

**ÜNİVERSİTE GİRİŞ SINAVLARINDA  
ÖĞRENCİLERİN YAŞADIĞI  
KAYGI VE NEDENLERİ  
(ESKİŞEHİR TMS DERSHANESİ ÖRNEĞİ)**

**Ayşe BÖRÜ  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Eskişehir - 2000**

Anadolu Üniversitesi  
Merkez Kütüphane

**ÜNİVERSİTE GİRİŞ SINAVLARINDA  
ÖĞRENCİLERİN YAŞADIĞI KAYGI VE NEDENLERİ  
(ESKİŞEHİR TMS DERSHANESİ ÖRNEĞİ)**

Ayşe BÖRÜ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim İletişimi ve Planlaması Bölümü

Danışman : Yrd.Doç.Dr.Rüçhan Kartallar GÖKDAĞ

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Şubat 2000

## YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZÜ

### ÜNİVERSİTE GİRİŞ SINAVLARINDA ÖĞRENCİLERİN YAŞADIĞI KAYGI VE NEDENLERİ (ESKİŞEHİR TMS DERSHANESİ ÖRNEĞİ)

Ayşe BÖRÜ

Eğitim İletişimi ve Planlaması Anabilim Dalı  
Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
Şubat 2000

Danışman: Yrd.Doç.Dr. Rüçhan Kartallar GÖKDAĞ

Üniversite sınavı Türkiye'nin eğitim koşullarında büyük öneme sahip bir olaydır. Öğrencilerin bu sınavla, gelecekleri belirlenmektedir. Bu da değişen sistemde, tek sınavla gerçekleşecektir.

Üniversite sınavı gencin hayatında bir dönüm noktası niteliğindedir. Eğitim sisteminin özellikleri, çok sayıda öğrencinin sınava giriyor olması, üstelik tek aşamalı olması öğrencilerin başarısını etkilemektedir. Bu durumda öğrenciyi; sıkıntılı, heyecanlı ve yoğun bir hazırlık temposu beklemektedir. Uzun hazırlanma dönemi onlarda heyecanla birlikte bir sınav kaygısı oluşturmaktadır. Bunun yanında ailelerin tutumları da sınav kaygısını etkileyen bir nedendir. Ailelerin ders çalışma için zorlayıcı davranışları, kendilerinin yapamadıklarını ya da isteklerini çocuklarının başarılarında görüp tatmin olma gibi tutumlardan dolayı, öğrencilerin sorumlulukları, dolayısıyla kaygıları daha da artacaktır. Kaygılı bir psikolojik hal, öğrencilerde sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk, paniğe kapılma, bilgileri unutma gibi belirti ya da davranışlarla kendisini gösterebilir.

Özetle; öğrenciler ailesel, çevresel ve eğitim-öğretim sistemi ile ilgili nedenlerden dolayı kendilerini sıkıntı ve kaygı yaratıcı bir ortamda bulurlar. Sonuçta, sınav kaygısı öğrencilerin başarısını etkileyen bir faktördür.

## ABSTRACT

Anxiety in the University Entrance Exam and the Reasons.

The university entrance exam in Turkey is an important millstone for many people. It used to be a two-phased exam, but since 1999, it has changed to one general exam.

The new developments such as the single exam, increase in the amount of applicants, characteristics of educational system in Turkey effect the students' achievement. The students experience an emotional intensity during their preparation for the exam. This long preparation process also causes them to have an exam anxiety. On the other hand, parents' attitudes and behaviors are the other factors effecting exam anxiety. Parents' forceful behaviors regarding exam preparation and their wish of identifying themselves with their children's success attach more responsibility and anxiety to this preparation process. Feeling tense and in panic, forgetting their knowledge are well-known symptoms of anxiety.

Finally, because of parental, environmental and educational reasons, the students find themselves in a boring and anxious situation. This anxiety is one of the primary factors effecting students' success in university entrance exam in Turkey.

