirilmiş olan araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde olmuştur.

Araştırma, tüm üniversite adayı ergenlerin içinden, İstanbul İli, Üsküdar İlçesi, Kandilli Kız Lisesi'nde eğitim görmekte olan kız öğrencilere uygulanmıştır.

1.4. Varsayımlar:

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir:

- Bu çalışmaya katılan öğrencilerin; içtenlikle, yeterli ve güvenilir bilgiler verdikleri varsayılmıştır.
- Bu çalışmada kullanılmış olan “ Sınav Kaygısı Envanteri ” ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan “anket” geçerli ve güveniliridir.

1.5. Hipotezler:

Bu araştırma ile, İstanbul İli, Üşküdar İlçesi, Kandilli Kız Lisesi'nde eğitim gören kız öğrenciler üzerinde, sınav kaygısı hakkında deneysel bir çalışma ile genel değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Buradan çıkışla; yanıtlandırılmaya çalışılan sorular şunlar olmuştur:

- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile yatılı ve gündüzlü öğrenciler arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile yeni dört yıllık ortaöğretime başlayan öğrenciler ile eski sistem ile eğitim gören öğrenciler arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile ailelerin gelir durumları arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile annenin eğitim durumu arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile babanın eğitim durumu arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile ailenin öğrenciye olan tutumu arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile kardeş sayısı arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yer arasında ilgi vardır.
- Ergenlerdeki sınav kaygısı ile öğrencilerin sınavlara nasıl çalıştıkları arasında ilgi vardır.

➤ Ergenlerdeki sınav kaygı boyutunu ortaya koyarken; sınav kaygı envanteri değişkenleri ile kişisel özellikleri arasında ilgi vardır.

1.6. Araştırmanın Önemi:

Araştırma ile toplanmış olan veriler ve elde edilmiş olan bulgular özellikle;

- ❖ Yeni eğitim sistemi ile ilgili olarak öğrencilerin içinde buldukları var olan duyu durumunu ortaya koyması bakımından;
- ❖ Yatılı ve gündüzlü öğrenim gören kız öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ 9,10 ve 11nci sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Ailelerinin gelir durumları ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Annenin eğitim durumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Babanın eğitim durumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Ailenin öğrenciye karşı olan tutumu ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Kardeş sayısı ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Ortaöğretime başlamadan önce yaşanan yer ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Sınavlara hazırlanış şekilleri ile öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin farklılığının ölçülmesi bakımından;
- ❖ Sınav kaygısı ile başa çıkma konusunda, yapılan mevcut çalışmaların, geliştirilmesine ve yenilenmesine olanak sağlaması açısından;
- ❖ Bu alanda, özellikle kişilik özellikleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ile ilgili olarak yapılacak araştırmalara katkıda bulunması açısından önemli bulunmaktadır.

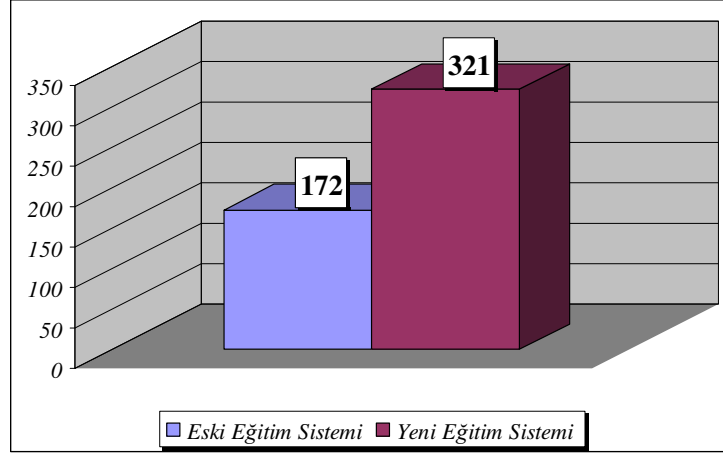
1.7. Bulgular:

1.7.1. Öğrenci durumu:

Araştırmaya gönüllü olarak katılan ve “Sınav Kaygı Envanterini” cevaplayan öğrencilerin durumları, eski-yeni eğitim sistemi, yatılı-gündüzlü(normal) 9,10 ve 11. sınıfların dağılımı ve öğrencilerin sınava hazırlanma şekilleri aşağıdaki tablo ve grafiklerle ortaya konmuştur.

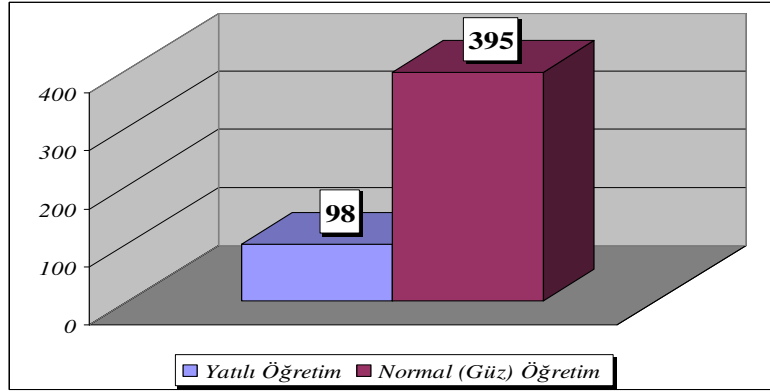
Tablo 1: Sınav Kaygı Envanterinde Kişisel Bilgi Formunda Öğrenci Durumunu Açıklayan Faktörler

ÖĞRENCİ DURUMU					
Soru No	Anket Sorusu	Konu	Öğrenci Sayısı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
1	Eğt. Sis.	Eski Eğt. Sis.	172	34,9	34,9
		Yeni Eğt. Sis.	321	65,1	100
		Toplam	493	100	
2	Yatılı Normal (Gündüzlü)	Yatılı	98	19,9	19,9
		Normal (Gündüzlü)	395	80,1	100
		Toplam	493	100	
3	Sınıflar	9. Sınıf	209	42,4	42,4
		10. Sınıf	163	33,1	75,5
		11. Sınıf	121	24,5	100
		Toplam	493	100	
10	Sınava Hazırlanma	Dershaneye gidiyorum	136	27,6	27,6
		Özel ders alıyorum	8	1,6	29,2
		Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	7	1,4	30,6
		Ailemle çalışıyorum	44	8,9	39,6
		Tek başıma çalışıyorum	298	60,4	100
Toplam	493	100			



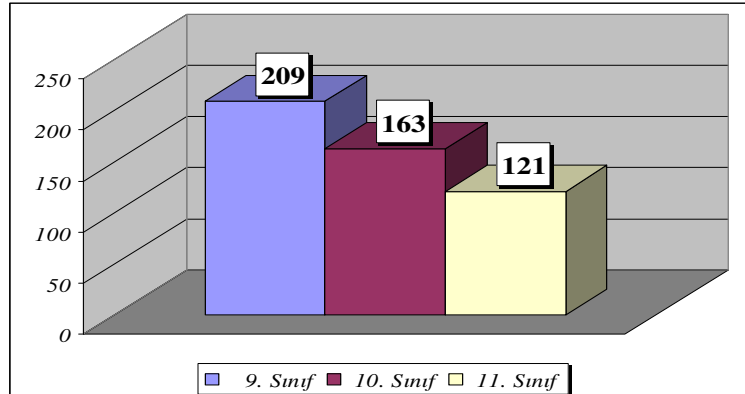
Şekil 1: Eğitim Sistemindeki öğrencilerin dağılımı

KKL’de ankete katılan 493 öğrenciden, 172 öğrenci(%34,9) eski eğitim sistemi ile, 321 öğrenci (%65,1) yeni eğitim sistemi ile öğrenim görmektedir.



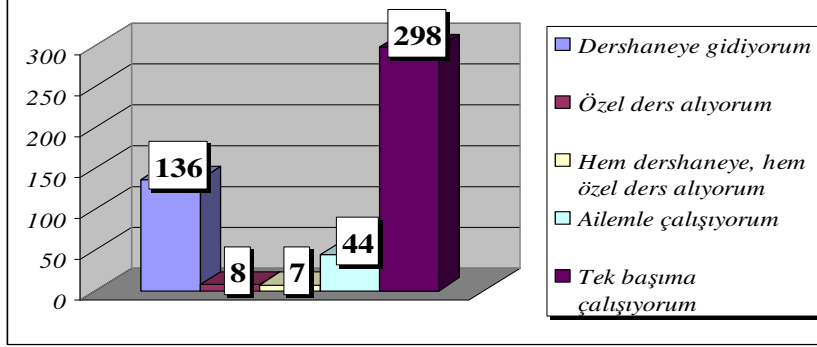
Şekil 2: Yatılı ve Normal (Güz) öğretimindeki öğrencilerin dağılımı

KKL’de ankete katılan 493 öğrenciden, 98 öğrenci(%19,9) yatılı öğretim, 395 öğrenci (%80,1) Normal-Gündüzlü öğretim görmektedir.



Şekil 3: Öğrencilerin Sınıflar arasındaki dağılımı

KKL'de ankete katılan 493 öğrenciden, 209 öğrenci(%19,9) 9. Sınıfta (Yeni eğitim sistemi ile), 163öğrenci (%80,1) 10.Sınıfta (Yeni eğitim sistemi ile) 121 öğrenci (%24,5) 11. Sınıfta (eski eğitim sistemi ile) öğrenim görmektedir.



Şekil 4: Öğrencilerin Sınavlara Hazırlanma durumuna göre dağılımı

KKL'de ankete katılan 493 öğrenciden, 136 öğrenci(%27,6) dershaneye gitmekte, 8 öğrenci (%1,6)özel ders almakta, 7 öğrenci (%1,4) hem dershaneye gitmekte hem de özel ders almakta, 44 öğrenci (%8,9) Ailesiyle çalışmakta, 298öğrenci (%60,4) tek başına çalışmaktadır.

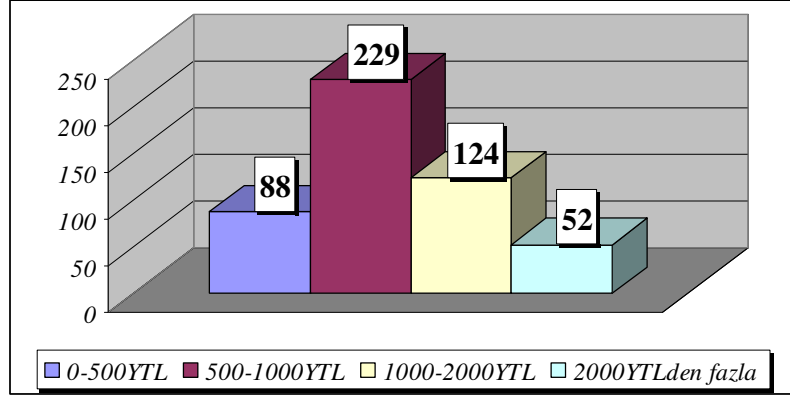
1.7.2. Aile durumu:

İkinci bölümde ise, Öğrenci ailelerinin durumu incelenmiştir. Ailenin Geliri, Anne ve Babanın eğitim durumları, Kardeş sayısı, Ortaöğretime gelmeden önce yaşadığı yer ve Ailenin öğrenciye karşı tutumu grafiklerle ortaya konmuştur.

Tablo 2: Sınav Kaygı Envanterinin Kişisel Bilgi Formunda Aile durumunu açıklayan faktörler

AİLE DURUMU

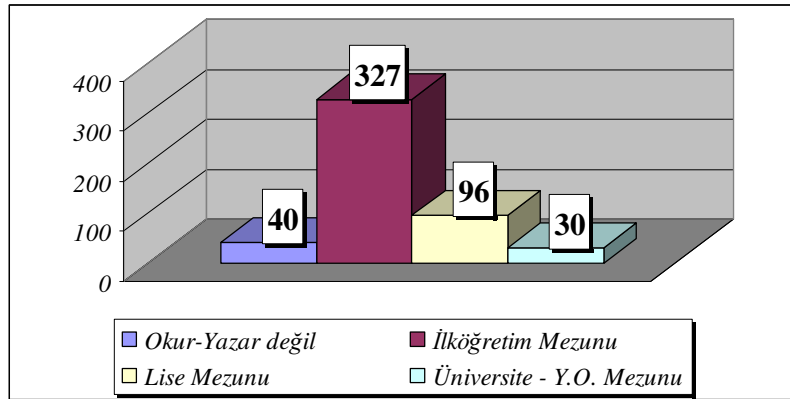
Soru No	Anket Sorusu	Konu	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
4	Gelir Durumu	0-500YTL	88	17,8	17,8
		500-1000YTL	229	46,5	64,3
		1000-2000YTL	124	25,2	89,5
		2000YTLden fazla	52	10,5	100
		Toplam	493	100	
5	Annenin Eğitim Durumu	Okur-Yazar değil	57	11,6	11,6
		İlköğretim Mezunu	327	66,3	74,4
		Lise Mezunu	96	19,5	93,9
		Üniversite - Y.O. Mezunu	30	6,1	100
		Toplam	493	100	
6	Babanın Eğitim Durumu	Okur-Yazar değil	10	2	2
		İlköğretim Mezunu	250	50,7	52,7
		Lise Mezunu	172	34,9	87,6
		Üniversite - Y.O. Mezunu	61	12,4	100
		Toplam	493	100	
7	Ailenin Öğrenciye Tutumu	Aşırı koruyucu	144	29,2	29,2
		İlgisiz	11	2,2	31,4
		Demokratik	257	52,1	83,6
		Otoriter	81	16,4	100
		Toplam	493	100	
9	Ortaöğretim e başlamadan önce yaşanan yer	Köy	57	11,6	11,6
		Küçük Kent	36	7,3	18,9
		Büyük kent	400	81,1	100
		Toplam	493	100	
8	Kardeş Sayısı	Tek	32	6,5	6,5
		2Kardeş	172	34,9	41,4
		3Kardeş	165	33,5	74,8
		4ve fazla	124	25,2	100
		Toplam	493	100	



Şekil 5: Öğrenci Ailelerinin gelir durumunun dağılımı

KKL’de ankete katılan 493 öğrenciden, 88 öğrenci ailesinin gelir durumu (%17,8)0-500YTL, 229 öğrenci ailesinin gelir durumu (%46,5) 500-1000YTL, 124 öğrenci ailesinin gelir durumu (%25,2) 1000-2000YTL, 52 öğrenci ailesinin gelir durumu (%10,5) 2000YTL’den fazladır.

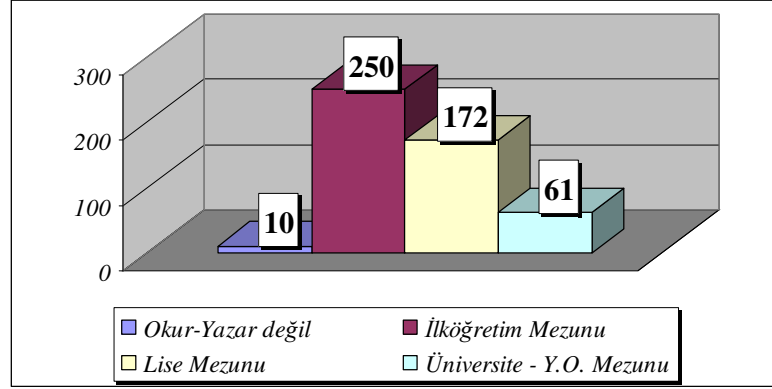
Şekil 11 incelendiğinde; öğrenci ailelerinin yarısından fazlasının (%64,3) gelir durumlarının DİE (2006) verilerine göre yoksulluk sınırının altında olduğu görülmektedir.



Şekil 6: Öğrenci Annelerinin eğitim durumunun dağılımı

KKL’de ankete katılan 493 öğrenciden, 40 öğrencinin annesi (%8,1) Okur-Yazar değildir. 327 öğrencinin annesi (%66,3)İlköğretim Mezunu, 96 öğrencinin annesi(%19,5)Lise Mezunu, 30 öğrencinin annesi (%6,1) Üniversite-Yüksek Okul Mezunu olduğu belirlenmiştir.

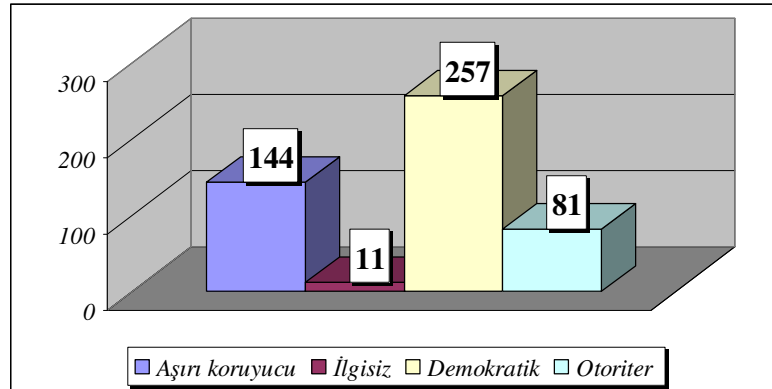
Şekil 12 incelendiğinde; Annelerin %66,3 büyük bir çoğunluğu İlköğretim Mezunu, Okur-yazar olmayan %8,1oranı eklenince geriye %25,6 Lise ve üzeri eğitimini tamamladığı anlaşılmaktadır.



Şekil 7: Öğrenci Babalarının eğitim durumunun dağılımı

KKL'de ankete katılan 493 öğrenciden, 10 öğrencinin babası (%2) Okur-Yazar değildir. 250 öğrencinin babası (%50,7) İlköğretim Mezunu, 172 öğrencinin babası (%34,9) Lise Mezunu, 61 öğrencinin babası (%12,4) Üniversite-Yüksek Okul Mezunu olduğu belirlenmiştir

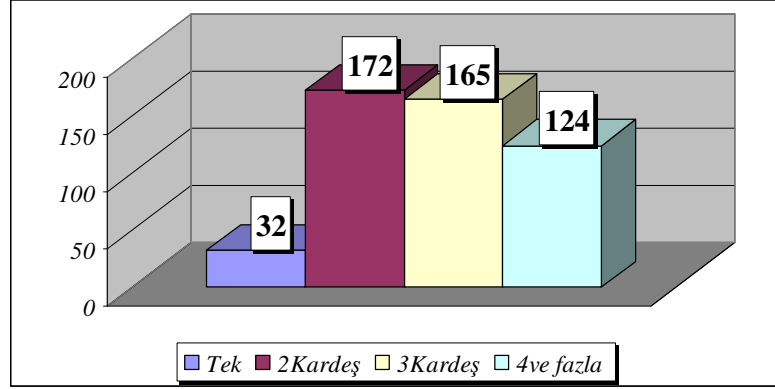
Şekil 13 incelendiğinde; Babaların (%50,7) büyük bir çoğunluğu İlköğretim Mezunu, Okur-yazar olmayan %2'lik oran eklenince geriye kalan %47, Lise ve üzeri eğitimini tamamladığı anlaşılmaktadır.