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ayşe Börü'nün **Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı ve Nedenleri (Eskişehir TMS Dershanesi Örneği)** başlıklı tezi ~~30-3-2000~~ tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim İletişimi ve Planlaması Anabilim dalında, Yüksek Lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye : (Tez Danışmanı) : Yrd.Doç.Dr.Rüçhan Kartallar Gökdağ

Üye : Prof.Dr. Sezen ÜNLÜ

Üye : Yrd.Dos.Dr. Canan ULUYAĞCI

Prof.Dr.Enver Ozkalp

Enstitü Müdürü

Börü, A (2000) Üniversite girmiş sınırlarında öğrencilerin  
uluslararası deneyimlere katılımı, Anadolu Ün.  
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönelim İnceleme  
Etiketlenen.

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, yakın ilgi ve yardımlarıyla her zaman bana destek olan danışman hocam Yrd.Doç.Dr. Rüçhan Kartallar Gökdağ, çalışmamı titizlikle inceleyip katkılarını esirgemeyen hocam Prof.Dr. Dursun Gökdağ, fikirlerinden yararlandığım bölümdeki diğer hocalarıma ve çalışmama katılarak içtenlikle bilgi veren sevgili öğrencilerime sonsuz teşekkürler ederim.

Ayşe Börü

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZ .....	ii
ABSTRACT .....	iii
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZGEÇMİŞ .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	ix
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem.....	1
1.1.1. Kaygı.....	3
1.1.1.1. Sigmund Freud'un Kaygı Kavramı .....	4
1.1.1.2. Kaygı Kavramı Üzerine Diğer Açıklamalar.....	4
1.1.1.3. Kaygı Türleri .....	5
1.1.2. Kaygı Bozuklukları .....	5
1.1.2.1. Kronik Hafif Kaygı .....	6
1.1.2.2. Kronik Orta Düzeyde Kaygı .....	6
1.1.2.3. Akut Kaygı - Panik Ataklar .....	6
1.1.2.4. Özel Korkularla Giden Kaygı-Fobik Bozukluklar .....	6
1.1.2.5. Kaygının Nedenleri ve Yaygınlığı .....	7
1.1.3. Kaygının Günlük Yaşama Etkisi .....	8
1.1.3.1. Kaygı ve Gudu .....	9
1.1.3.2. Kaygı ve Öğrenme .....	9
1.1.3.3. Kaygı ve Gerginlik .....	10
1.1.3.4. Kaygı ve Korku .....	11
1.1.3.5. Kaygı ve Çatışma .....	12
1.1.3.6. Kaygı ve Engellenme .....	12
1.1.3.7. Kaygı ve Depresyon .....	13
1.1.4. Sınav Kaygısı .....	14

1.1.4.1. Üniversite Giriş Sınavıyla İlgili Kaygı Yaratıcı Durumlar	14
1.1.4.2. Ebeveynin Tutumu	15
1.1.4.3. Öğretmenlerin Tutumu	16
1.1.4.4. Akranların Etkisi	16
1.1.4.5. Liselerin Etkisi	17
1.2. Amaç	19
1.3. Önem	19
1.4. Varsayımlar	19
1.5. Sınırlıklar	20
1.6. Tanımlar	20
<b>2. YÖNTEM</b>	<b>21</b>
2.1. Araştırma Modeli	21
2.2. Evren ve Örneklem	21
2.3. Veriler ve Toplanması	21
2.4. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması	23
<b>3. BULGULAR VE YORUM</b>	<b>25</b>
<b>4. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>41</b>
4.1. Sonuç	41
4.2. Öneriler	43
<b>EKLER</b>	
Ek I	45
Ek II	46
Ek III	48
Ek IV	49
Ek V	50
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>51</b>



## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Sınav öncesi ve sınav sonrasındaki Tümtest, Kuruntu Alttest ve Duyuşallık Alttesti ortalamaları ve standart sapmaları .....	25
2	Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasındaki Puanlar Arası Fark .....	26
3	Bütün öğrencilerin tümtest puanlarına göre sınav öncesi ve sınav sonrası ile kaygı arasındaki ilişki .....	27
4	Kız öğrencilerin tümtest puanlarına göre sınav öncesi ve sınav sonrası ile kaygı arasındaki ilişki .....	27
5	Erkek öğrencilerin tümtest puanlarına göre sınav öncesi ve sınav sonrası ile kaygı arasındaki ilişki .....	28
6.	Sınav öncesi ve sınav sonrasında alınan tümtest puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki.....	28
7	Sınav öncesi ve sınav sonrasında alınan kuruntu alttesti puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki .....	29
8	Sınav öncesi ve sınav sonrasında alınan duyuşallık alttesti puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki .....	29
9	Sınav öncesi ve sonrasında kız ve erkek öğrencilerin tümtest sonuçlarına göre alınan yüzdellik sıra ile T puanları .....	31
10	Sınav öncesi ve sonrasında kız ve erkek öğrencilerin kuruntu alttesti sonuçlarına göre alınan yüzdellik sıra ile T puanları .....	32
11	Sınav öncesi ve sonrasında kez ve erkek öğrencilerin duyuşallık alttesti sonuçlarına göre alınan yüzdellik sıra ile T puanları .....	33
12	Sınav öncesi ve sonrasında kız ve erkek öğrencilerin yüzdellik sıra puanlarına göre kaygı, kuruntu ve duyuşallık durumu.....	34
13	Sınav öncesi ve sonrasında kız ve erkek öğrencilerin T puanlarına göre kaygı, kuruntu ve duyuşallık durumu .....	35

14	Sınav öncesi ve sonrasında ailesi fakülte ya da bölüm tercihine karışan ve karışmayan öğrencilerin tümtest puanları .....	36
15	Sınav öncesi ve sonrasında ailesi fakülte ya da bölüm tercihine karışan ve karışmayan öğrencilerin kuruntu alttesti puanları .....	37
16	Sınav öncesi ve sonrasında ailesi fakülte ya da bölüm tercihine karışan ve karışmayan öğrencilerin duyusallık alttesti puanları ...	38
17	Özel ders alıp almama ile ailenin tutumu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre dağılımı .....	39

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem

Türk Eğitim Sisteminde, lise kademesinin sonunda girilen üniversite sınavı; sınava giren öğrenciler, ebeveynler ve dersaneler açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu sınava kadar geçen ortalama 11-12 yıllık öğretimin hiç bir kademesi yukarıda anılan kişi, kurum ve kuruluşları, üniversite giriş sınavı kadar etkilemez.

Ebeveyn ve öğrenci için üniversite giriş sınavı; lisenin ilk yıllarında, kimileri için daha önce başlayan hazırlanma döneminin sonunda geleceklerinin belirleneceği bir ölçü olmaktadır. Bir yerin kazanılıp kazanılmaması kadar; kazanılan yerin istenen olup olmadığı da önemli olmaktadır. Lise ve dersaneler açısından bu sınav, bir prestij göstergesidir. Ülke genelinde ve bulunulan kentte saygınlık ve bunun getireceği hem parasal hem manevi destek, üniversiteyi kazanan öğrencilerin sayılarıyla oranlı olmaktadır.

Liseyi bitiren gençlerin kaçınılmaz olarak yaşamak zorunda olduğu üniversite giriş sınavı, onların meslek edinme ve geleceğini belirleme adına önemli bir eşittir. Buna karşılık sınav ve öncesindeki sınava hazırlık dönemi, çeşitli kaynaklardan beslenen bir korku ve kaygı dönemidir. 1999 yılında sınavda yapılan değişimler, bu sınava giren öğrenciler için daha önce olmayan, yaşanmamış yeni bir durum olduğundan, bir kaygı kaynağı olmuştur.

Sınava girecek öğrenci için, ailesi, olanaklarını zorlayarak katlandığı, ekonomik fedakarlıkların karşılığı olarak gencin kazanmasını istemekte, hatta sayıları azımsanmayacak kimi ebeveynler, belli okulları kazanma özlem ve isteklerini çeşitli şekillerde seslendirmektedirler. Gencin yakın ve uzak tanıdıkları, bu sınavla yakından ilgilenmekte; sıkça, hangi okula girmek istediğini, hazırlıklarının nasıl gittiğini sormakta; hatta kendilerince çeşitli önerilerde bulunarak sınavı yaşamın tek önemli gerçeği konumuna yüceltmektedirler. Benzer şekilde okul ve dersanelerdeki

öğretmenler, çocuğa ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmeler yapmaktadırlar. Kimileri “böyle gidersen üniversiteyi unut” türü suçlayıcı ifadelerle, kimileri “senden şuraya girmeni bekliyorum” türündeki beklentileriyle gencin psikolojisini zedelemektedirler. Bunlara gazetelerin sınav sayfaları, radyo televizyon kuruluşlarının, öğrenciye yardım diye hazırladıkları programlar ve sundukları reçeteleri de eklemek gerekir.