Şekil 8: Ailelerin öğrenciye karşı tutumunun dağılımı

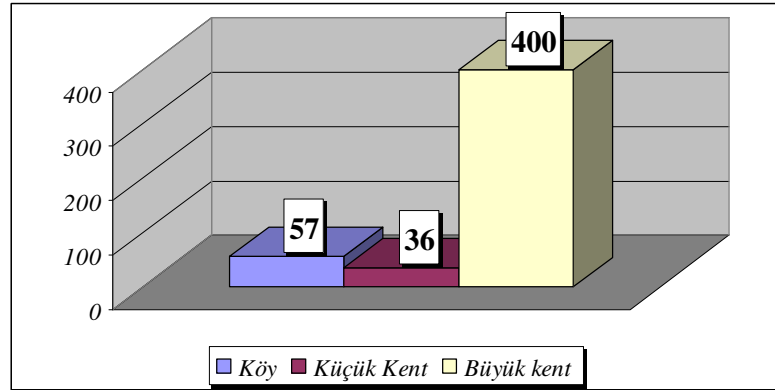
KKL'de ankete katılan 493 öğrencinin, 144'ünün (%29,2) Ailesi öğrenciye karşı aşırı koruyucu tutumu olduğu, 11'inin (%2,2) Ailesi öğrenciye karşı ilgisiz olduğu,

257'sinin (%52,1) Ailesi öğrenciye karşı demokratik davrandığı, 81'inin (%16,4) Ailesi öğrenciye karşı otoriter tutumu olduğu belirlenmiştir.



Şekil 9: Öğrencilerin kardeş sayısının dağılımı

KKL'de ankete katılan 493 öğrencinin, 32 kişinin (%6,5) kardeşi olmadığı, 172 kişinin (%34,9) iki kardeş olduğu, 165 kişinin (%33,5) üç kardeş olduğu, 124 kişinin (%25,2) dört kardeşden fazla olduğu belirlenmiştir.



Şekil 10: Öğrencilerin Ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yerlerin dağılımı

KKL'de ankete katılan 493 öğrencinin ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yerler sorulduğunda; 57 öğrenci (%11,6) Köyden geldiği, 36 öğrenci (%7,3) Küçük kentten geldiği, 400 öğrenci (%81,1) Büyük kentten geldiği görülmektedir.

1.7.3. Ankete katılan öğrencilerin kişisel bilgi formlarına göre kaygı boyutlarının araştırılması:

1.7.3.1. Kişisel bilgi envanteri frekans değerlendirme tabloları:

Bu bölümde; kişisel bilgi formunu oluşturan özelliklerin, frekans dağılımları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, eğitim sistemine göre dağılımları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo3. Eğitim Sistemi

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Eski Eğt. Sis.	172	34,9	34,9
Yeni Eğt. Sis.	321	65,1	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 34,9’u eski eğitim sistemi ile , % 65,1’i yeni eğitim sistemi ile eğitim görmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Yatılı-Normal

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Yatılı	98	19,9	19,9
Normal (Gündüzlü)	395	80,1	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 19,9’u yatılı , % 80,1’i normal(gündüzlü) eğitim görmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sınıflarına göre dağılımları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Sınıf Dağılımı

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
9. Sınıf	209	42,4	42,4
10. Sınıf	163	33,1	75,5
11. Sınıf	121	24,5	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 42,4’ü 9. sınıfta, % 33,1’i 10. sınıfta ve % 24,5’i 11. sınıfta okumaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin gelir durumlarına göre dağılımları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Gelir Durumu

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
0-500YTL	88	17,8	17,8
500-1000YTL	229	46,5	64,3
1000-2000YTL	124	25,2	89,5
2000YTLden fazla	52	10,5	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 6’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 17,8’inin ailesinin geliri 0-500YTL arası, % 46,5’inin ailesinin geliri 500-1000 YTL arası, % 25,2’sinin ailesinin geliri 1000-2000 YTL arası ve % 10,5’inin ailesinin geliri 2000 YTL’den fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, annelerinin eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Annenin Eğitim Durumu

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Okur-Yazar değil	40	8,1	8,1
İlköğretim Mezunu	327	66,3	74,4
Lise Mezunu	96	19,5	93,9
Üniversite - Y.O. Mezunu	30	6,1	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 8,1’inin annesi okur-yazar değil, % 66,3’ünün annesi ilköğretim mezunu, % 19,5’inin annesi lise mezunu ve % 6,1’inin annesi üniversite-yüksekokul mezunudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, babalarının eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Babanın Eğitim Durumu

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Okur-Yazar değil	10	2,0	2,0
İlköğretim Mezunu	250	50,7	52,7
Lise Mezunu	172	34,9	87,6
Üniversite - Y.O. Mezunu	61	12,4	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 2’sinin babası okur-yazar değil, % 50,7’sinin babası ilköğretim mezunu, %34,9’unun babası lise mezunu ve % 12,4’ünün babası üniversite-yüksekokul mezunudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ailelerinin öğrenciye tutumu durumuna göre dağılımları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Ailenin Öğrenciye Tutumu

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Aşırı koruyucu	144	29,2	29,2
İlgisiz	11	2,2	31,4
Demokratik	257	52,1	83,6
Otoriter	81	16,4	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 9’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 29,2’sinin ailesinin öğrenciye tutumu aşırı koruyucu, % 2,2’sinin ailesinin öğrenciye tutumu ilgisiz, % 52,1’nin ailesinin öğrenciye tutumu demokratik, % 16,4’ünün ailesinin öğrenciye tutumu otoriterdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, kardeş sayısı durumuna göre dağılımları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Kardeş Sayısı

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Tek	32	6,5	6,5
2Kardeş	172	34,9	41,4
3Kardeş	165	33,5	74,8
4ve fazla	124	25,2	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 6,5’inin tek kardeşi, % 34,9’unun 2 kardeşi, % 33,5’inin 3 kardeşi, %25,2’sinin 4 ve daha fazla kardeşi vardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yere göre dağılımları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Köy	57	11,6	11,6
Küçük Kent	36	7,3	18,9
Büyük kent	400	81,1	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 11’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 11,6’sı ortaöğretime başlamadan önce köyde, % 7,3’ü küçük kentte(kasaba) ve % 81,1’i büyük kentte (şehir) yaşamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sınavlara hazırlanma durumuna göre dağılımları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Sınavlara Hazırlanma Durumu

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Dershaneye gidiyorum	136	27,6	27,6
Özel ders alıyorum	8	1,6	29,2
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	7	1,4	30,6
Ailemle çalışıyorum	44	8,9	39,6
Tek başıma çalışıyorum	298	60,4	100,0
Toplam	493	100,0	

Tablo 12’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; % 27,6’sı dershaneye giderek, % 1,6’sı özel ders alarak, % 1,4’ü hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak, % 8,9’u ailesiyle çalışarak, % 60,4’ü tek başına çalışarak sınavlara hazırlanmaktadır.

1.7.3.2. Sınav kaygı envanteri puanlarının, kişisel bilgi envanterine göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara ait frekans değerlendirme tabloları:

Bu bölümde; yüksek sınav kaygısı hisseden öğrencilerin, kişisel bilgi formunu oluşturan özelliklerine göre, frekans dağılımları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun eğitim sistemine göre dağılımları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Eğitim Sistemine göre

	Sayı	Yüzde(%)	Birikimli Yüzde(%)
Eski Eğt. Sis.	115	39,7	39,7
Yeni Eğt. Sis.	175	60,3	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 13’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hisseden öğrencilerin; % 39,7’si eski eğitim sistemi ile , %60,3’ü yeni eğitim sistemi ile eğitim görmektedir. Yeni eğitim sistemi ile eğitim görenlerin sınav kaygı düzeyleri, eski eğitim sistemi ile eğitim görenlere göre daha yüksektir. Bu da dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun yatılı-normal(gündüzlü) eğitim görmelerine göre dağılımları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Yatılı-Normal(gündüzlü) Eğitim Görmelerine Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Yatılı	67	23,1	23,1
Normal (gündüz)	223	76,9	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 14’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hisseden öğrencilerin; % 23,1’i yatılı, % 76,9’u normal(gündüzlü) eğitim görmektedir. Normal(gündüzlü) eğitim görenlerin sınav kaygı düzeyleri, yatılı eğitim görenlere göre daha yüksektir. Bu da dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun sınıflarına göre dağılımları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Sınıflara göre

	Sayı	Yüzde(%)	Birikimli Yüzde(%)
9.Snf	106	36,6	36,6
10.Snf.	104	35,9	72,4
11.Snf.	80	27,6	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 15’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hisseden öğrencilerin; % 36,6’sı 9. sınıfta, % 35,9’u 10. sınıfta ve % 27,6’sı 11. sınıfta okumaktadır. 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri birbirine yakın, ancak 11. sınıf öğrencilerine göre de yüksektir. Bu da dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun ailelerinin gelir durumuna göre dağılımları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Ailelerinin Gelir Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
0-500YTL	61	21,0	21,0
500-1000YTL	134	46,2	67,2
1000-2000YTL	76	26,2	93,4
2000YTLden fazla	19	6,6	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 16’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; ailelerinin % 21’inin gelir durumu 0-500YTL, % 46,2’sinin 500-1000 YTL, % 26,2’sinin 1000-2000 YTL ve % 6,6’sının 2000 YTL’den daha fazla olduğu görülmüştür. Ailelerinin gelir durumu 500-1000 YTL arası olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun annelerinin eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Annelerinin Eğitim Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Okur-Yazar değil	27	9,3	9,3
İlköğretim Mez.	197	67,9	77,2
Lise Mez.	52	17,9	95,2
Üni. Y.O. Mez.	14	4,8	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 17’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; % 9,3’ünün annesinin eğitim durumu okur-yazar değil, % 67,9’unun ilköğretim mezunu, % 17,9’unun lise mezunu ve % 4,8’inin üniversite-yükseköğretim mezunudur.

Annelerinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun babalarının eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Babalarının Eğitim Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Okur-Yazar değil	6	2,1	2,1
İlköğretim Mez.	156	53,8	55,9
Lise Mez.	94	32,4	88,3
Üni. Y.O. Mez.	34	11,7	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 18’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedilen öğrencilerin; % 2,1’inin babasının eğitim durumu okur-yazar değil, %53,8’inin ilköğretim mezunu, % 32,4’ünün lise mezunu ve % 11,7’sinin üniversite-yüksek okul mezunudur. Babalarının eğitim durumu ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun ailelerinin öğrenciye karşı tutumuna göre dağılımları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Ailelerinin Öğrenciye Karşı Tutumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Aşırı koruyucu	100	34,5	34,5
İlgisiz	7	2,4	36,9
Demokratik	133	45,9	82,8
Otoriter	50	17,2	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 19’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; % 34,5’inin ailesinin tutumu aşırı koruyucu, % 2,4’ünün ilgisiz, % 45,9’unun demokratik ve % 17,2’sinin otoriter şeklindedir. Ailelerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir. Bu da dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun kardeş sayısına göre dağılımları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20.Öğrencilerin Kardeş Sayısı Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Tek	23	7,9	7,9
2Kardeş	94	32,4	40,3
3Kardeş	92	31,7	72,1
4ve fazla	81	27,9	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 20’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; % 7,9’unun tek çocuk olduğu, % 32,4’ünün 2 kardeş, % 31,7’sinin 3 kardeş ve % 27,9’unun 4 ve daha fazla kardeş olduğu görülmektedir. 2 kardeş ve 3 kardeş olanların sınav kaygı düzeyleri birbirine yakın ancak diğer gruplara göre yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yere göre dağılımları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21.Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Köy	37	12,8	12,8
Küçük Kent	26	9,0	21,7
Büyük kent	227	78,3	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 21’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; % 12,8’i ortaöğretime başlamadan önce köyde, % 9’u küçük kentte ve % 78,3’ü büyük kentte yaşamıştır. Ortaöğretime başlamadan önce büyük kentte yaşayan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir. Bu da dikkat çekicidir.

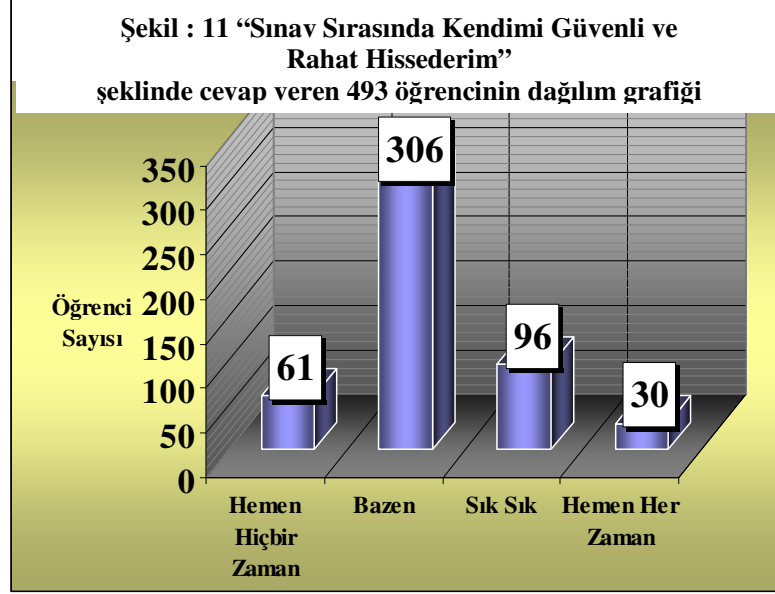
Araştırmaya katılan öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı durumunun sınavlara hazırlanma şekillerine göre dağılımları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Sınavlara Hazırlanma Şekillerine Göre

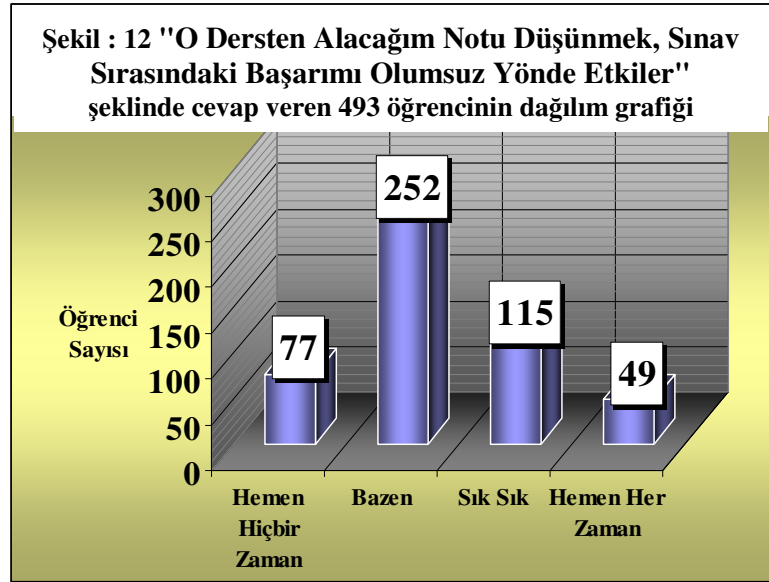
	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Dershaneye gidiyorum	80	27,6	27,6
Özel ders alıyorum	3	1,0	28,6
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	2	,7	29,3
Ailemle çalışıyorum	25	8,6	37,9
Tek başıma çalışıyorum	180	62,1	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 22’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; % 27,6’sı sınavlara dershaneye giderek, % 1’i özel ders alarak, % 0,7’si hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak, % 8,6’sı ailesiyle çalışarak ve % 62,1’i tek başına çalışarak hazırlanmaktadır. Tek başına çalışarak sınavlara hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksektir.

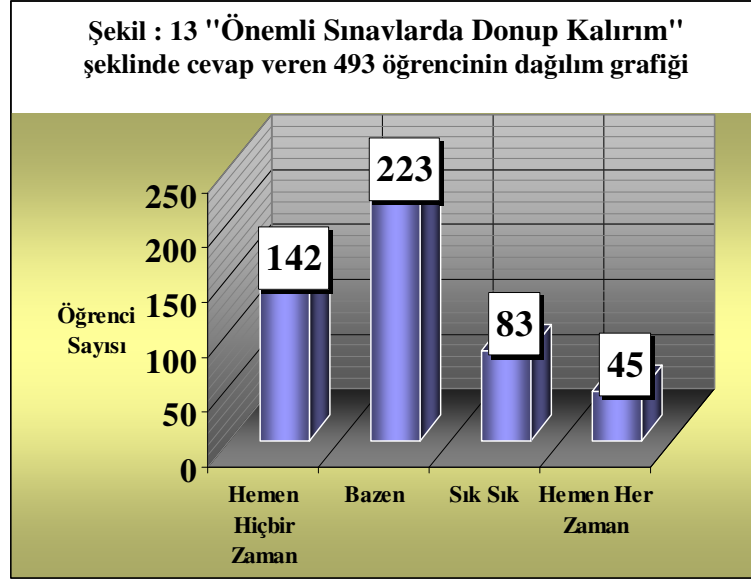
1.7.3.3. Sınav kaygı envanteri sorularına cevap veren 493 öğrenciye ait dağılım grafikleri:



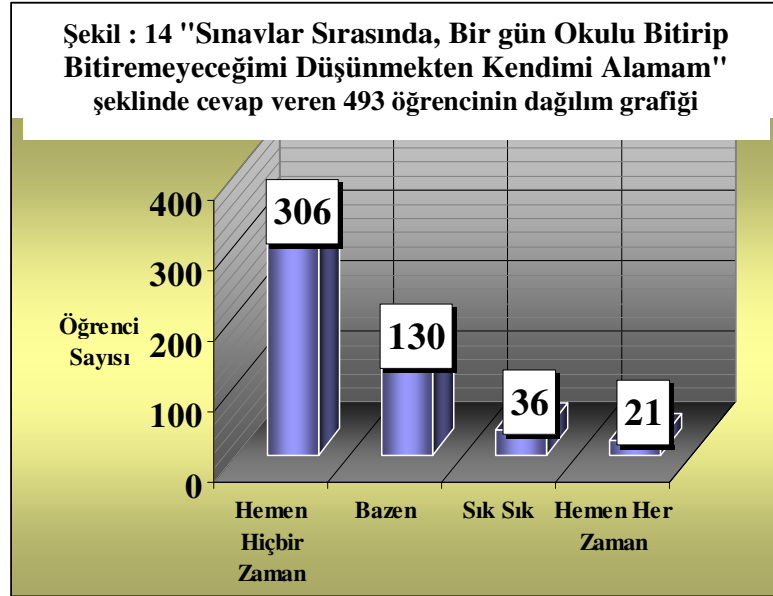
1. Soru ; "Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşsallık** boyutu görülmektedir.