Sınava girecek öğrencinin çevresindeki kişi, kurum ve kuruluşların sınavı bu kadar ön plana çıkarmaları, deyim yerindeyse, gencin sınavla yatıp sınavla kalkması sonucunu getirmektedir. Öyle ki, genç için üniversite sınavı, yaşamın başlangıcı ya da sonu olacaktır. Dolayısıyla sınav, öğrenci için katlanılması zor bir duygusal gerilim ve kaygı kaynağı olmaktadır.

Sınav kaygısını arttıran başka nedenler de vardır. Aile baskısı, öğrencinin verimli çalışma yöntemlerini bilememesi, öğrencilik yıllarının yeterince başarılı geçmemesi, motivasyon düşüklüğü v.b. gibi durumlar sınav kaygı ve korkusunu daha da arttırmaktadır.

Kimi aileler, zamanında kendilerinin başaramadıklarını çocuklarından isteyerek; farkında olmadan onları olumsuz etkilemekte, giderek belki altından kalkamayacağı bir sorumluluk altına sokabilmektedir. Yine ailelerin çocuklarını başkalarıyla kıyaslamaları, başkalarının başarısını örnek göstermeleri, gencin kendisini yetersiz hissetmesine yol açabilmektedir.

Pek çok öğrenci nasıl ders çalışacağını bilememekte; iyi ders çalışmayı, sürekli çalışmayla eş tutmaktadır. Önemli olan etkili ve verimli çalışmak kadar, dinlenmeye de zaman ayırmaktır. Bunu bilmeyen öğrenci, bedensel ve zihinsel olarak yorgun düşmekte ve sonuçta daha çok kaygı yaşamaktadır.

Arkadaşların birbirlerini, çalışma biçimi, tercih yapma ve sınava ilişkin düşünceler konusunda etkilemeleri kaçınılmazdır. Ner var ki bu etkiler gencin çeşitli çelişkiler yaşamasına neden olabilmekte ve motivasyonunu olumsuz etkilemektedir.

Bu araştırmanın yapıldığı kitlenin bir başka kaygı kaynağı, üniversite sınavının bu yıl (1999) teke düşürülmüş olmasıdır. Önceki yıllarda sınava girenler, seçtikleri alana bağlı olarak belli derslere çalışarak; dolayısıyla o derslerle ilgili soruları yanıtlayarak başarılı olmaya çalışırken; yeni sistemde tüm dersleri çalışmak durumundadırlar. Sınav sayısının ikiden bire düşürülmesi hem öğrenciler hem ebeveyn hem de öğretmenler arasında farklı değerlendirmelere neden olmaktadır. Uygulamanın ilk olmasının ve sonuçlarının iyi mi kötü mü olacağının bilinmemesinin getirdiği kaygı azımsanmayacak boyutlarda olsa gerek.

Bu araştırma, yukarıda özetlenen üniversite sınavındaki geleneksel ve bu yılla özgü oluşan değişikliğin yarattığı kaygı ortamından geçerek sınava girecek öğrencilerin, kaygı kaynaklarını, sınav öncesi ve sonrasındaki kaygı düzeylerinin belirlenmesi sorununu Eskişehir TMS dershanesi öğrencileri özelinde ele alarak incelemiştir.

Araştırma konusuna geçmeden kaygının ne olduğuna, nedenleri ve türleri ile sınav kaygısına ilişkin kimi bilgilere ihtiyaç vardır.

### 1.1.1. Kaygı

Köknel (1987)'e göre; kaygı, nedeni bilinmeyen bir korku durumudur. İnsan her an belirsiz bir tehlike ya da felaket ile karşılaşacağını düşünüp kendini tedirgin, gergin, sıkıntılı bir bekleyiş içine sokar. Bir beklenti, istek ya da güdünün iç ve/veya dış nedenlerle engellenmesi sonucu ortaya çıkan duygusal bir yaşantıdır.

Sık sık yaşanan ve yaşamı etkileyen duygulardan biri olan kaygı; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilmeme ve yargılanma gibi duygulardan birini veya birkaçını içerebilir (Cüceloğlu, 1998:276).

Kaygı eskiden beri çeşitli bilim adamlarının dikkatini çekmiş ve inceleme konusu yapılmıştır. Aşağıda, bu alanda çalışmış kimi bilim adamlarının kaygıya ilişkin düşünceleri özet olarak verilmiştir.

### 1.1.1.1. Sigmund Freud'un Kaygı Kavramı

Geçtan (1978)'in Freud'dan aktardığına göre kaygı, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu yapabilme ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ama kaygı, “nevrotik kaygı” da olduğu gibi mantığa aykırı özellik halini alırsa, normal dışı davranışların kökeni olur. Freud, “kaygı sorunu; birçok önemli sorunun biraraya toplandığı bir düğüm noktası ve çözümü tüm ruhsal varlığımıza ışık tutacak bir bulmacadır” demektedir. Ona göre; normal insanın duyduğu kaygı, nevrotik kaygıdan hem yoğunluğu hem de niteliği bakımından farklıdır. Günlük yaşamdaki kaygı “gerçekçi” kaygıdır. Gerçekçi kaygı, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik kaygıdan ayrılır, çünkü gerçekçi kaygı tehlikenin algılanmasıyla oluşur (Geçtan, 1978 : 452).

### 1.1.1.2. Kaygı Kavramı Üzerine Diğer Açıklamalar

Geçtan (1978), kaygı kavramına Freud dışında ışık tutmuş yazar ve araştırmalar arasında Kierkegard, Goldstein, Cannon, Sullivan ve Horney'i saymaktadır. “Ölüme dek süren hastalık” diye tanımladığı kaygıyı Kierkegard, bir insanın benliğini yitirmesi, yaşamın kaçınılmaz bir parçası biçiminde yorumlamıştır. Goldstein'e göre kaygı, türlü olaylar sonucu oluşabilirse de, tüm kaygıların ortak ögesi bireyin yeteneği ile ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluktur. Cannon, kaygıyı, bedensel düzeyde dengeleşimi bozacak tehlikelere karşı bir tepki ya da bozulan dengelişimi yeniden düzenleme çabalarının başarısızlığa uğraması sonucu ortaya çıkan durum olarak yorumlamıştır. Sullivan, kaygıyı, bireyin ilişkilerinde sorun yaratan durumlar olduğunu ifade etmiştir. Kaygı kavramı üzerinde durup en fazla katkı sağlayan Horney, korku ile kaygıyı birlikte kullanarak, bunları tehlikeye karşı hissedilen duygusal tepkiler şeklinde tanımlamıştır. Fakat korkunun tehlike ile orantılı olduğunu, kaygının ise orantısız olduğunu ifade ederek iki kavram arasındaki farkı ortaya koymuştur (Geçtan, 1978 : 192).

### 1.1.1.3. Kaygı Türleri

Kaygı, bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı olabileceği gibi içten kaynaklanan ve süreklilik taşıyan bir nitelikte de olabilir. Dolayısıyla kaygı, sürekli ve durumsal olarak ikiye ayrılır.

Sürekli (genel) Kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da kaygı verici olarak yorumlama eğiliminin sonucudur. Bu bireyler aşağıda açıklanan durumluk kaygıyı daha yoğun ve sık bir şekilde yaşarlar. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür.

Durumluk (Seçkili) Kaygı : Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumlarda, benliği tehdit edildiği zaman duyulan, fakat tehdit durumu kaybolur kaybolmaz yok olan tedirginlik ve mutsuzluk halidir. Durumluk kaygı, korkuya benzer bir olaydır, bireyin korktuğu durum bellidir (Köknel, 1987 : 21).

Görüldüğü gibi durumsal kaygı, belirli koşulların tehdit verici olarak algılanması şeklinde tanımlanırken; sürekli kaygı, bireyin her ortamı genelde kaygı verici olarak algılaması ve yaşaması anlamındadır.

Kaygı ile depresyon arasındaki bağlantıyı inceleyen bazı araştırmaların bulguları; durumsal kaygının geçici bir durum olduğunu ve ortamın özel koşullardan etkilendiğini; sürekli kaygının ise, kişilik özelliğine yatkın olarak, kaygı algısı ve depresyonla daha ilişkili olduğunu göstermektedir (Köknel, 1987 : 22).