2. Soru ; "O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

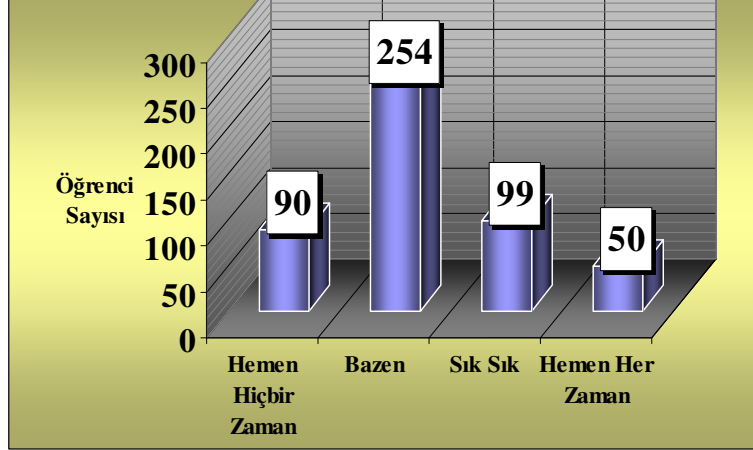


3. Soru ; "Önemli Sınavlarda Donup Kalırım" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.



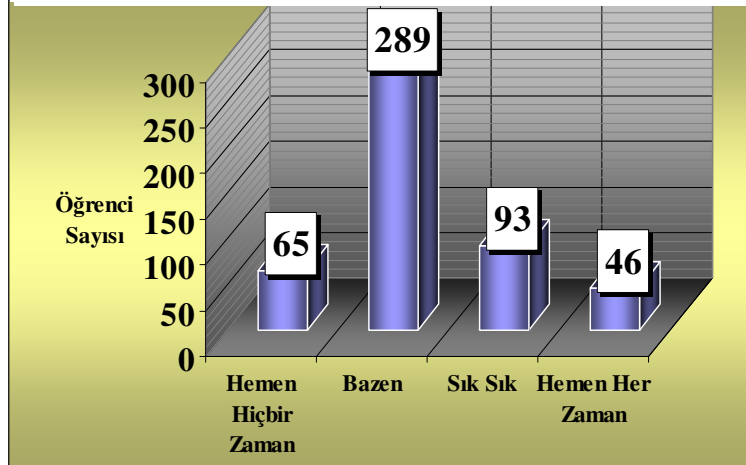
4. Soru ; "Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

Şekil : 15 "Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır." şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



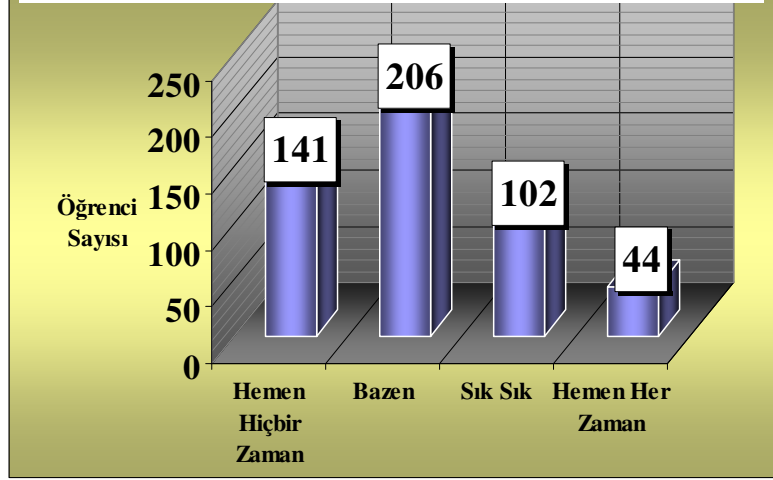
5. Soru ; "Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır." şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

Şekil : 16 "Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



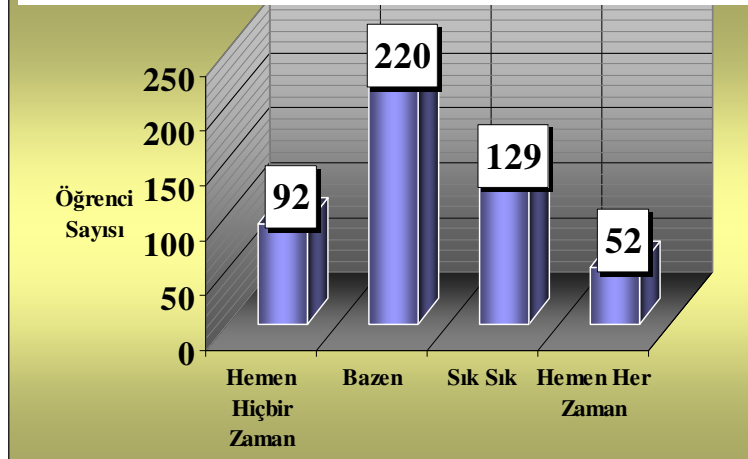
6. Soru ; "Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyusallık (Sinirlilik)** boyutu görülmektedir.

Şekil : 17 "Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sinirli Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



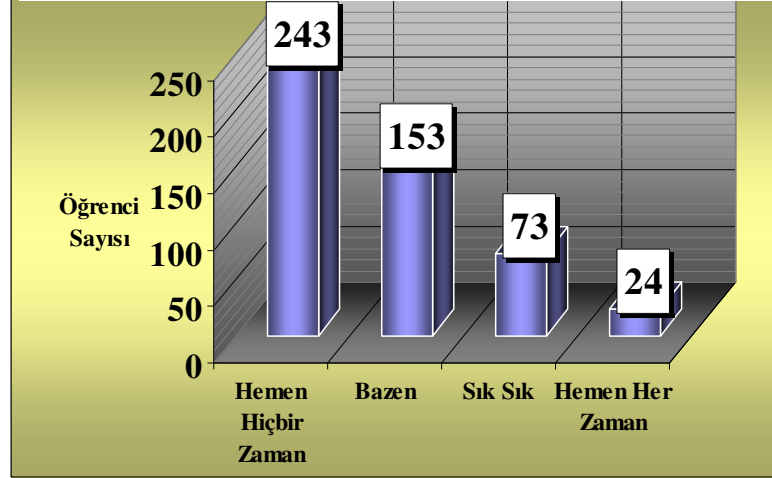
7. Soru ; "Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sinirli Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşallık (Sinirlilik)** boyutu görülmektedir.

Şekil : 18 "Başarısız Olma Düşünceleri, Dikkatimi Sınav Üzerinde Toplamama Engel Olur" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



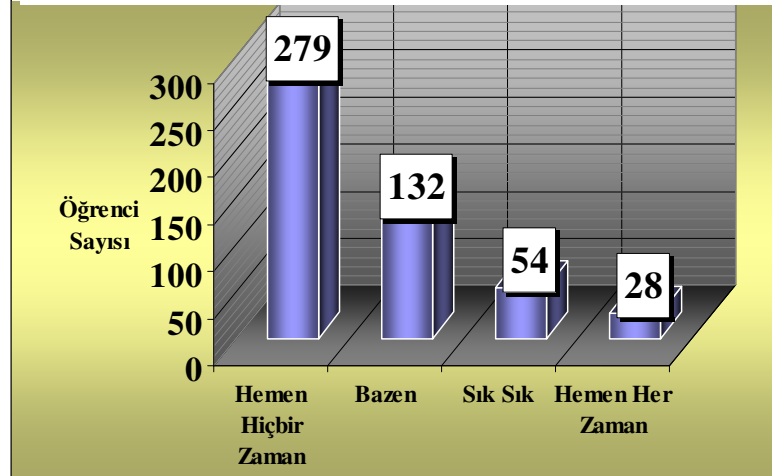
8. Soru ; "Başarısız Olma Düşünceleri, Dikkatimi Sınav Üzerinde Toplamama Engel Olur" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

Şekil : 19 "Bir Sınava Çok İyi Hazırladığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



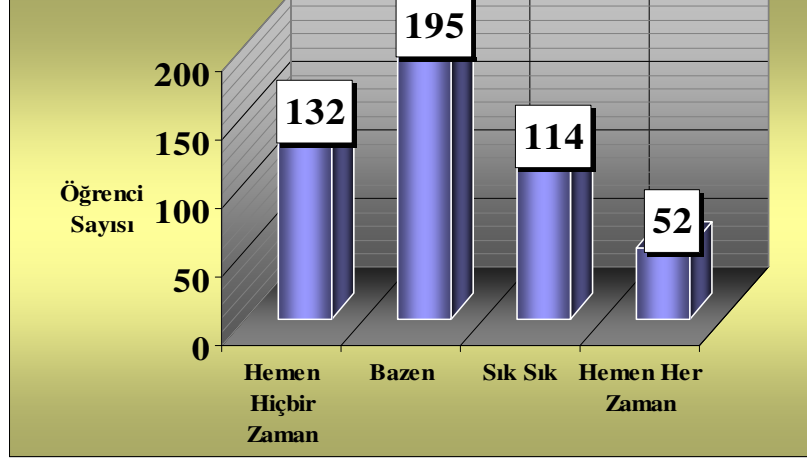
9. Soru ; "Bir Sınava Çok İyi Hazırladığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşsalılık (Sinirlilik)** boyutu görülmektedir.

Şekil : 20"Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



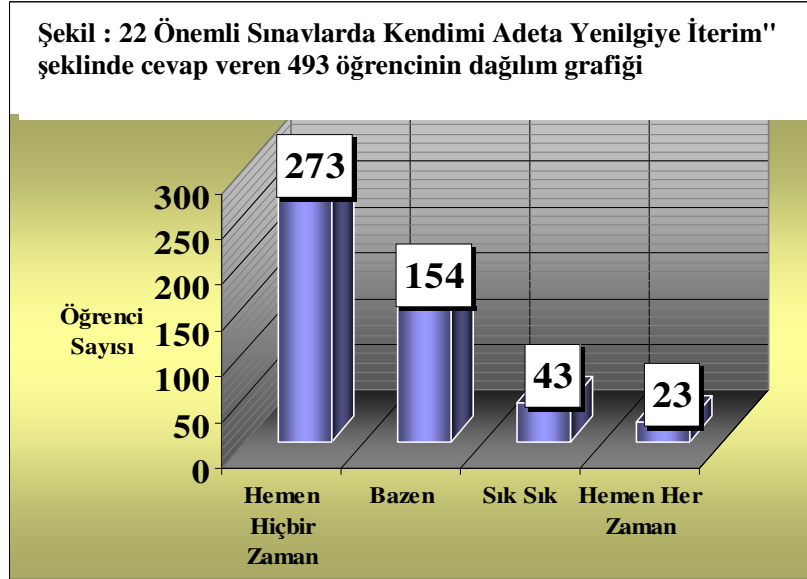
10. Soru ; Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşsalılık (Sinirlilik)** boyutu görülmektedir.

Şekil : 21 "Bir Sınav Kağıdını Geri Kalmadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



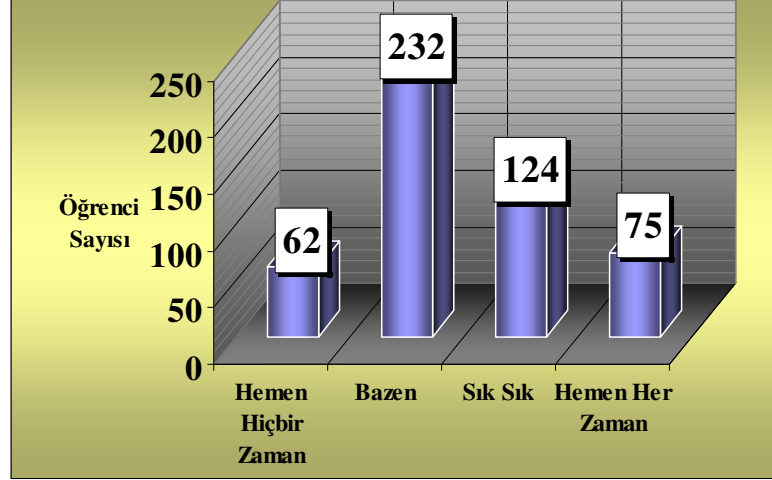
11. Soru ; "Bir Sınav Kağıdını Geri Kalmadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşallık** boyutu görülmektedir.

Şekil : 22 Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



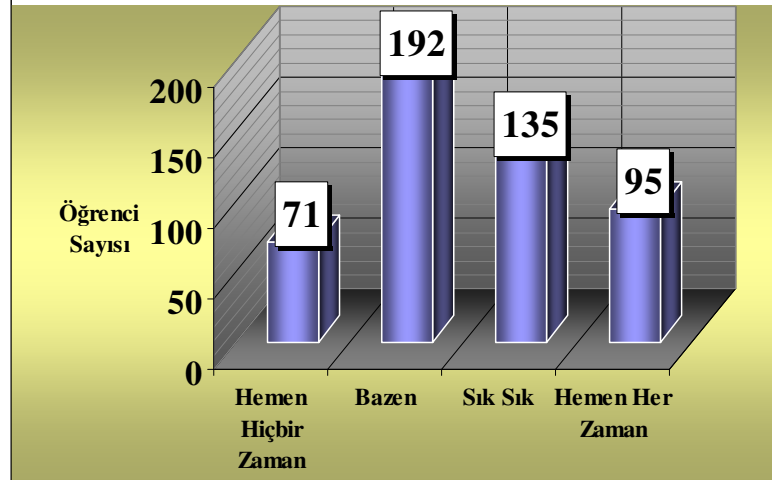
12. Soru ; " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

Şekil : 23 "Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



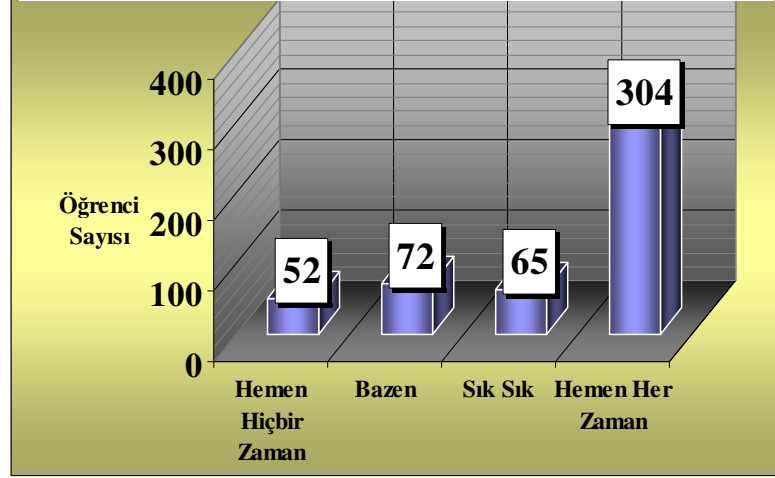
13. Soru ; "Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşallık (Sinirlilik)** boyutu görülmektedir.

Şekil : 24 "Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



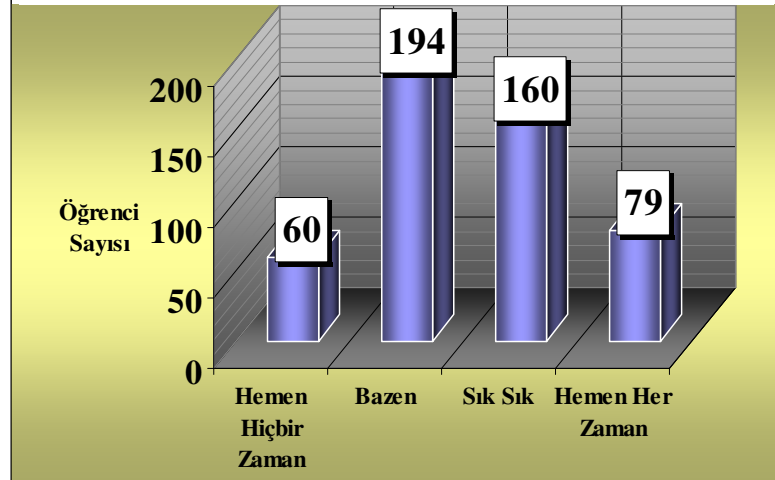
14. Soru ; "Bir Sınav Kağıdını Geri Kalmadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşallık** boyutu görülmektedir.

Şekil : 25 "Sınavların Beni Bu Kadar Rahatsız Etmemesini İsterdim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



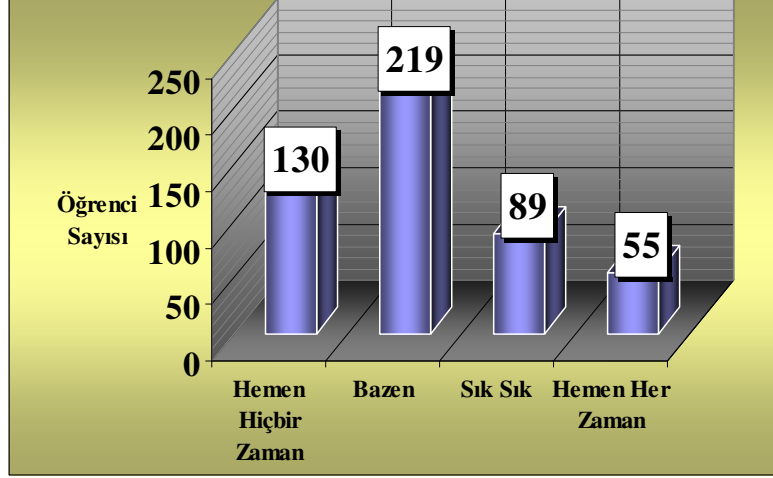
15. Soru ; "Sınavların Beni Bu Kadar Rahatsız Etmemesini İsterdim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşsalılık** boyutu görülmektedir.