### 1.1.2. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozukluğu fobi veya obsesyon gibi diğer belirtilerle görülebilir. Korkuda da evrensel ve kaygıya benzer belirtiler oluşabilir; ancak kaygının tersine; korku, nedeni açık ve anlaşılabilir bir durumdur. Kaygı farklı düzeylerde olabilir (TOMB, 1994 : 70).

### 1.1.2.1. Kronik Hafif Kaygı

Genellikle huzursuzluk, korku ve hafif şaşkınlık şeklinde görülür, sıklıkla çevresel öğelerle ilişkilidir. Destekleyici ve gerçeğe yönelimli terapi ile yaklaşılması gerekir (TOMB, 1994 : 70).

### 1.1.2.2. Kronik Orta Düzeyde Kaygı

Bu kaygı bozukluğunun üç semptom (belirti) grubu vardır. 1. Psikomotor gerginlik (ürperme-titreme, seğirme, kas gerginliği) 2. Otonomik hiperaktivite (nefes darlığı ya da boğuluyormuş gibi olma, çarpıntılar, taşikardiler, soğuk ya da ıslak eller, ağız kuruluğu, baş dönmesi ya da sersemlik hissi, bulantı, kızarmalar, yutma güçlüğü) 3. Telaşlanma (korkuya abartılı tepki, düşüncelerini yoğunlaştırmada güçlük çekme ya da kaygı yüzünden zihin durması, uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede zorlanma) (Emmelkamp, Bouman, Scholing, 1994 : 29).

### 1.1.2.3. Akut Kaygı - Panik Ataklar

Dramatik şekilde dakikalar ya da saatlerce süren akut (hemen ortaya çıkan) belirtileri vardır, kişiye özeldir ve kronik (sürekli) kaygı olan ya da olmayan hastalarda görülür (TOMB, 1994 : 70).

Panik Atağın Belirtileri nefes darlığı, baş dönmesi, kalp hızında artma, titreme, terleme, soluğun kesilmesi, bulantı ya da karın ağrısı, uyuşma ya da karıncalanma, kızarma, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, ölüm korkusu, çıldıracağı ya da elinde olmadan birşey yapacağı korkusu şeklindedir (Emmelkamp, Bouman, Scholing, 1994 : 29).

### 1.1.2.4. Özel Korkularla Giden Kaygı - Fobik Bozukluklar

Karanlıktan ve yükseklikten korkma gibi sıkça görülen hafif ve genellikle geçici nitelikli korkmadır. Fobiler, aylar yıllar boyunca azalıp çoğalabilir ve kendiliğinden



kaybolabilir, ancak ağır olgular uzun sürebilir ve giderek bir depressif bozukluk biçimini alırlar. Fobik bozuklukların da türleri vardır.

Agorafobi; açık ve/veya kapalı alanlardan, kalabalık yerlerden, tanımadığı yerlerden, yalnız kalmaktan korkma ve güvenlik duygusunun kaybı biçimindedir. Sosyal Fobi, çeşitli sosyal durumlardan korkan hastalar için kullanılır. Bunlar başlangıçta, sosyal ilişkilere daha olumsuz yüklemeler yaparlar. Örneğin, “bakın, ben herşeyi nasıl berbat ediyorum”, “benden hiçbirşey çıkmayacak, ben size söylüyorum” gibi kendi sosyal davranışlarını aşağılama eğilimleri vardır. Genellikle diğerlerinin davranışlarına çok daha fazla bağlıdırlar. Kendileri için hoş ya da olumlu durum ya da olaylar değil, yetersiz, doyumsuz olaylar anımsanır ve uzun süre üzerinde durulur. Sosyal ilişkilerinde hoş olan durumlar için kendileri dışında neden ararken, hayal kırıklığı yaratan durumların nedenlerini kendilerinde ararlar (Emmelkamp, Bouman, Scholing, 1994 : 8).