Şekil: 26 "Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



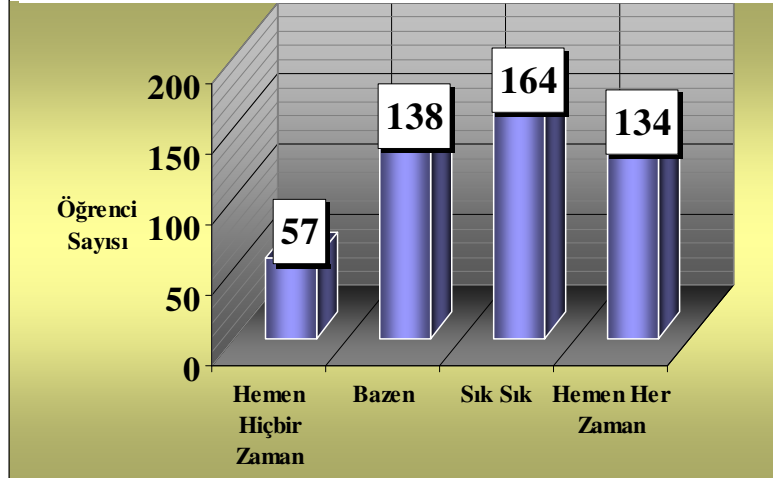
16. Soru ; "Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim" şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyuşsalılık** boyutu görülmektedir.

Şekil: 27 “Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



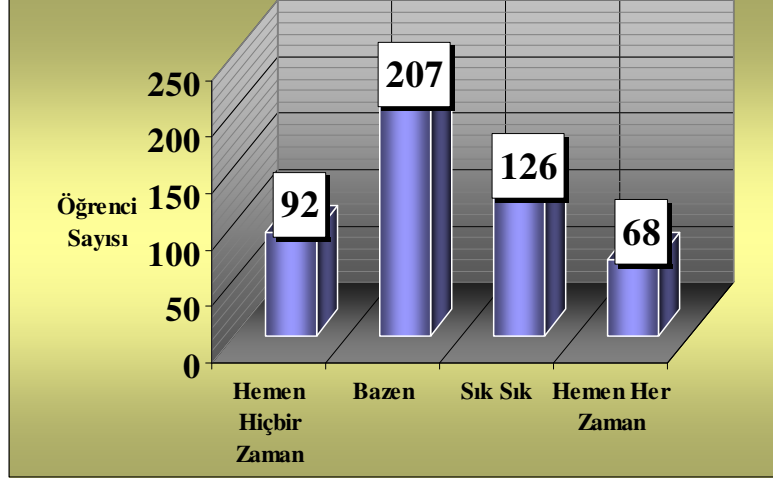
17. Soru ; “Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

Şekil: 28 “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



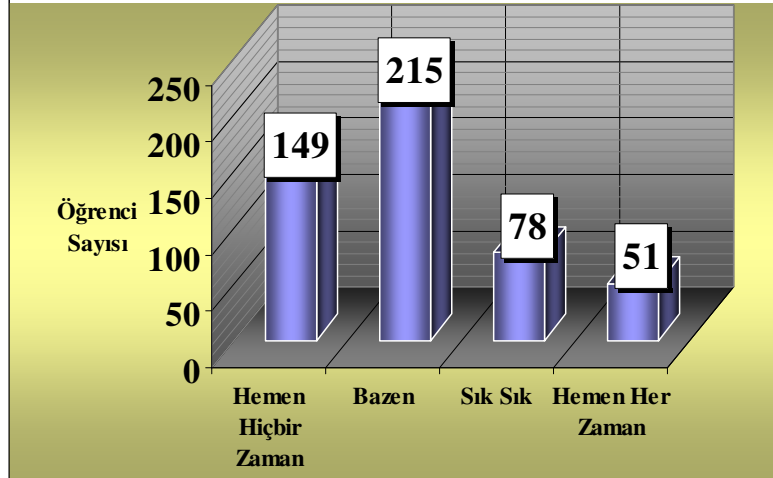
18. Soru ; “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyusallık** boyutu görülmektedir.

Şekil: 29 “Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



19. Soru ; “Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **duyusallık** boyutu görülmektedir.

Şekil: 30 “Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aşında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiği



20. Soru ; “Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam” şeklinde cevap veren 493 öğrencinin dağılım grafiğinde öğrencilerin **kuruntu** boyutu görülmektedir.

1.7.4. Yüksek sınav kaygısı tespit edilen grubun sınav kaygı boyutları Kişisel Bilgi Formu ve Sınav Kaygı Envanteri soruları ile farklılıklarının karşılaştırılması:

KKL.'de ankete katılan 493 öğrenciden 290 öğrencinin (% 58,83)“Sınav Kaygı Envanteri”ne göre toplam Toplam Kaygı Puanları (Tüm Test) 50 ile 84 arasında Yüksek Kaygı olduğu tespit edilmiştir. Sınav Kaygı envanterinin içinde toplam 8 sorunun karşılığı gelen Kuruntu Alttesti sonucunda da 493 öğrenciden 294 öğrencinin (%59,64)Toplam Kuruntu Puanları 51 ile 92 arasında olduğu tespit edilmiştir. Sınav Kaygı envanterinin içinde toplam 12 sorunun karşılığı gelen Duyuşsallık Alttesti sonucunda da 493 öğrenciden 301 öğrencinin (%61,05)Toplam Duyuşsallık Puanları 50 ile 82 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23. Yüksek Kaygılı 290 Öğrencinin Sınıflara Göre Sınav Kaygı Envanteri Tümtest, Kuruntu Alttesti Ve Duyuşsallık Alttesti Ortalama Tablosu

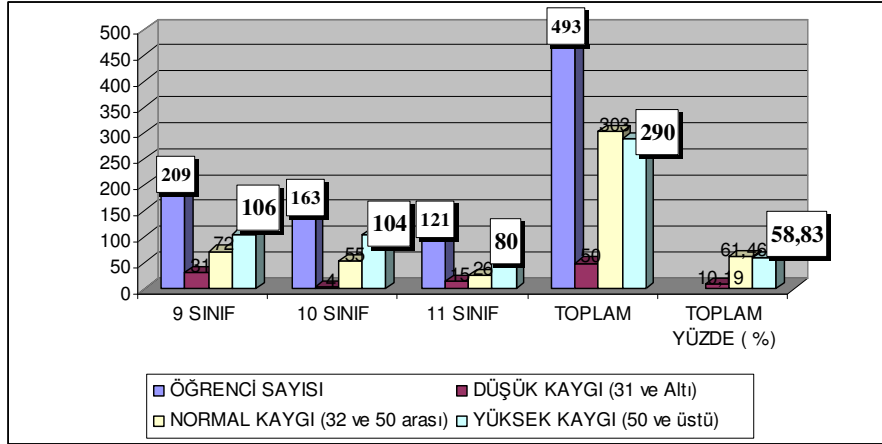
SINIF	SAYI	YÜZDE (%)	TÜMTEST TOPLAM	TOPLAM YÜZDELİK	TOPLAM T PUAN	KURUNTU TOPLAM	KURUNTU YÜZDELİK	KURUNTU T PUAN	DUYUŞSALLIK TOPLAM	DUYUŞSALLIK YÜZDELİK	DUYUŞSALLIK T PUAN
9. SINIF	106	36,6	50,94	82,47	61,34	19,33	81,21	61,43	31,61	77,49	59,13
10. SINIF	104	35,9	50,95	83,5	61,32	18,61	79,25	59,69	32,33	81,5	60,41
11. SINIF	80	27,6	51,01	85,1	61,42	18,68	81,38	59,85	32,32	82,67	60,46
TOPLAM ORT.	290	100	50,967	83,69	61,36	56,62	80,613	60,32	32,087	80,55	60

Yüksek Kaygı taşıyan 290 öğrenci Kişisel Bilgi Formu ve Sınav Kaygı Envanterindeki sorular ile karşılaştırılarak ilişkili olduğu tespit edilenler aşağıda ifade edilmiştir.

Tablo 24: Sınav Kaygı Envanteri Tüm Test Toplam Puanın Sınıflara göre Öğrencilerin yaşadığı Yüksek Kaygı, Düşük Kaygı ve Normal Kaygı Tablosu

TÜM TEST TOPLAM PUAN (ORTALAMA)

SINIF	ÖĞRENCİ SAYISI	DÜŞÜK KAYGI (31 ve Altı)	NORMAL KAYGI (32 ve 50 arası)	YÜKSEK KAYGI (50 ve üstü)
9 SINIF	209	31	72	106
10 SINIF	163	4	55	104
11 SINIF	121	15	26	80
TOPLAM	493	50	303	290
TOPLAM YÜZDE (%)		10,19	61,46	58,83



Şekil 31. Sınav Kaygı Envanteri Tüm Test Toplam Puanın Sınıflara göre Öğrencilerin yaşadığı Yüksek Kaygı, Düşük Kaygı ve Normal Kaygı Grafiği

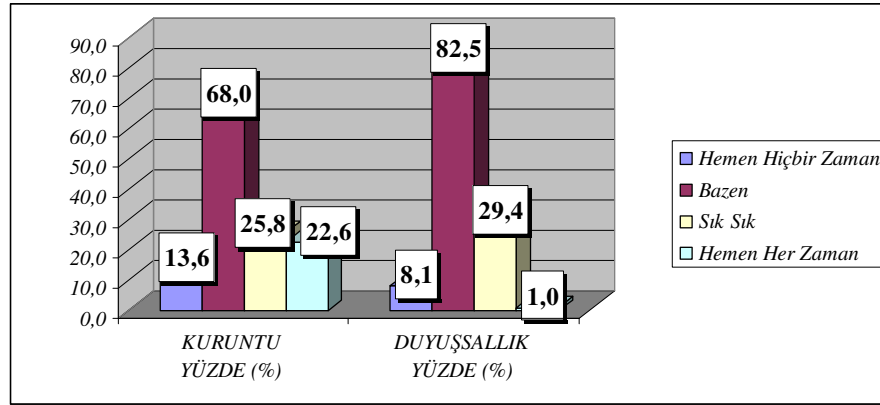
1.7.4.1. Yüksek Sınav Kaygısı Değişkenlerine Göre Frekans Değerlendirme Tabloları:

Bu bölümde; yüksek sınav kaygısı hisseden öğrencilerin, özellikle ve sadece “sık sık” ve “hemen her zaman” seçeneklerini işaretledikleri değişkenler dikkate alınmıştır. Diğer değişkenler için öğrenciler genellikle “bazen” seçeneğini işaretledikleri görülmüştür.

Tablo 25: Sınav Kaygı Envanteri Kuruntu Alttesti - Duyuşsallık Alttesti Frekans Tablosu

KURUNTU - DUYUŞSALLIK FREKANS TABLOSU

S.NO.	CEVAPLAR	KURUNTU YÜZDE (%)	DUYUŞSALLIK YÜZDE (%)
1	Hemen Hiçbir Zaman	13,6	8,1
2	Bazen	68,0	82,5
3	Sık Sık	25,8	29,4
4	Hemen Her Zaman	22,6	1,0



Şekil 32: Sınav Kaygı Envanteri Kuruntu Alttesti - Duyuşsallık Alttesti Frekans Grafiği

1.7.4.2. Yüksek Sınav Kaygısı tespit edilen 290 öğrencinin Sınav Kaygı Envanteri değişkenlerinden etkilenme durumları:

1.7.4.2.1. Sınav Kaygı Envanteri Puanlarının, Değişkenlerine Göre Frekans Değerlendirme Tabloları:

Bu bölümde; yüksek sınav kaygısı hisseden öğrencilerin, özellikle ve sadece “sık sık” ve “hemen her zaman” seçeneklerini işaretledikleri değişkenler dikkate alınmıştır. Diğer değişkenler için öğrenciler genellikle “bazen” seçeneğini işaretledikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yüksek sınav kaygısı durumunun “sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim” seçeneğine göre dağılımları, Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim” Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Hemen hiçbir zaman	3	1,0	1,0
Bazen	103	35,5	36,6
Sıksık	112	38,6	75,2
hemen her zaman	72	24,8	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 26’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin; “sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim ” durumuna, % 38,6’sının sık sık seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yüksek sınav kaygısı durumunun “önemli bir sınav sırasında paniğe kapılıyorum” seçeneğine göre dağılımları,Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. “Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum” Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Hemen hiçbir zaman	9	3,1	3,1
Bazen	75	25,9	29,0
Sık sık	116	40,0	69,0
Hemen her zaman	90	31,0	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 27’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin; “önemli bir sınav sırasında paniğe kapılıyorum ” durumuna, % 40’ının sık sık seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yüksek sınav kaygısı durumunun “sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim” seçeneğine göre dağılımları, Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. “Sınavların Beni Bu Kadar Rahatsız Etmemesini İsterdim” Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Hemen hiçbir zaman	11	3,8	3,8
Bazen	14	4,8	8,6
Sık sık	31	10,7	19,3
Hemen her zaman	234	80,7	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 28’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; “sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim” durumuna, % 80,7’sinin hemen her zaman seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yüksek sınav kaygısı durumunun “önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim” seçeneğine göre dağılımları, Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29. “Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim ” Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Hemen hiçbir zaman	6	2,1	2,1
Bazen	73	25,2	27,2
Sıksık	136	46,9	74,1
Hemen her zaman	75	25,9	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 29’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hissedenden öğrencilerin; “önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim ” durumuna, % 46,9’unun sık sık seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yüksek sınav kaygısı durumunun “önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim” seçeneğine göre dağılımları, Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. “Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim” Durumuna Göre

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde(%)
Hemen hiçbir zaman	11	3,8	3,8
Bazen	49	16,9	20,7
Sık sık	114	39,3	60,0
hemen her zaman	116	40,0	100,0
Total	290	100,0	

Tablo 30’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve sınav kaygısı hisseden öğrencilerin; “önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim ” durumuna, % 40’ının hemen her zaman seçeneğini işaretlediği görülmüştür.

1.7.4.2.2. Kişisel Özellikler İle Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri Arasındaki Bağlantı Durumları:

Bu bölümde kişisel bilgi formundaki özelliklerin; sınav kaygı envanteri değişkenleri arasındaki bağlantı durumları, tablolar aracılığı ile gösterilmiştir.

1.7.4.2.2.1. Öğrencilerin Eğitim Sistemi Özelliğinin, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin eğitim sistemi(eski-yeni) ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" ile olan bağlantısı, Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. “Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
"Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam"	Equal variances assumed	,061	,805	2,227	288	,027	-,24	,109	-,457	-,028
	Equal variances not assumed			2,264	257,282	,024	-,24	,107	-,453	-,032

H₀: " Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken ile eğitim sistemi ortalamalarında (Sig.(2-tailed): 0,027 < 0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 31’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; eğitim sisteminin farklılığı ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden " Sınavlar Sırasında, Birgün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam"durumu arasında farklılık vardır.Bu farklılık group statistics-mean’e göre(1,87) yeni dört yıllık eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrenciler aleyhinedir.

Öğrencilerin eğitim sistemi(eski-yeni) ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32. “Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
"Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim"	Equal variances assumed	3,628	,058	3,027	288	,003	,33	,108	,114	,539
	Equal variances not assumed			3,133	270,388	,002	,33	,104	,121	,532

H₀: " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken ile eğitim sistemi ortalamalarında (Sig.(2-tailed): 0,003< 0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo32’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; eğitim sisteminin farklılığı ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden “Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim” durumu arasında farklılık vardır. Bu farklılık group statistics-mean’e göre(2,65) eski eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrenciler aleyhinedir.

Öğrencilerin eğitim sistemi(eski-yeni) ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " ile olan bağlantısı, Tablo 33’de verilmiştir.

Tablo 33.“Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
"Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim"	Equal variances assumed	8,036	,005	-2,134	288	,034	-,23	,107	-,439	-,018
	Equal variances not assumed			-2,268	284,010	,024	-,23	,101	-,427	-,030

H₀: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; eğitim sistemi(eski-yeni) durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken ile eğitim sistemi ortalamalarında (Sig.(2-tailed): 0,024< 0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo33’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; eğitim sisteminin farklılığı ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” durumu arasında farklılık vardır. Bu farklılık group statistics-mean’e göre(2,03) yeni dört yıllık eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrenciler aleyhinedir.

1.7.4.2.2.2. Öğrencilerin Yatılı – Normal (gündüzlü) Eğitim Özelliğinin Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin yatılı-normal(gündüzlü) eğitim özelliği ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 34'de verilmiştir.

Tablo 34. "Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim" Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
"Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim"	Equal variances assumed	,167	,683	2,039	288	,042	,23	,111	,008	,444
	Equal variances not assumed			2,024	107,483	,045	,23	,112	,005	,447

H₀: " Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim " değişkenine göre; yatılı-normal(gündüzlü) eğitim durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim " değişkenine göre; yatılı-normal(gündüzlü)eğitim durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken ile yatılı-normal eğitim ortalamalarında (Sig.(2-tailed): 0,042< 0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo34' de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; yatılı-normal(gündüzlü) eğitim farklılığı ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden “Sınavlarda Kendimi Huzursuz ve Rahatsız Hissederim” durumu arasında farklılık vardır. Bu farklılık group statistics-mean'e göre(2,46) yatılı öğrenim gören öğrenciler aleyhinedir.

Öğrencilerin yatılı-normal(gündüzlü) eğitim özelliği ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" ile olan bağlantısı,Tablo 35'de verilmiştir.

Tablo 35. “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
"Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim"	Equal variances assumed	,054	,816	2,853	288	,005	,35	,124	,109	,596
	Equal variances not assumed			2,869	109,637	,005	,35	,123	,109	,596

H₀: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; yatılı-normal(gündüzlü) eğitim durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" değişkenine göre; yatılı-normal(gündüzlü)eğitim durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken ile yatılı-normal eğitim ortalamalarında (Sig.(2-tailed): 0,005< 0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo35’ de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin; yatılı-normal(gündüzlü) eğitim farklılığı ile sınav kaygı envanteri değişkenlerinden “Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim” durumu arasında farklılık vardır. Bu farklılık group statistics-mean’e göre(2,21) yatılı öğrenim gören öğrenciler aleyhinedir.

1.7.4.2.2.3. Öğrencilerin Sınıf Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin sınıfının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 36’da verilmiştir.

Tablo 36. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
9.Snf	10.Snf.	-,09	,093	,356	-,27	,10
	11.Snf.	-,21(*)	,102	,038	-,41	-,01
10.Snf.	9.Snf	,09	,093	,356	-,10	,27
	11.Snf.	-,13	,107	,239	-,34	,08
11.Snf.	9.Snf	,21(*)	,102	,038	,01	,41
	10.Snf.	,13	,107	,239	-,08	,34

H₀: " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; 9. sınıfta okuyanlar ile 11. sınıfta okuyanların ortalamalarında (Sig: 0,038<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 36’da görüldüğü gibi özellikle bu değişken için;11. sınıf öğrencileri 9. sınıf öğrencilerinden daha yüksek hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin sınıfının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " ile olan bağlantısı, Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37. “Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
9.Snf	10.Snf.	-,21(*)	,100	,036	-,41	-,01
	11.Snf.	-,20	,109	,071	-,41	,02
10.Snf.	9.Snf	,21(*)	,100	,036	,01	,41
	11.Snf.	,01	,115	,915	-,21	,24
11.Snf.	9.Snf	,20	,109	,071	-,02	,41
	10.Snf.	-,01	,115	,915	-,24	,21

H₀: " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; 9. sınıfta okuyanlar ile 10. sınıfta okuyanlar ortalamalarında (Sig: 0,036<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 37’de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; 10. sınıf öğrencileri, 9. sınıf öğrencilerinden daha yüksek hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin sınıfının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığımı Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38. "Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığımı Hissederim" Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
9.Snf	10.Snf.	-,21(*)	,102	,039	-,41	-,01
	11.Snf.	-,12	,112	,264	-,34	,09
10.Snf.	9.Snf	,21(*)	,102	,039	,01	,41
	11.Snf.	,09	,117	,463	-,14	,32
11.Snf.	9.Snf	,12	,112	,264	-,09	,34
	10.Snf.	-,09	,117	,463	-,32	,14

H₀: " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığımı Hissederim " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığımı Hissederim " değişkenine göre; 9, 10 ve 11. sınıflar arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; 9. sınıfta okuyanlar ile 10. sınıfta okuyanlar ortalamalarında (Sig: 0,039<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 38'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; 10. sınıf öğrencileri 9. sınıf öğrencilerinden daha yüksek hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

1.7.4.2.2.4. Öğrencilerin Gelir Durumlarının Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları.

Öğrencilerin gelir durumlarının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır " ile olan bağlantısı, Tablo 39'da verilmiştir.

Tablo 39. "Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır" Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
0-500YTL	500-1000YTL	,07	,108	,511	-,14	,28
	1000-2000YTL	,08	,120	,499	-,15	,32
	2000YTLden fazla	,31(*)	,150	,042	,01	,60
500-1000YTL	0-500YTL	-,51107	,108		-,28	,14
	1000-2000YTL	,01	,096	,917	-,18	,20
	2000YTLden fazla	,24	,132	,075	-,02	,50
1000-2000YTL	0-500YTL	-,08	,120	,499	-,32	,15
	500-1000YTL	-,01	,096	,917	-,20	,18
	2000YTLden fazla	,23	,142	,113	-,05	,50
2000YTLden fazla	0-500YTL	-,31(*)	,150	,042	-,60	-,01
	500-1000YTL	-,24	,132	,075	-,50	,02
	1000-2000YTL	-,23	,142	,113	-,50	,05

H₀: " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerinin gelir durumları ortalamalarında (Sig: 0,042<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 39’da görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; gelir durumu 0-500 YTL olan öğrenciler, gelir durumu 2000 YTL’den daha fazla olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin gelir durumlarının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam " ile olan bağlantısı, Tablo 40’da verilmiştir.

Tablo 40. “Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
0-500YTL	500-1000YTL	,15	,117	,191	-,08	,38
	1000-2000YTL	,12	,130	,345	-,13	,38
	2000YTLden fazla	,40(*)	,163	,015	,08	,72
500-1000YTL	0-500YTL	-,15	,117	,191	-,38	,08
	1000-2000YTL	-,03	,104	,771	-,23	,17
	2000YTLden fazla	,25	,143	,086	-,03	,53
1000-2000YTL	0-500YTL	-,12	,130	,345	-,38	,13
	500-1000YTL	,03	,104	,771	-,17	,23
	2000YTLden fazla	,28	,154	,073	-,03	,58
2000YTLden fazla	0-500YTL	-,40(*)	,163	,015	-,72	-,08
	500-1000YTL	-,25	,143	,086	-,53	,03
	1000-2000YTL	-,28	,154	,073	-,58	,03

H₀: " Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında, Başarısız Olmanın Sonuçlarını Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerinin gelir durumları ortalamalarında (Sig: 0,015<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 40'da görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; gelir durumu 0-500 YTL olan öğrenciler, gelir durumu 2000 YTL'den daha fazla olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin gelir durumlarının, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum " ile olan bağlantısı, Tablo 41’de verilmiştir.

Tablo 41. “Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum” Durumuna Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
0-500YTL	500-1000YTL	,19	,117	,096	-,03	,42
	1000-2000YTL	,19	,130	,144	-,06	,45
	2000YTLden fazla	,35(*)	,163	,030	,03	,67
500-1000YTL	0-500YTL	-,19	,117	,096	-,42	,03
	1000-2000YTL	,00	,104	,964	-,21	,20
	2000YTLden fazla	,16	,143	,267	-,12	,44
1000-2000YTL	0-500YTL	-,19	,130	,144	-,45	,06
	500-1000YTL	,00	,104	,964	-,20	,21
	2000YTLden fazla	,16	,154	,288	-,14	,47
2000YTLden fazla	0-500YTL	-,35(*)	,163	,030	-,67	-,03
	500-1000YTL	-,16	,143	,267	-,44	,12
	1000-2000YTL	-,16	,154	,288	-,47	,14

H₀: " Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında Öylesine Sinirli Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum " değişkenine göre; ailelerinin gelir durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerinin gelir durumları ortalamalarında (Sig: 0,03<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 41’de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için gelir durumu 0-500 YTL olan öğrenciler, gelir durumu 2000 YTL’den daha fazla olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

1.7.4.2.2.5. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumlarının, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 42’de verilmiştir.

Tablo 42. “Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur- Yazar değil	İlköğretim Mez.	-,12	,121	,342	-,35	,12
	Lise Mez.	-,27(*)	,136	,046	-,54	-,01
	Üni. Y.O. Mez.	-,22	,175	,215	-,56	,13
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	,12	,121	,342	-,12	,35
	Lise Mez.	-,16	,084	,061	-,32	,01
	Üni. Y.O. Mez.	-,10	,138	,462	-,37	,17
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	,27(*)	,136	,046	,01	,54
	İlköğretim Mez.	,16	,084	,061	-,01	,32
	Üni. Y.O. Mez.	,06	,151	,710	-,24	,35
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	,22	,175	,215	-,13	,56
	İlköğretim Mez.	,10	,138	,462	-,17	,37
	Lise Mez.	-,06	,151	,710	-,35	,24

H₀: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eğittir.

H₁: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında (Sig: 0,046<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 42'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; annesinin eğitim durumu lise mezunu olanlar, okuma yazma bilmeyenlere göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " ile olan bağlantısı, Tablo 43’de verilmiştir.

Tablo 43. “Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,30(*)	,135	,029	,03	,56
	Lise Mez.	,25	,152	,103	-,05	,55
	Üni. Y.O. Mez.	,30	,195	,124	-,08	,68
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,30(*)	,135	,029	-,56	-,03
	Lise Mez.	-,05	,094	,612	-,23	,14
	Üni. Y.O. Mez.	,00	,154	,976	-,30	,31
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,25	,152	,103	-,55	,05
	İlköğretim Mez.	,05	,094	,612	-,14	,23
	Üni. Y.O. Mez.	,05	,169	,757	-,28	,38
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,30	,195	,124	-,68	,08
	İlköğretim Mez.	,00	,154	,976	-,31	,30
	Lise Mez.	-,05	,169	,757	-,38	,28

H₀: " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında (Sig: 0,029<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 43’de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; annesi okuma yazma bilmeyenler, annesinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 44’de verilmiştir.

Tablo 44. “Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,04	,153	,779	-,26	,34
	Lise Mez.	-,02	,172	,923	-,36	,32
	Üni. Y.O. Mez.	,42	,221	,060	-,02	,85
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,04	,153	,779	-,34	,26
	Lise Mez.	-,06	,106	,575	-,27	,15
	Üni. Y.O. Mez.	,37(*)	,175	,033	,03	,72
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	,02	,172	,923	-,32	,36
	İlköğretim Mez.	,06	,106	,575	-,15	,27
	Üni. Y.O. Mez.	,43(*)	,191	,024	,06	,81
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,42	,221	,060	-,85	,02
	İlköğretim Mez.	-,37(*)	,175	,033	-,72	-,03
	Lise Mez.	-,43(*)	,191	,024	-,81	-,06

H₀: " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınav Sırasında Kendimi Sınırlı Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 44’de görüldüğü gibi annesinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,033<0,05 olduğundan) ve lise mezunu olanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,024<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar, üniversite-yüksek okul mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo45’de verilmiştir.

Tablo 45. “Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu(LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,26	,147	,078	-,03	,55
	Lise Mez.	,11	,165	,504	-,21	,43
	Üni. Y.O. Mez.	,48(*)	,212	,025	,06	,89
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,26	,147	,078	-,55	,03
	Lise Mez.	-,15	,102	,144	-,35	,05
	Üni. Y.O. Mez.	,22	,167	,198	-,11	,54
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,11	,165	,504	-,43	,21
	İlköğretim Mez.	,15	,102	,144	-,05	,35
	Üni. Y.O. Mez.	,36(*)	,183	,047	,00	,73
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,48(*)	,212	,025	-,89	-,06
	İlköğretim Mez.	-,22	,167	,198	-,54	,11
	Lise Mez.	-,36(*)	,183	,047	-,73	,00

H₀: " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 45'de görüldüğü gibi özellikle annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,025<0,05 olduğundan) ve lise mezunu olanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,047<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile lise mezunu olanlar, üniversite-yüksek okul mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " ile olan bağlantısı, Tablo 46'da verilmiştir.

Tablo 46. "Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,43(*)	,138	,002	,16	,70
	Lise Mez.	,45(*)	,155	,004	,15	,76
	Üni. Y.O. Mez.	,39(*)	,199	,050	,00	,78
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,43(*)	,138	,002	-,70	-,16
	Lise Mez.	,02	,096	,832	-,17	,21
	Üni. Y.O. Mez.	-,04	,157	,799	-,35	,27
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,45(*)	,155	,004	-,76	-,15
	İlköğretim Mez.	-,02	,096	,832	-,21	,17
	Üni. Y.O. Mez.	-,06	,172	,726	-,40	,28
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,39(*)	,199	,050	-,78	,00
	İlköğretim Mez.	,04	,157	,799	-,27	,35
	Lise Mez.	,06	,172	,726	-,28	,40

H₀: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 46’da görüldüğü gibi annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile ilköğretim mezunu olanlar arasında(Sig: 0,002<0,05 olduğundan), okur-yazar olmayanlar ile lise mezunu olanlar arasında(Sig: 0,004<0,05 olduğundan) ve okur-yazar olmayanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,05<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar; ilköğretim, lise ve üniversite-yüksek okul mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim" ile olan bağlantısı, Tablo 47’de verilmiştir.

Tablo 47. “Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,27	,151	,073	-,03	,57
	Lise Mez.	,35(*)	,169	,038	,02	,68
	Üni. Y.O. Mez.	,47(*)	,217	,032	,04	,89
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,27	,151	,073	-,57	,03
	Lise Mez.	,08	,104	,438	-,12	,29
	Üni. Y.O. Mez.	,20	,172	,255	-,14	,53
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,35(*)	,169	,038	-,68	-,02
	İlköğretim Mez.	-,08	,104	,438	-,29	,12
	Üni. Y.O. Mez.	,11	,188	,543	-,26	,48
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,47(*)	,217	,032	-,89	-,04
	İlköğretim Mez.	-,20	,172	,255	-,53	,14
	Lise Mez.	-,11	,188	,543	-,48	,26

H₀: " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 47'de görüldüğü gibi annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile lise mezunu olanlar arasında(Sig: 0,038<0,05 olduğundan) ve okur-yazar olmayanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig: 0,032<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar, lise ve üniversite-yüksek okul mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 48'de verilmiştir.

Tablo 48. "Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,16	,163	,315	-,16	,48
	Lise Mez.	,22	,183	,229	-,14	,58
	Üni. Y.O. Mez.	,62(*)	,235	,009	,15	1,08
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,16	,163	,315	-,48	,16
	Lise Mez.	,06	,113	,616	-,17	,28
	Üni. Y.O. Mez.	,45(*)	,186	,015	,09	,82
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,22	,183	,229	-,58	,14
	İlköğretim Mez.	-,06	,113	,616	-,28	,17
	Üni. Y.O. Mez.	,40	,204	,053	,00	,80
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,62(*)	,235	,009	-1,08	-,15
	İlköğretim Mez.	-,45(*)	,186	,015	-,82	-,09
	Lise Mez.	-,40	,204	,053	-,80	,00

H₀: " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 48’de görüldüğü gibi annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında (Sig: 0,009<0,05 olduğundan) ve ilköğretim mezunu olanlar ile üniversite-yüksek okul mezunu olanlar arasında(Sig:0,015<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ve ilköğretim mezunu olanlar, üniversite-yüksek okul mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarının sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam" ile olan bağlantısı, Tablo 49’da verilmiştir.

Tablo 49. “Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Annenin Eğitim Durumu	(J) Annenin Eğitim Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Okur-Yazar değil	İlköğretim Mez.	,31(*)	,157	,046	,01	,62
	Lise Mez.	,37(*)	,176	,036	,02	,71
	Üni. Y.O. Mez.	,42	,226	,065	-,03	,86
İlköğretim Mez.	Okur-Yazar değil	-,31(*)	,157	,046	-,62	-,01
	Lise Mez.	,06	,108	,611	-,16	,27
	Üni. Y.O. Mez.	,10	,178	,563	-,25	,45
Lise Mez.	Okur-Yazar değil	-,37(*)	,176	,036	-,71	-,02
	İlköğretim Mez.	-,06	,108	,611	-,27	,16
	Üni. Y.O. Mez.	,05	,195	,806	-,34	,43
Üni. Y.O. Mez.	Okur-Yazar değil	-,42	,226	,065	-,86	,03
	İlköğretim Mez.	-,10	,178	,563	-,45	,25
	Lise Mez.	-,05	,195	,806	-,43	,34

H_0 : " Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Sınav Sona Erdikten Sonra Endişelenmemeye Çalışırım, Fakat Yapamam " değişkenine göre; annelerinin eğitim durumları arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; annelerinin eğitim durumları ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 49'da görüldüğü gibi annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar ile ilköğretim mezunu olanlar arasında (Sig: 0,046<0,05 olduğundan) ve okur-yazar olmayanlar ile lise mezunu olanlar arasında(Sig: 0,036<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayanlar, ilköğretim mezunu ve lise mezunu olanlara göre daha yüksek hissetmektedir.

1.7.4.2.2.6. Öğrencilerin Ailelerinin Tutumu

Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumlar

Öğrencilerin ailelerinin tutumu durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 50'de verilmiştir.

Tablo 50. "Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Ailenin Öğrenciye Tutumu	(J) Ailenin Öğrenciye Tutumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Aşırı koruyucu	İlgisiz	-,46(*)	,226	,041	-,91	-,02
	Demokratik	-,16(*)	,075	,036	-,31	-,01
	Otoriter	-,10	,100	,310	-,30	,10
İlgisiz	Aşırı koruyucu	,46(*)	,226	,041	,02	,91
	Demokratik	,30	,222	,172	-,13	,74
	Otoriter	,36	,232	,121	-,10	,82
Demokratik	Aşırı koruyucu	,16(*)	,075	,036	,01	,31
	İlgisiz	-,30	,222	,172	-,74	,13
	Otoriter	,06	,092	,543	-,12	,24
Otoriter	Aşırı koruyucu	,10	,100	,310	-,10	,30
	İlgisiz	-,36	,232	,121	-,82	,10
	Demokratik	-,06	,092	,543	-,24	,12

H₀: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerin tutumu durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 50’de görüldüğü gibi öğrencilerin; ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar ile ilgisiz olanlar arasında(Sig: 0,041<0,05 olduğundan) ve aşırı koruyucu olanlar ile demokratik olanlar arasında(Sig: 0,036<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için ailelerinin tutumu ilgisiz ve demokratik olanlar, aşırı koruyucu olanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin ailelerinin tutumu durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler " ile olan bağlantısı, Tablo 51’de verilmiştir.

Tablo 51. “O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Ailenin Öğrenciye Tutumu	(J) Ailenin Öğrenciye Tutumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Aşırı koruyucu	İlgisiz	,07	,263	,799	-,45	,58
	Demokratik	,22(*)	,087	,014	,04	,39
	Otoriter	,25(*)	,117	,036	,02	,47
İlgisiz	Aşırı koruyucu	-,07	,263	,799	-,58	,45
	Demokratik	,15	,259	,563	-,36	,66
	Otoriter	,18	,270	,509	-,35	,71
Demokratik	Aşırı koruyucu	-,22(*)	,087	,014	-,39	-,04
	İlgisiz	-,15	,259	,563	-,66	,36
	Otoriter	,03	,107	,788	-,18	,24
Otoriter	Aşırı koruyucu	-,25(*)	,117	,036	-,47	-,02
	İlgisiz	-,18	,270	,509	-,71	,35
	Demokratik	-,03	,107	,788	-,24	,18

H_0 : " O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " O Dersten Alacağım Notu Düşünmek, Sınav Sırasındaki Başarımı Olumsuz Yönde Etkiler " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerin tutumu durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 51'de görüldüğü gibi öğrencilerin; ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar ile demokratik olanlar arasında(Sig: 0,014<0,05 olduğundan) ve aşırı koruyucu olanlar ile otoriter olanlar arasında(Sig: 0,036<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar, demokratik ve otoriter olanlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin ailelerinin tutumu durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " ile olan bağlantısı, Tablo 52'de verilmiştir.