#### 1.1.2.5. Kaygının Nedenleri ve Yaygınlığı

Kaygının kökeni, bireyin çocukluk yaşantılarına dayanır. Bu yaşantılar çocuğun anababası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerle olan ilişkilerini içerir. Kaygılı bir annenin bakışı, ses tonu, genel havası çocuğu etkiler. Ayrıca çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine neden olan bir başka neden de, reddedici ve küçük düşürücü tutumların sergilenmesi, anababa ve diğer yetişkinlerin alaycı tavırlarının olmasıdır. Annenin, çocuğun altını kirletmesi ya da cinsel oyunlar gibi gelişim sürecinin doğal olaylarını tepkiyle karşılaması kaygının oluşmasına zemin hazırlar. (Geçtan, 1989 : 45)

Emmelkamp, Bouman, Scholing (1994), sosyal kaygının, çocuk ya da ergenlik dönemindeki bireylerin başkaları tarafından yargılandıkları belirli durumlara ilişkin olumsuz yaşantıların sonucu olduğunu kabul etmişlerdir (Emmelkamp, Bouman, Scholing, 1994 : 10).

Kaygı bozukluklarını etkileyen ya da süregelenleşmesine yol açan etmenler; işsizlik, bilişsel yıkımlar, bedensel sakatlıklar, sınavda başarısız olma gibi durumlar olabilir. Hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli aşağıdaki genellemeleri yapma olanağı vardır.

- a) Desteğin Çekilmesi : Kişi yeni bir çevreye girdiğinde alışlagelmiş “destekler” ve alışlagelmiş çevre ortadan kalkacağı için kaygı duyulabilir.
- b) Olumsuz bir sonucu beklemek: Hazırlanmadan sınava girenlerin, olumsuz sonuçların ortaya çıkacağını sandıkları durumlarda yaşanan kaygı bu türe örnek olarak gösterilebilir.
- c) İç Çelişki : İnanılan ve önem verilen bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığında yaşanan gerginliğin yarattığı kaygı da evrenseldir.
- d) Belirsizlik : Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir (Cüceloğlu, 1998 : 35).

Kaygı bozukluğu, psikiyatri polikliniklerine başvuran genel poliklinik hastalar arasında % 10-15, yatan hastalarda ise % 10 sıklıkla görülmektedir. Normal insanların % 25'inin yaşamlarının belli bir döneminde kaygı yaşadıkları ve nüfusun % 7,5'u belli bir kaygı bozukluğu gösterdiği bildirilmektedir (İnceer, Seyfioğlu, 1996 : 23).

### 1.1.3. Kaygının Günlük Yaşama Etkisi

Kaygı zaman zaman hissedilen ruhsal bir tepkidir. Bir sınava girmeye hazırlanırken, başvurulmuş bir iş için görüşmeye alınmayı beklerken, ya da bir topluluk önünde konuşurken yaşanan gerginlik ve heyecan kaygı kavramıyla açıklanır. Kaygı bazen kişinin tüm davranışlarına egemen olur ve panik hamleleri biçiminde ortaya çıkar. Buna kaygı nevrozu denir Bu tür nevroz (psikiyatrik bozukluk) belirtileri gösteren bir kimse, aşırı duyarlı, tehlikeli ve önlenmesi olanaksız felaketlerin başına geleceği beklentisi içinde, gergin ve huzursuz görünümündedir (Topçu, 1998 : 77).

Geçtan (1989)'ın Jenkins (1966)'ten aktardığına göre kaygı nevrozu, tüm nevrozların yaklaşık yüzde kırkını oluşturur. Arada bir gelen akut kaygı nöbetleri,

birden yoğunlaşan kaygı duyguları ile belirlenir. Kişinin sürekli bir gerilim, üzüntü ve tedirginlik içinde yaşamasına neden olur. Diğer kişilerle ilişkilerinde aşırı duyarlı davranıp, kendini yetersiz bulma, dikkatini toplayamama, yanlış yapmaktan korkma gibi belirtiler göstermektedir. Ayrıca boyun ve omuz bölgelerinde görülen kas gerilimi, sürekli terleme, uyku güçlüğü, kötü rüyalar görme, kan basıncı ve nabız hızının artması, kalp çarpıntısı şeklinde belirtiler de görülebilir. Kaygı nevrozundaki kişi, işler yolunda gitse de kaygılı olduğundan, sürekli kendisine üzüntü konusu ile ilgili yeni sorunlar bulur. Günlük olaylarla ilgili kaygılara, geçmişte yapılmış yanlışlar ve gelecekte ortaya çıkabilecek güçlükler eklenir. Kusurlu anababa tutumları, kaygı nevrozunun oluşunda önemli nedenlerden biridir. Kaygılı ve gergin bir anne, bu duygularını çocuğuna yaşamının ilk günlerinde dahi geçirebilir. Kaygılı çocukların annelerinin de kaygılı ve nevrozik olduklarını ortaya konulmuştur (Geçtan, 1989 : 83).