Tablo 52. "Önemli Sınavlarda Donup Kalırım" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Ailenin Öğrenciye Tutumu	(J) Ailenin Öğrenciye Tutumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Aşırı koruyucu	İlgisiz	,10	,282	,733	-,46	,65
	Demokratik	,21(*)	,094	,025	,03	,40
	Otoriter	,08	,125	,543	-,17	,32
İlgisiz	Aşırı koruyucu	-,10	,282	,733	-,65	,46
	Demokratik	,11	,278	,681	-,43	,66
	Otoriter	-,02	,290	,945	-,59	,55
Demokratik	Aşırı koruyucu	-,21(*)	,094	,025	-,40	-,03
	İlgisiz	-,11	,278	,681	-,66	,43
	Otoriter	-,13	,115	,243	-,36	,09
Otoriter	Aşırı koruyucu	-,08	,125	,543	-,32	,17
	İlgisiz	,02	,290	,945	-,55	,59
	Demokratik	,13	,115	,243	-,09	,36

H₀: " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerin tutumu durumu ortalamalarında(Sig: 0,025<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 52'de görüldüğü gibi bu değişken için; ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar, demokratik olanlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin ailelerinin tutumu durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Bir Sınav Kağıdını Geri Almadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum " ile olan bağlantısı, Tablo 53’de verilmiştir.

Tablo 53. “Bir Sınav Kağıdını Geri Almadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Ailenin Öğrenciye Tutumu	(J) Ailenin Öğrenciye Tutumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Aşırı koruyucu	İlgisiz	,16	,294	,591	-,42	,74
	Demokratik	,22(*)	,098	,025	,03	,41
	Otoriter	,29(*)	,131	,026	,03	,55
İlgisiz	Aşırı koruyucu	-,16	,294	,591	-,74	,42
	Demokratik	,06	,290	,833	-,51	,63
	Otoriter	,13	,302	,662	-,46	,73
Demokratik	Aşırı koruyucu	-,22(*)	,098	,025	-,41	-,03
	İlgisiz	-,06	,290	,833	-,63	,51
	Otoriter	,07	,120	,553	-,16	,31
Otoriter	Aşırı koruyucu	-,29(*)	,131	,026	-,55	-,03
	İlgisiz	-,13	,302	,662	-,73	,46
	Demokratik	-,07	,120	,553	-,31	,16

H₀: " Bir Sınav Kağıdını Geri Almadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Bir Sınav Kağıdını Geri Almadan Hemen Önce Çok Huzursuz Olurum " değişkenine göre; ailelerin tutumu durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ailelerin tutumu durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 53’de görüldüğü gibi öğrencilerin; ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar ile demokratik olanlar arasında(Sig: 0,025<0,05 olduğundan) ve aşırı koruyucu olanlar ile otoriter olanlar arasında(Sig: 0,026<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için ailelerinin tutumu aşırı koruyucu olanlar, demokratik ve otoriter olanlara göre daha çok hissetmektedir.

1.7.4.2.2.7. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " ile olan bağlantısı, Tablo 54’de verilmiştir.

Tablo 54. “Önemli Sınavlarda Donup Kalırım” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,26	,174	,141	-,09	,60
	3Kardeş	,36(*)	,175	,042	,01	,70
	4ve fazla	,29	,179	,110	-,06	,64
2Kardeş	Tek	-,26	,174	,141	-,60	,09
	3Kardeş	,10	,098	,314	-,09	,29
	4ve fazla	,03	,106	,773	-,18	,24
3Kardeş	Tek	-,36(*)	,175	,042	-,70	-,01
	2Kardeş	-,10	,098	,314	-,29	,09
	4ve fazla	-,07	,107	,524	-,28	,14
4ve fazla	Tek	-,29	,179	,110	-,64	,06
	2Kardeş	-,03	,106	,773	-,24	,18
	3Kardeş	,07	,107	,524	-,14	,28

H₀: " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında (Sig: 0,042<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 54'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; tek çocuk olanlar, 3 kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir ve bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" ile olan bağlantısı, Tablo 55'de verilmiştir.

Tablo 55. "Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,07	,155	,670	-,24	,37
	3Kardeş	,00	,156	,980	-,30	,31
	4ve fazla	-,12	,160	,446	-,44	,19
2Kardeş	Tek	-,07	,155	,670	-,37	,24
	3Kardeş	-,06	,088	,480	-,23	,11
	4ve fazla	-,19(*)	,095	,048	-,37	,00
3Kardeş	Tek	,00	,156	,980	-,31	,30
	2Kardeş	,06	,088	,480	-,11	,23
	4ve fazla	-,13	,096	,189	-,31	,06
4ve fazla	Tek	,12	,160	,446	-,19	,44
	2Kardeş	,19(*)	,095	,048	,00	,37
	3Kardeş	,13	,096	,189	-,06	,31

H₀: " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında (Sig: 0,048<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 55'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; 4 ve daha fazla kardeş olanlar, 2 kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir ve bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır" ile olan bağlantısı, Tablo 56'da verilmiştir.

Tablo 56. "Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,35(*)	,165	,033	,03	,68
	3Kardeş	,38(*)	,166	,022	,05	,71
	4ve fazla	,36(*)	,170	,035	,03	,70
2Kardeş	Tek	-,35(*)	,165	,033	-,68	-,03
	3Kardeş	,03	,094	,769	-,16	,21
	4ve fazla	,01	,101	,939	-,19	,21
3Kardeş	Tek	-,38(*)	,166	,022	-,71	-,05
	2Kardeş	-,03	,094	,769	-,21	,16
	4ve fazla	-,02	,102	,846	-,22	,18
4ve fazla	Tek	-,36(*)	,170	,035	-,70	-,03
	2Kardeş	-,01	,101	,939	-,21	,19
	3Kardeş	,02	,102	,846	-,18	,22

H₀: " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Bir Sınav Sırasında Ne Kadar Çok Uğraşırsam Kafam O Kadar Karışır " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 56’da görüldüğü gibi öğrencilerden; tek çocuk olanlar ile 2 kardeş olanlar arasında(Sig: 0,033<0,05 olduğundan), tek çocuk olanlar ile 3 kardeş olanlar arasında(Sig: 0,022<0,05 olduğundan) ve tek çocuk olanlar ile 4 ve daha fazla kardeş olanlar arasında(Sig: 0,035<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için tek çocuk olanlar; 2 kardeş, 3 kardeş 4 ve daha fazla kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır" ile olan bağlantısı, Tablo 57’de verilmiştir.

Tablo 57. “Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,33	,170	,052	,00	,67
	3Kardeş	,38(*)	,171	,026	,05	,72
	4ve fazla	,40(*)	,175	,025	,05	,74
2Kardeş	Tek	-,33	,170	,052	-,67	,00
	3Kardeş	,05	,096	,601	-,14	,24
	4ve fazla	,06	,104	,541	-,14	,27
3Kardeş	Tek	-,38(*)	,171	,026	-,72	-,05
	2Kardeş	-,05	,096	,601	-,24	,14
	4ve fazla	,01	,105	,899	-,19	,22
4ve fazla	Tek	-,40(*)	,175	,025	-,74	-,05
	2Kardeş	-,06	,104	,541	-,27	,14
	3Kardeş	-,01	,105	,899	-,22	,19

H₀: " Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Sınavlarda Sinirlerim Öylesine Gerilir ki Midem Bulanır " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 57'de görüldüğü gibi öğrencilerden; tek çocuk olanlar ile 3 kardeş olanlar arasında(Sig: 0,026<0,05 olduğundan) ve tek çocuk olanlar ile 4 ve daha fazla kardeş olanlar arasında(Sig: 0,025<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için tek çocuk olanlar; 3 kardeş ve 4 ve daha fazla kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 58'de verilmiştir.

Tablo 58. "Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,40(*)	,172	,021	,06	,74
	3Kardeş	,38(*)	,173	,030	,04	,71
	4ve fazla	,35	,177	,052	,00	,69
2Kardeş	Tek	-,40(*)	,172	,021	-,74	-,06
	3Kardeş	-,02	,097	,819	-,21	,17
	4ve fazla	-,05	,105	,623	-,26	,16
3Kardeş	Tek	-,38(*)	,173	,030	-,71	-,04
	2Kardeş	,02	,097	,819	-,17	,21
	4ve fazla	-,03	,106	,782	-,24	,18
4ve fazla	Tek	-,35	,177	,052	-,69	,00
	2Kardeş	,05	,105	,623	-,16	,26
	3Kardeş	,03	,106	,782	-,18	,24

H₀: " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 58'de görüldüğü gibi öğrencilerden; tek çocuk olanlar ile 2 kardeş olanlar arasında(Sig: 0,021<0,05 olduğundan), tek çocuk olanlar ile 3 kardeş olanlar arasında(

Sig: 0,03<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için tek çocuk olanlar; 2 kardeş ve 3 kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Öğrencilerin kardeş sayısı durumunun, sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " ile olan bağlantısı, Tablo 59'da verilmiştir.

Tablo 59. "Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tek	2Kardeş	,09	,185	,643	-,28	,45
	3Kardeş	,14	,185	,456	-,23	,50
	4ve fazla	-,11	,190	,546	-,49	,26
2Kardeş	Tek	-,09	,185	,643	-,45	,28
	3Kardeş	,05	,105	,616	-,15	,26
	4ve fazla	-,20	,113	,076	-,42	,02
3Kardeş	Tek	-,14	,185	,456	-,50	,23
	2Kardeş	-,05	,105	,616	-,26	,15
	4ve fazla	-,25(*)	,114	,027	-,48	-,03
4ve fazla	Tek	,11	,190	,546	-,26	,49
	2Kardeş	,20	,113	,076	-,02	,42
	3Kardeş	,25(*)	,114	,027	,03	,48

H₀: " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınav Sırasında Paniğe Kapılıyorum " değişkenine göre; kardeş sayısı durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; kardeş sayısı durumu ortalamalarında (Sig: 0,027<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 59’da görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; 4 ve daha fazla kardeş olanlar 3 kardeş olanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

1.7.4.2.2.8. Öğrencilerin Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer Durumunun, Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yer durumunun,sınav kaygı envanteri değişkenlerinden;

" Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 60’da verilmiştir.

Tablo 60. “Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer	(J) Ortaöğretime Başlamadan Önce Yaşanılan Yer	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Köy	Küçük Kent	-,37(*)	,187	,048	-,74	,00
	Büyük kent	-,05	,124	,683	-,30	,19
Küçük Kent	Köy	,37(*)	,187	,048	,00	,74
	Büyük kent	,32(*)	,153	,036	,02	,62
Büyük kent	Köy	,05	,124	,683	-,19	,30
	Küçük Kent	-,32(*)	,153	,036	-,62	-,02

H₀: " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sınırlı Hissederim " değişkenine göre; ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yer durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim " değişkenine göre; ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yer durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; ortaöğretime başlamadan önce yaşadıkları yer durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 60'da görüldüğü gibi öğrencilerden, ortaöğretime başlamadan önce; küçük kentte yaşayanlar ile köyde yaşayanlar arasında(Sig: 0,048<0,05 olduğundan) ve küçük kentte yaşayanlar ile büyük kentte yaşayanlar arasında(Sig: 0,036<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için küçük kentte yaşayanlar; köyde yaşayanlar ve büyük kentte yaşayanlara göre daha çok hissetmektedir. Bu da dikkat çekicidir.

Ortaöğretime başlamadan önce yaşanan yer durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden sadece " Bir Sınava Çok İyi Hazırlandığım Zamanlar Bile Kendimi Oldukça Sinirli Hissederim " durumu ile bağlantılı olması dikkat çekicidir.

1.7.4.2.2.9. Öğrencilerin Sınavlara Hazırlanma Durumunun Sınav Kaygı Envanteri Değişkenleri İle Olan Bağlantı Durumları

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 61'de verilmiştir.

Tablo 61. "Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	-,57(*)	,263	,030	-1,09	-,06
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,18	,281	,530	-,37	,73
	Ailemle çalışıyorum	-,07	,126	,558	-,32	,17
	Tek başıma çalışıyorum	,00	,075	,950	-,15	,14
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	,57(*)	,263	,030	,06	1,09
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,75(*)	,375	,046	,01	1,49
	Ailemle çalışıyorum	,50	,278	,073	-,05	1,05
	Tek başıma çalışıyorum	,57(*)	,259	,029	,06	1,08
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,18	,281	,530	-,73	,37
	Özel ders alıyorum	-,75(*)	,375	,046	-1,49	-,01
	Ailemle çalışıyorum	-,25	,295	,396	-,83	,33
	Tek başıma çalışıyorum	-,18	,277	,513	-,73	,36
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,07	,126	,558	-,17	,32
	Özel ders alıyorum	-,50	,278	,073	-1,05	,05
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,25	,295	,396	-,33	,83
	Tek başıma çalışıyorum	,07	,117	,557	-,16	,30
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,00	,075	,950	-,14	,15
	Özel ders alıyorum	-,57(*)	,259	,029	-1,08	-,06
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,18	,277	,513	-,36	,73
	Ailemle çalışıyorum	-,07	,117	,557	-,30	,16

H₀: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Sınav Sırasında Kendimi Güvenli ve Rahat Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 61'de görüldüğü gibi öğrencilerden; sınavlara , özel ders olarak hazırlananlar ile dershaneye giderek hazırlananlar arasında(Sig: 0,03<0,05 olduğundan), özel ders olarak hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders olarak hazırlananlar arasında(Sig: 0,046<0,05 olduğundan) ve tek başına çalışarak hazırlananlar ile özel ders olarak hazırlananlar arasında(Sig: 0,029<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için özel ders olarak hazırlananlar; dershaneye giderek hazırlananlar, hem dershaneye gidip hem de özel ders olarak hazırlananlar ve tek başına çalışarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım" ile olan bağlantısı, Tablo 62'de verilmiştir.

Tablo 62. "Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	,47	,327	,151	-,17	1,11
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,11	,349	,745	-,57	,80
	Ailemle çalışıyorum	,08	,156	,590	-,22	,39
	Tek başıma çalışıyorum	-,18	,093	,053	-,36	,00
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,47	,327	,151	-1,11	,17
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	-,36	,466	,444	-1,27	,56
	Ailemle çalışıyorum	-,39	,346	,265	-1,07	,29
	Tek başıma çalışıyorum	-,65(*)	,322	,044	-1,28	-,02
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,11	,349	,745	-,80	,57
	Özel ders alıyorum	,36	,466	,444	-,56	1,27
	Ailemle çalışıyorum	-,03	,366	,936	-,75	,69
	Tek başıma çalışıyorum	-,29	,344	,394	-,97	,38
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,08	,156	,590	-,39	,22
	Özel ders alıyorum	,39	,346	,265	-,29	1,07
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,03	,366	,936	-,69	,75
	Tek başıma çalışıyorum	-,26	,145	,069	-,55	,02
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,18	,093	,053	,00	,36
	Özel ders alıyorum	,65(*)	,322	,044	,02	1,28
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,29	,344	,394	-,38	,97
	Ailemle çalışıyorum	,26	,145	,069	-,02	,55

H_0 : " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Önemli Sınavlarda Donup Kalırım " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında (Sig: 0,044<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 62'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; sınavlara tek başına çalışarak hazırlananlar, özel ders alarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " ile olan bağlantısı, Tablo 63’de verilmiştir.

Tablo 63. “Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
					Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,54	,312	,086	-,08	1,15
	Ailemle çalışıyorum	,22	,139	,118	-,06	,49
	Tek başıma çalışıyorum	-,05	,083	,544	-,21	,11
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,16	,293	,580	-,74	,41
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,38	,416	,368	-,44	1,19
	Ailemle çalışıyorum	,06	,309	,854	-,55	,66
	Tek başıma çalışıyorum	-,21	,288	,462	-,78	,35
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,54	,312	,086	-1,15	,08
	Özel ders alıyorum	-,38	,416	,368	-1,19	,44
	Ailemle çalışıyorum	-,32	,327	,331	-,96	,32
	Tek başıma çalışıyorum	-,59	,307	,057	-1,19	,02
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,22	,139	,118	-,49	,06
	Özel ders alıyorum	-,06	,309	,854	-,66	,55
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,32	,327	,331	-,32	,96
	Tek başıma çalışıyorum	-,27(*)	,130	,039	-,52	-,01
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,05	,083	,544	-,11	,21
	Özel ders alıyorum	,21	,288	,462	-,35	,78
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,59	,307	,057	-,02	1,19
	Ailemle çalışıyorum	,27(*)	,130	,039	,01	,52

H_0 : " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Sınavlar Sırasında, Bir gün Okulu Bitirip Bitiremeyeceğimi Düşünmekten Kendimi Alamam " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında (Sig: 0,039<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 63'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; sınavlara tek başına çalışarak hazırlananlar, ailesiyle çalışarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; "Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" ile olan bağlantısı, Tablo 64'de verilmiştir.

Tablo 64. "Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim" Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	,01	,301	,961	-,58	,61
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,37	,321	,247	-,26	1,00
	Ailemle çalışıyorum	-,12	,144	,397	-,40	,16
	Tek başıma çalışıyorum	-,18(*)	,086	,040	-,34	-,01
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,01	,301	,961	-,61	,58
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,36	,429	,405	-,48	1,20
	Ailemle çalışıyorum	-,14	,318	,669	-,76	,49
	Tek başıma çalışıyorum	-,19	,297	,519	-,77	,39
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,37	,321	,247	-1,00	,26
	Özel ders alıyorum	-,36	,429	,405	-1,20	,48
	Ailemle çalışıyorum	-,49	,337	,144	-1,16	,17
	Tek başıma çalışıyorum	-,55	,317	,084	-1,17	,07
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,12	,144	,397	-,16	,40
	Özel ders alıyorum	,14	,318	,669	-,49	,76
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,49	,337	,144	-,17	1,16
	Tek başıma çalışıyorum	-,05	,134	,682	-,32	,21
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,18(*)	,086	,040	,01	,34
	Özel ders alıyorum	,19	,297	,519	-,39	,77
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,55	,317	,084	-,07	1,17
	Ailemle çalışıyorum	,05	,134	,682	-,21	,32

H_0 : " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Önemli Sınavlarda Kendimi Adeta Yenilgiye İterim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında (Sig: $0,04 < 0,05$ olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 64'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; sınavlara tek başına çalışarak hazırlananlar, dershaneye giderek hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " ile olan bağlantısı, Tablo 65’de verilmiştir.

Tablo 65. “Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim ” Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	,22	,325	,498	-,42	,86
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,76(*)	,347	,030	,08	1,44
	Ailemle çalışıyorum	,11	,155	,491	-,20	,41
	Tek başıma çalışıyorum	,03	,093	,765	-,15	,21
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,22	,325	,498	-,86	,42
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,54	,463	,248	-,37	1,45
	Ailemle çalışıyorum	-,11	,344	,741	-,79	,56
	Tek başıma çalışıyorum	-,19	,320	,547	-,82	,44
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,76(*)	,347	,030	-1,44	-,08
	Özel ders alıyorum	-,54	,463	,248	-1,45	,37
	Ailemle çalışıyorum	-,65	,364	,075	-1,36	,07
	Tek başıma çalışıyorum	-,73(*)	,342	,034	-1,40	-,06
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,11	,155	,491	-,41	,20
	Özel ders alıyorum	,11	,344	,741	-,56	,79
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,65	,364	,075	-,07	1,36
	Tek başıma çalışıyorum	-,08	,144	,583	-,36	,20
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,03	,093	,765	-,21	,15
	Özel ders alıyorum	,19	,320	,547	-,44	,82
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,73(*)	,342	,034	,06	1,40
	Ailemle çalışıyorum	,08	,144	,583	-,20	,36

H_0 : " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Sınavlar Sırasında Kendimi Çok Gergin Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 65'de görüldüğü gibi özellikle öğrencilerden; dershaneye giderek hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlar arasında(Sig: $0,03 < 0,05$ olduğundan) ve tek başına çalışarak hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlar arasında(Sig: $0,034 < 0,05$ olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için tek başına çalışarak hazırlananlar ile dershaneye giderek hazırlananlar, hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim" ile olan bağlantısı, Tablo 66'da verilmiştir.

Tablo 66. "Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim " Değişkenine Göre İlişkilendirme Tablosu (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	,54	,327	,097	-,10	1,19
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,83(*)	,348	,018	,15	1,51
	Ailemle çalışıyorum	,02	,156	,891	-,28	,33
	Tek başıma çalışıyorum	,00	,093	,975	-,19	,18
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,54	,327	,097	-1,19	,10
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,29	,465	,539	-,63	1,20
	Ailemle çalışıyorum	-,52	,345	,131	-1,20	,16
	Tek başıma çalışıyorum	-,55	,322	,090	-1,18	,09
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,83(*)	,348	,018	-1,51	-,15
	Özel ders alıyorum	-,29	,465	,539	-1,20	,63
	Ailemle çalışıyorum	-,81(*)	,366	,027	-1,53	-,09
	Tek başıma çalışıyorum	-,83(*)	,344	,016	-1,51	-,16
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,02	,156	,891	-,33	,28
	Özel ders alıyorum	,52	,345	,131	-,16	1,20
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,81(*)	,366	,027	,09	1,53
	Tek başıma çalışıyorum	-,02	,145	,867	-,31	,26
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,00	,093	,975	-,18	,19
	Özel ders alıyorum	,55	,322	,090	-,09	1,18
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,83(*)	,344	,016	,16	1,51
	Ailemle çalışıyorum	,02	,145	,867	-,26	,31

H₀: " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H₁: " Önemli Bir Sınava Girmeden Önce Çok Endişelenirim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. H₀ hipotezi red edilir.

Tablo 66'da görüldüğü gibi özellikle öğrencilerden; dershaneye giderek hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlar arasında(Sig: 0,018<0,05 olduğundan), ailesiyle çalışarak hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlar arasında(Sig: 0,027<0,05 olduğundan) ve tek başına çalışarak hazırlananlar ile hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlar arasında(Sig: 0,016<0,05 olduğundan) farklılık vardır. Bu değişken için tek başına çalışarak hazırlananlar, ailesiyle çalışarak hazırlananlar ve dershaneye giderek hazırlananlar, hem dershaneye gidip hem de özel ders alarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim" ile olan bağlantısı, Tablo 67'de verilmiştir.

Tablo 67.“Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim ” Değişkenine Göre (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum	,58	,356	,103	-,12	1,28
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,13	,379	,723	-,61	,88
	Ailemle çalışıyorum	-,23	,170	,183	-,56	,11
	Tek başıma çalışıyorum	-,08	,101	,453	-,27	,12
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,58	,356	,103	-1,28	,12
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	-,45	,506	,378	-1,44	,55
	Ailemle çalışıyorum	-,81(*)	,376	,032	-1,55	-,07
	Tek başıma çalışıyorum	-,66	,350	,061	-1,35	,03
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,13	,379	,723	-,88	,61
	Özel ders alıyorum	,45	,506	,378	-,55	1,44
	Ailemle çalışıyorum	-,36	,398	,365	-1,14	,42
	Tek başıma çalışıyorum	-,21	,374	,574	-,94	,52
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,23	,170	,183	-,11	,56
	Özel ders alıyorum	,81(*)	,376	,032	,07	1,55
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,36	,398	,365	-,42	1,14
	Tek başıma çalışıyorum	,15	,158	,343	-,16	,46
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,08	,101	,453	-,12	,27
	Özel ders alıyorum	,66	,350	,061	-,03	1,35
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,21	,374	,574	-,52	,94
	Ailemle çalışıyorum	-,15	,158	,343	-,46	,16

H_0 : " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Önemli Sınavlarda Kalbimin Çok Hızlı Attığını Hissederim " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında (Sig: 0,032<0,05 olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 67'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; sınavlara ailesiyle çalışarak hazırlananlar, özel ders alarak hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumunun sınav kaygı envanteri değişkenlerinden; " Sınavlar Sırasında Öylesine Sınırlı Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum" ile olan bağlantısı, Tablo 68’de verilmiştir.

Tablo 68. “Sınavlar Sırasında Öylesine Sınırlı Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum ” Değişkenine Göre (LSD)

(I) Sınavlara Hazırlanma Durumu	(J) Sınavlara Hazırlanma Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
					Dershaneye gidiyorum	Özel ders alıyorum
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,21	,360	,556	-,50	,92
	Ailemle çalışıyorum	-,10	,161	,551	-,41	,22
	Tek başıma çalışıyorum	-,22(*)	,096	,020	-,41	-,04
Özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,30	,338	,373	-,97	,36
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	-,09	,481	,853	-1,03	,86
	Ailemle çalışıyorum	-,40	,357	,266	-1,10	,30
	Tek başıma çalışıyorum	-,53	,333	,115	-1,18	,13
Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	Dershaneye gidiyorum	-,21	,360	,556	-,92	,50
	Özel ders alıyorum	,09	,481	,853	-,86	1,03
	Ailemle çalışıyorum	-,31	,378	,415	-1,05	,43
	Tek başıma çalışıyorum	-,44	,355	,220	-1,14	,26
Ailemle çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,10	,161	,551	-,22	,41
	Özel ders alıyorum	,40	,357	,266	-,30	1,10
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,31	,378	,415	-,43	1,05
	Tek başıma çalışıyorum	-,13	,150	,393	-,42	,17
Tek başıma çalışıyorum	Dershaneye gidiyorum	,22(*)	,096	,020	,04	,41
	Özel ders alıyorum	,53	,333	,115	-,13	1,18
	Hem dershaneye, hem özel ders alıyorum	,44	,355	,220	-,26	1,14
	Ailemle çalışıyorum	,13	,150	,393	-,17	,42

H_0 : " Sınavlar Sırasında Öylesine Sınırlı Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum " değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalar eşittir.

H_1 : " Sınavlar Sırasında Öylesine Sınırlı Olurum ki Aslında Bildiğim Şeyleri Bile Unuturum" değişkenine göre; sınavlara hazırlanma durumu arasındaki ortalamalarından en az bir tanesi farklıdır.

Bu değişken için; sınavlara hazırlanma durumu ortalamalarında (Sig: $0,02 < 0,05$ olduğundan) anlamlı bir farklılık vardır. H_0 hipotezi red edilir.

Tablo 68'de görüldüğü gibi özellikle bu değişken için; sınavlara tek başına çalışarak hazırlananlar, dershaneye giderek hazırlananlara göre daha çok hissetmektedir.

1.8. Yorumlar:

Bu bölümde; araştırma sonucu elde edilen bulgular doğrultusunda, yorum ve öneriler getirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın amaçlarından biri; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, eğitim sistemine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Buna göre; yeni dört yıllık eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrencilerin (%60,3), eski eğitim sistemine göre öğrenim gören öğrencilere(39,7) göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusuna göre; yeni eğitim sistemine göre eğitim görenlerin, kaygısının daha yüksek olması, dört yıla çıkan ortaöğretimin kendilerine neler kazandırabileceğini bilememelerinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, eğitim durumuna (yatılı-normal) göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Buna göre; normal(gündüzlü) öğrenim gören öğrencilerin(%76,9),yatılı öğrenim gören öğrencilere (%23,1) göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre; yatılı öğrenciler ailelerinden uzakta olmalarına rağmen, gündüzlü öğrenim görenlerin aileleriyle sürekli beraber olmaları, ailelerin öğrenciye olan baskısını ifade ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, sınıflarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Elde edilen bulgulara göre; 9. sınıf öğrencilerinin(%36,6) ve 10. sınıf öğrencilerinin(%35,9) sınav kaygılarının 11. sınıf öğrencilerine(%27,6) göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri de birbirine çok yakındır.11. sınıfların; tamamen kendilerini üniversite sınavına adapte etmiş olmaları, 9. ve 10. sınıfların ise hem ortaöğrenimlerini tamamlama, hem de üniversite sınavına hazırlanma kaygılarının varlığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Buna göre; ailelerinin gelir durumu 500-1000 YTL olan öğrencilerin(%46,2), gelir durumu 0-500 YTL olanlar(%21), 1000-2000 YTL olanlar(%26,2) ve 2000 ve daha fazla YTL olanlara(%6,6) göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin; öğrenci üzerindeki etkisi burada da karşımıza çıkmaktadır. Ders kitaplarının ücretsiz dağıtılmasına rağmen; dershaneye gidememeyi, kendilerinde bir eksiklikmiş gibi görmeleri; kaynak kitap arama, belki de bilgisayar istekleri gibi faktörlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Annelerinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olanların(%67,9); annesi okur-yazar olmayanlara(%9,3), lise mezunu olanlara(%17,9) ve üniversite veya yüksekokul mezunu(%4,8) olanlara göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlköğretim mezunu olan annelerin; çocuklarına fazla yardımcı olamamaları, yön gösterememeleri, belki kendileri okuyamadığı halde çocuklarının okumasını isteme baskısı, belki de öğrencilerin annelerinin durumuna düşmek istememelerinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, babalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Babalarının eğitim durumu ilköğretim mezunu olanların(%53,8); babası okur-yazar olmayanlara(%2,1), lise mezunu olanlara(%32,4) ve üniversite veya yüksekokul mezunu(%11,7) olanlara göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlköğretim mezunu olan babaların; meslekleri ile bağlantılı olarak, gelir durumlarından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı da; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, ailelerinin öğrenciye karşı olan tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ailesinin tutumu demokratik olanların(%45,9); ailesi aşırı koruyucu(%34,5), ilgisiz(%2,4) ve otoriter(%17,2) olanlara göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demokratik tutum sergileyen ailelerin; belki de farkında olmadan, çocuklarına uyguladıkları baskıdan kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, kardeş sayısı durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. İki kardeş (%32,4) ve üç kardeş olanların(%31,7); tek çocuk olanlar(%7,9) ve dört ve daha fazla kardeş olanlara göre(%27,9) sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İki ve üç kardeş olan ailelerde; kıyaslama olaylarının daha fazla olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı da; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, ortaöğretime başlamadan önce yaşadığı yer durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ortaöğretime başlamadan önce büyük kentte yaşayanların(%78,3); daha önce köyde yaşayanlara(%12,8) ve küçük kentte yaşayanlara(%9) göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Büyük kentte yaşayanların karşılaştığı sorunlar, problemler; köyde ve küçük kentte yaşayanlara göre daha fazla olup, hayatın gerçekleriyle daha erken karşılaştıkları için, kendilerini nelerin beklediğini bildiğinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, sınavlara hazırlanma şekillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Tek başına çalışarak hazırlananların(%62,1); dershaneye giderek hazırlananlara(%27,6), özel ders alanlara(%1) ve ailesiyle çalışanlara göre(8,6), sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaynak eksikliği hissetmesi, bilmediği konuları öğrenebileceği bir ortamın olmayışı, belki gelir durumuna da paralel olarak sınavlara tek başına çalışarak hazırlananların kaygısının daha yüksek çıktığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı da; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, “Sınav Kaygı Envanteri” değişkenlerinden hangilerinin, özellikle öğrencileri etkilediğini ortaya koymaktır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrenciler tarafından özellikle “sık sık” ve “hemen her zaman” seçeneklerinin işaretlendiği değişkenler şöyle tespit edilmiştir. Buna göre; ” Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim “ değişkenine %38,6 sık sık,”önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım” değişkenine %40 sık sık, ” sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim” değişkenine %80,7 hemen her zaman, ”önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim” değişkenine %46,9 sık sık, “ önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim” değişkenine %40 hemen her zaman yanıtını vermişlerdir.Belirlenen değişkenler, duyuşsal değişkenlerdir. Öğrencilerin önemli sınavları; özellikle de üniversite sınavını daha çok önemsediyinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Öyle ki; sınavların kendilerini rahatsız etmemesi isteklerinin, %80,7 gibi bir yoğunlukta olduğu unutulmamalıdır.

Araştırmanın amaçlarından biri de; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin; sınav kaygı envanteri değişkenlerinin, kişisel bilgi formundaki özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Buna göre:

Eğitim sistemine (eski-yeni) göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: “Sınavlar sırasında bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam”, “önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim” ve “önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim” değişkenleridir.

Yatılı-normal(gündüzlü) eğitim durumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: “Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim” ve “önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim” değişkenleridir.

Sınıfına göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren bağlantılı olduğu değişkenler şöyledir: “ Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim ”,“ önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım”,“ önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim ”değişkenleridir.

Ailelerinin gelir durumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: " Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar karışır ", " sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam" ve " sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum " değişkenleridir.

Annelerinin eğitim durumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: "Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim"," sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam "; " önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim"," bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim "," önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim "; " önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim"," önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim" ve " sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışırım, fakat yapamam" değişkenleridir.

Babalarının eğitim durumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişken; tespit edilememiş olup, bu da dikkat çekicidir.

Ailelerinin öğrenciye karşı olan tutumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: " Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim", " o dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler", " önemli sınavlarda donup kalırım " ve " bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum" değişkenleridir.

Kardeş sayısına göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: " Önemli sınavlarda donup kalırım "," sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam"," bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar karışır", " önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır", " sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim " ve " önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım " değişkenleridir.

Ortaöğretime başlamadan önce yaşananlara göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişken şöyledir: " Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim " değişkenidir.

Öğrencilerin sınavlara hazırlanma durumuna göre; aralarında anlamlı farklılık gösteren değişkenler şöyledir: " Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim"," önemli sınavlarda donup kalırım", " sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam ", " önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim", " sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim ", " önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim", " önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim" ve " sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum" değişkenleridir.

Elde edilen bulgulara göre; sınav kaygı envanteri değişkenleri ile aralarında, en fazla farklılık gösteren kişisel özellikler; annenin eğitim durumu, kardeş sayısı ve sınavlara hazırlanma durumlarıdır.

Ayrıca elde edilen bulgulara göre; kişisel özelliklere göre, aralarında en fazla anlamlı farklılık gösteren sınav kaygı envanteri değişkenlerinden, en çok kullanılanlar da şöyle tespit edilmiştir."Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim", "sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam ", "önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim", " sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum", " önemli sınavlarda donup kalırım", " Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim " ve " önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım " değişkenleridir. Elde edilen değişkenlerin özellikle sınav sırası ile ilgili olması dikkat çekicidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada; ergenin hayatı boyunca karşılaştığı sınav kaygısı ele alınarak, Kandilli Kız Lisesi'nde yatılı ve normal(gündüzlü) öğrenim görmekte olan kız öğrencilerdeki sınav kaygısının boyutu araştırılmıştır.

Dördüncü bölümde yer alan istatistiksel çalışmalarla ilgili, genel olarak şunlar söylenebilir:

Yeni dört yıllık eğitim sisteminin öğrencilere neler kazandırabileceğini bilememeleri, acaba endişesini yaşamaları,

9. ve 10. sınıf öğrencilerinin ortaöğretimini tamamlamak başta olmak üzere üniversiteye giriş sınavını da düşünmek zorunda olmaları,

Ailenin eğitim durumunun düşük olması, öğrenciyi bilinçsiz şekilde motive etmesi,

Ailenin ekonomik durumunun kötü olması, sınava tek başına hazırlanan öğrenciye verdiği “yeterince hazırlanamama” duygusu ile yarattığı sınav kaygısı,

Gelir durumu düşük olan ailelerin büyük çoğunluğunun çocuklarının yatılı okuması ve bunun getirdiği aile baskısının negatif yönde öğrenciyi güdülemesi,

Gelir durumu orta ve altı olan ailelerin; demokratik ve aşırı koruyucu aile kimliği taşıması ve bunun da öğrenci üzerinde sınav kaygısına neden olduğu,

Babanın eğitim durumunun, gelir durumu olarak öğrencinin sınav kaygısını etkilemesi,

Annelerin yetersiz eğitimi sebebiyle, çoğunluğunun ekonomik özgürlüğünün olmayışı, kızlarının kendi durumuna düşmemesi isteği; babalara nazaran evde sınav kaygısını artırıcı aşırı koruyucu kimlik taşıması hususlarının öğrencilerde sınav kaygısını artırıcı faktörler olduğu değerlendirilmektedir.

Yapılmış olan araştırmanın bulguları doğrultusunda sunulan öneriler şunlardır:

Ülkemizde ve diğer ülkelerde; sınav kaygısıyla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen, sınav kaygısı kavramının var olduğu sürece, bu araştırmalar geliştirilmeli, devam ettirilmeli ve hatta artırılmalıdır. Hatta bu araştırmalar; ilköğretimden yükseköğretime kadar, belki de anasınıfı döneminden itibaren çeşitli şekillerde gerçekleştirilmelidir.

Bu araştırmaların; daha çok “kişilik özellikleri” ile bağlantılı olması durumu önemlidir. Özellikle yapılan bu araştırmanın bulguları göstermiştir ki; araştırmaya katılan öğrencilerin tamamının kız olması; yani cinsiyet farkı olmaksızın sınav kaygısı söz konusu olduğunda, bireyin tamamı ile kendisine ait etkenlerden; annenin eğitim durumu, kardeş sayısı, sınavlara nasıl hazırlandıkları durumları; diğer etkenlere göre(eğitim sistemi(eski-yeni),eğitim durumu(normal(gndzli)-yatılı), sınıfı, ailenin gelir durumu, babanın eğitim durumu, ailenin öğrenciye olan tutumu, ortaöğretime başlamadan önce yaşanılan yer) daha çok ne çıkmaktadır. Bu da göstermektedir ki; bireyin kişisel özellikleriyle, sınav kaygısı arasındaki bağlantıların, farklı şekillerde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bunun dışında; öğrencilerin sınav kaygılarını; azaltıcı ve yapıcı yönde nasıl kullanabileceklerini gösterebilmek için, okul rehberlik servisi dışında, tüm öğretmenlere görev düşmektedir. Bu yüzden; ilköğretimden yükseköğretime kadar, okul rehberlik servisi öğretmenleri başta olmak üzere, okul idareci ve öğretmenleri, sınav kaygısı hakkında uygun bir şekilde bilgilendirilmeli, seminerler verilmelidir. Ancak bu seminerler sadece resmi ve özel okullarla sınırlı kalmamalı, artık öğrenciler tarafından vazgeçilmez ve zorunluluk gibi görünen dershaneler kapsamında da verilmelidir. Bununla birlikte; öğrencilerin bilinçlendirilmesi maksatlı bireysel ya da gruplar halinde çalışmalar yapılmalı, hatta hızlandırılmalı ve sonuçlandırılmalıdır.

Bir başka önemli nokta; ortaöğretimin dört yıla çıkarılması öğrencinin kaygısını arttırıcı en önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir. Bunun sebebi; yeni eğitim sisteminin öğrencilere neler kazandıracadıını, yeni sistemle kendilerini nelerin beklediğini bilememelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun için; ilköğretime yeni başlayan öğrencilerin, uyum sağlamaları maksatlı, okulların açılışından bir hafta önce eğitim ve öğrenime başlatılmaları örnek olabilir. Yani, ortaöğretim ğrencilerinin ve velilerinin de yeni sistem hakkında bilgilendirilmesi amaçlı, okullar açılmadan önce seminerler ve toplantılar düzenlenebilir. Ayrıca buna bağlı olarak da; niversite sınavlarındaki uygulamaların değişikliği söz konusu olduğunda ğrenci ve veliler; uygun tarihlerde yetkili uzmanlar tarafından aydınlatılarak, kafalardaki soruların giderilmesi sağlanabilir.

Yatılı öğrenim gören öğrencilerin, belki de daha fazla kaygılı olması beklenirken; gündüzlü(normal) olanların kaygılı çıkması da tartışılabilir. Yatılı öğrenciler, her ne kadar ailelerinden uzakta olsalar da; tamamen kendi kendilerinden sorumlu olup, her şeye kendi karar vermek zorundadır. Aileleri uzakta olmasından dolayı; hem onların baskılarından daha uzaktalar, hem de kendilerine güvenin oluşumu açısından belki de daha şanslılar. Bu yüzden; gündüzlü öğrencilerin velilerine, çocuklarına baskı yapmamaları ve onları kendi başlarına bir birey olarak görmeleri gerektiğini, kararlarını verirken çocuklarına saygı duyabilme vb. hususlar konusunda, okul rehber öğretmenleri tarafından, belirli aralıklarla toplantılar düzenlenebilir.

Annelerin eğitim durumlarının; çocuk gelişimi üzerindeki etkisi, bu araştırmada da sınav kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır. İlköğretim mezunu olan annelerin çocuklarının sınav kaygılarının yüksek çıkması; kız çocuklarının eğitiminin önemini, bir kez daha ortaya koymaktadır. Anne ne kadar okumuş, ne kadar bilgili, çocuğuna ne kadar yardımcı ise öğrencinin sınav kaygısı da o kadar azalmaktadır. Zorunlu eğitimin; sekiz yıl değil de, ortaöğretimi de kapsayacak şekilde olması, bu sorunu azaltacak etkenlerden biri olabilir. Ayrıca; kız çocuklarının okutulması maksatlı kampanyalar daha da yaygınlaştırılabilir.

“Sınav Kaygı Envanteri” değişkenlerinden en çok sınav sırasında hissedilen kaygı ile ilgili olanların işaretlenmesi de ayrıca dikkat edilmesi gereken bir konudur. Sınav sırasındaki bu ruh hali; ister istemez öğrencinin başarısını, olumsuz yönde etkilemektedir ve öğrenci de bunun farkındadır. Bunu önlemek ya da azaltmak maksatlı uygulamalar yapılabilir. Sınav kaygısını azaltmak için gevşeme egzersizleri; rehberlik, beden eğitimi, sağlık bilgisi veya yeni müfredata konulan tanıtım ve yönlendirme derslerinde zorunlu olarak öğrencilere gösterilebilir. Bunun yanında; sağlık bilgisi ders konularına, beslenmenin sınav kaygısı üzerindeki önemini vurgulayan, konular eklenebilir.

Özellikle tek başına ders çalışmak zorunda kalan öğrenciler için; okullarda kütüphanelerin yenilenip, geliştirilmesi; bilgisayarların tüm okullara girmesi ve öğrencilerin kullanabileceği ortamın sağlanması, bilgi ve kaynak eksikliğinden kaynaklanabilecek kaygılarını azaltacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aral, N., Fiziksel İstismar ve Çocuk, Ankara: Tekışık Web Ofset Tesisleri, 1997.
- Batlaş, Acar, Z., Stres ile Başa çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitapevi Haziran, 1997.
- Baykul, Y., İlkokul Beşinci Sınıftan Lise ve Dengi Okulların Son Sınıflara Kadar Matematik ve Fen Derslerine Karşı Tutumda Görülen Değişmeler ve ÖSS'deki Başarılarıyla İlişkili Olduğu Düşünülen Bazı Faktörler, Ankara: ÖSYM Yayınları,1990.
- Bilen, M., Ailede Sağlıklı İlişkiler, Ankara: 1978.
- Bozak, M., Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma, Psikoloji dergisi, 1982.,
- Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993.
- Cülen, H., “Bazı Psikososyal Faktörler Açısından Çocukların Anadolu Lisesi Sınavı Öncesi Kaygı Düzeyi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993.
- Çavuşoğlu, Elif Y., Anksiyetenin Öğrenme ve Belleğe Etkisi Bitirme Tezi, İzmir: 1990.
- Çevik, A., Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kliniği, LI. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi Sivas: 1993.
- Çifter, İ., Psikiyatri I, Ankara: GATA Eğitim Yayınları, 1985.
- Ekşi, A., Çocuk, Genç, Anne-Babalar, Ankara: Bilgi Yayınevi, 1990.
- Ekşi, A., Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul: İ.Ü Yayınları, 1982.
- Erkan, S., “Sınav Kaygısının ÖSS Başarısı İle İlişkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,1991.
- Erkan, Z., “Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Çalışma” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,1994.
- Gençtan, E., Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Ankara: Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti. Yayınları Eğitim Dizisi, 1981.
- Gençtan, E., Psikanaliz ve Sonrası, 5.Basım, Ankara: Remzi Kitapevi, 1993.
- Girgin, G., Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerini Başarıyla İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990
- Gümüş A., Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997

- Horney, K., Çağımızın Nevrotik Kişiliği, Çeviren, Selçuk Budak, Öteki Yayınevi
İçmeli, C., Gençlik Çağı Sorunları ve Hastalıkları, Fırat Üniversitesi Dergisi, 1991.
- Kayır, A.,”Tek Kardeşli Ergenlerde Anksiyete”,3. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel
Çalışmalar, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları,1984.
- Korkut, F., Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan
Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri,
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
1991.
- Köknel, Ö., Gencin Toplumsallaşması, Aile ve Çocuk, Sayı:1, 1981.
- Köknel, Ö., Genel ve Klinik Psikiyatri, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 1989.
- Köknel, Ö., Zorlanan İnsan, 2.Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1988.
- Kuzgun, Y., “Psikolojik İhtiyaçların Ortaöğretim Başarı Puanları ve ÖSS Puanları İle
İlişkisi” Psikoloji Dergisi, CİLT:6, Sayı:22, Ankara:1988.
- Milliyet, “Sınav Stresini Nasıl Yenersiniz”,31 Mayıs 2005, 04 Haziran2005
- Ök ,M., 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi, Yayınlanmamış
Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990.
- Öner, N., “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Geçerliliği, Yayınlanmış Doktora
Tezi” Ankara:1977.
- Öner, N., Le Compte, A., Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı,İstanbul:
Boğaziçi Üniversitesi Yayınları,No: 33, 1985.
- Öner, N.L., Durumluluk/Süreklilik Kaygı El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi
Yayınları, 1983.
- Özdoğan, B., Orta Çocukluk (6-12 Yaşlar) Döneminde Cinsel Gelişim, A.Ü Eğitim
Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1983.
- Öztürk, O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 4 Basım, ANKARA, Hekimler Yayınevi, 1988.
- Rowshan, A., Stres Yönetimi, Çev. Şahin Cüceloğlu, 4.Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık,
2003.
- Sargın, N., Lise I. ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin
Belirlenip Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990.
- Savaşır, I., Bilişsel - Davranışçı Terapiler, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları,
1996
- Sheehan, E., Kaygı Bozuklukları,Çev: Murat Sağlam, 1.Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayın
Dağıtım, 1999.

- Şemin, R., Gençlik Psikolojisi, 2.Basım, İstanbul: İ.Ü Edebiyat Fakültesi, 1984.
- Türköz Y. “Sınav Kaygısı: Öğrencilerin Korkulu Rüyası”. Güncel Psikoloji ve Psikiyatri, Hekimler Yayın Birliği, Kış 2005.
- Uluğtekin, S., “Devletimizin Gençlere Bakışı”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, 1986.
- Varış, F., Ergenin Gelişimine Etki Yapan Kültürel Faktörler, Ankara: A. Ü Eğitim Fakültesi, 1986.
- Varol, Ş., Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimle Enstitüsü, 1990.
- Yavuz, H., Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler, İstanbul: 1974.
- Yavuzer, H., Çocuk ve Suç, 5.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi, 1990.
- Yavuzer, H., Ana - Baba ve Çocuk, İstanbul: Remzi Yayınevi, 1991.
- Yavuzer, H., Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1987.
- Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı özellikle Yurtdışında Yaşayan Türk Gençlerinin Kimlik Sorunları, Aile ve Çocuk, Sayı:4, 1985.
- Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı. Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, 7.Basım, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 1990.

İnternet Kaynakları:

www.berkdersanesi.com./rehberlik.html, (09 Eylül 2005)

TARİH

CİNSİYET

K

E

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbirinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

T ----- K ----- D -----

	hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	hemen her zaman
1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
2. O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.....	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Önemli sınavlarda donup kalırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır....	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.....	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.....	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kâğıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.....	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kurarım).....	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım, fakat yapamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.....	(1)	(2)	(3)	(4)

C.D. Spielberg ve arkadaşlarının A.B.D.'de İngilizce olarak geliştirdiği bu envanter Necla Öner ve Deniz Albayrak - Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (İstanbul, 1987).

EK-2:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Arkadaşlar,

Araştırmadan elde edilecek sonuçların bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için size verilen soru listelerini doğru ve samimi bir biçimde cevaplamanız gerekmektedir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve toplu olarak değerlendirilip sadece araştırma için kullanılacaktır. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacağından isim verme zorunluluğu yoktur.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

1) Eğitim Sistemi:

Eski :

Yeni :

2) Durumunuz:

Yatılı :

Normal(gündüzlü) :

3) Sınıfınız:

4) Kendinizi(ailenizi) aşağıdaki gelir gruplarından hangisinde görüyorsunuz?

a) 0-500 YTL :

b) 500-1000 YTL :

c) 1000-2000 YTL :

d) 2000 ve daha fazla :

5) Annenizin eğitim durumu nedir?

a) Okur-yazar değil :

b) İlköğretim mezunu :

c) Lise mezunu :

d) Üniversite veya yüksekokul mezunu :

6) Babanızın eğitim durumu nedir?

a) Okur-yazar değil :

b) İlköğretim mezunu :

c) Lise mezunu :

d) Üniversite veya yüksekokul mezunu

- 7) Sizce aşağıdakilerden hangisi ailenizin size karşı olan tutumunu gösterir?
- a) Aşırı koruyucu :
 - b) İlgisiz :
 - c) Demokratik :
 - d) Otoriter :
- 8) Kaç kardeşiniz?
- a) Tek çocuğum :
 - b) 2 kardeş :
 - c) 3 kardeş :
 - d) 4 ve daha fazla :
- 9) Ortaöğretime başlamadan önce yaşadığınız yer?
- a) Köy :
 - b) Küçük kent :
 - c) Büyük kent :
- 10) Sınavlara nasıl hazırlanıyorsunuz?
- a) Dershaneye gidiyorum :
 - b) Özel ders alıyorum :
 - c) Hem dershaneye gidiyor, hem de özel ders alıyorum :
 - d) Ailem ile çalışıyorum :
 - e) Tek başıma çalışıyorum :

Bu araştırmada aşağıda yer verilen tanımlar esas olarak kabul edilmiştir:

Anksiyete: Kaygı. Nesnesi olmayan belirsiz korkudur(Morgan 1991,s.424).

Benlik bilinci/benlik kavramı(self concept): Kendimizle ilgili bütün dūřünceler, algılamalar, duygular ve deđerlendirmelerin tümünün etkileřiminden dođan sonuç, algı(Cücelođlu,1991,s.578).

Bilişsel/kognitif dengeleme(equilibration): Piaget'in kullandığı bir terimdir. Çocuk, yaşantılarını/deneyimlerini bu mekanizma sayesinde organize ederek anlamlı bir hale getirir ve çevresiyle etkileşimde kendini denge içinde görür(Cüceloğlu,1991,s.578).

Ergen: Buluğ ile olgunluk çağı arasında bulunan 13-20 yaşları arasında yer alan birey(Cüceloğlu,1991,s.580).Bu araştırmada; 15-18 yaş arası ergenler, çalışma kapsamında yer almıştır.

Fenomenoloji: İlk tarafından Lambert tarafından kullanılan, bir olaylar topluluğunun tasvir yoluyla incelenmesi(Meydan Larousse,cilt 7,s.21).

İd: Freud'un kişilik kuramında, bireyin tüm içgüdülerinin depolandığı, bireye enerji veren kaynak(Cüceloğlu,1991,s.581).

Güdülenme: Amaçlara doğru, doğrudan davranışları sağlayan, içinde enerji bulunduran bir süreçtir(Bootzin ve diğ.,1991,s,376).

Libido: Freud'a göre cinsel içgüdüünün belirtilerini doğuran hayat enerjisinin bir şekli(Meydan Larousse,cilt 12,s.344).

Öğrenme: Geçmiş yaşantılar ya da alıştırmalara bağlı olarak davranışta meydana gelen değişiklikleri ifade etmek için kullanılan genel terim(Morgan,1991,s.429).

Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud'un geliştirmiş olduğu kişilik kuramı. Bu kuram, kişiliğin temelinde, özellikle cinsiyet ve saldırganlıkla ilgili bilinçaltı güdülenmelerin olduğunu kabul eder(Cüceloğlu,1991,s.584).

Psikosomatik Hastalık: Duygusal rahatsızlıklardan kaynaklanan bedensel hastalık(Morgan,1991,s.431).

Ödipus kompleksi(Oedipus complex): Freud'un kişilik kuramına göre, erkek çocuğun geçirdiği kaçınılmaz bir aşama. Bu aşamada erkek çocuğu annesini cinsel yönden çekici bulur ve babasını kendisine rakip gördüğünden onu ortadan kaldırmak ister(Cüceloğlu,1991,s.583).

Uyum: Sürekli ve değişmez bir biçimde gelen uyarıcıya, duyu organının alışması ve duyarlılığını yitirerek artık tepkide bulunmaması(Cüceloğlu,1991,s.585).

Varoluşçu-insancıl: Psikolojik gelişmenin temelinde kendini gerçekleştirme eğiliminin bulunduğunu varsayan görüş(Cüceloğlu,1991,s.585).

Weber ilkesi/fraksiyonu(Webres fraction): Birey tarafından farkına varılabilen uyarıcıdaki değişim miktarının, uyarıcının şiddetiyle orantılı olduğunu ifade eden ilke(Cüceloğlu,1991,s.585).

ÖZGEÇMİŞ

17 Aralık 1968 tarihli Balıkesir ili, Edremit ilçesi doğumluyum. İlk, orta ve lise eğitimimi aynı ilçede tamamladıktan sonra; 1985 yılında Balıkesir ilinde; Uludağ Üniversitesi, Necatibey Eğitim Fakültesi, Biyoloji Öğretmenliği'ne kaydoldum. Bu bölümden 1989 yılında mezun oldum. Çok istediğim meslek hayatıma; 3 Ocak 1991'de Edirne ili Lalapaşa ilçesinde başladım. Eş durumu nedeniyle; Erzurum ili Pasinler ilçesinde, İzmit ili Derince semtinde ve merkezinde, Balıkesir ili Edremit ilçesinde, görev yaptım. 2004 yılından beri İstanbul ili Üsküdar İlçesi Kandilli Kız Lisesi'nde görev yapmaktayım. Aynı zamanda 2004 yılından itibaren; Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladım.

Mesleğimi, araştırmayı, öğrenmeyi ve öğretmeyi seviyorum.

Yabancı dilim İngilizce olup, evli iki çocuk annesi bir öğretmenim.

Aday: İlknur ELAL