#### **1.1.3.1. Kaygı ve Günü**

Günü ve heyecanlar uyum görevlerinin yanısıra bazı sorunlara neden olan durumlardır ve olumsuz duygular, bireyin mutsuz ve verimsiz bir hayat yaşamasına yol açabilmektedir.

Günü ve kaygının derecesiyle, bireyin başarısı arasındaki ilişki Yerkes ve Dodson (1908) adlı iki Amerikalı psikolog tarafından incelenmiştir. "Yerkes-Dodson ilkesi" olarak bilinen ilkeye göre, güdülenme derecesiyle yapılacak işin zorluk derecesi arasında ters bir ilişki vardır. Yapılacak iş, basit ve kolaysa, yüksek derecede güdülenme verimi artırır; yapılacak iş bilişsel süreçler gibi karmaşıkça, yüksek güdülenme verimi azaltır, düşük güdülenme verimi artırır. Öğrenciler açısından bunun anlamı; ders çalışırken sakin olmak, büyük bir heyecan içerisinde dersi anlamaya çalışmaktan sakınmak demektir. Sınavda hangi notu alacağını düşünmemek gerekir. (Cüceloğlu, 1998 : 229)

#### **1.1.3.2. Kaygı ve Öğrenme**

Kaygı ve öğrenme arasındaki ilişki, güdülenme ve başarısı arasındaki ilişkiye benzemektedir. Öğrenilen malzeme basit ve kolaysa yüksek kaygı öğrenmeyi

çabuklaştırırken, öğrenilen malzeme karmaşık ve zorsa, yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırır (O'Nell, Spielberg, Hansen, 1969 : 114-115).

Yapılan araştırmalar, kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, basit malzemelerin öğrenilmesinde daha iyi, fakat zor öğrenme malzemeleri karşısında daha başarısız olduklarını göstermektedir. Çünkü kaygı, karmaşık malzemelerin öğrenilebilmesi için gerekli olan yoğun dikkat topladığını bozabilen bir nedendir.

Kaygı düzeyi yüksek kimselerin, başkalarının bulunduğu ortamda kötü öğrenme performansı gösterdikleri saptanmıştır. Buna karşılık kaygı düzeyi düşük olan kimselerin, ister başkaları ile birlikte ister yalnız olsunlar, başarı düzeylerinin aynı kaldığı bulunmuştur.

Öğrencilerin yeteneklerini dikkate alarak yapılan çalışmalarda, ortalama okul yeteneğine sahip fakat kaygı düzeyi düşük olan öğrencilerin, kaygı düzeyi yüksek öğrencilere göre daha başarılı oldukları görülmüştür. Üniversitenin birinci sınıfında, aldıkları kötü notlar nedeniyle öğrenimi tehlikeye girmiş kaygılı öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu öğrencilerden bir bölümü, bir danışma programına katılmış, dönem sonunda danışmaya katılmayan öğrencilere göre, notlarını büyük ölçüde düzelttikleri bulunmuştur (Topçu, 1986 : 76).

Okulda daima iyi not almak, iftihar listesine geçmek isteyen öğrencilerin, okulda yüksek not alamazlarsa kaygılanmaları ve korku yaşamaları normaldir. Fakat bu kaygı ve korku dolu durum devam ederse, öğrencinin davranışları etkilenir. Öğrenme üzerinde bir miktar kaygının olumlu etkisi vardır, fakat aşırı kaygı bir süre sonra öğrenmeyi olumsuz etkiler. Aşırı kaygılı bir haldeyken öğrenci, sınav sırasında soruları tam olarak kavrayıp anlayamaz, bilgileri hatırlayamaz. Genelde eğitim ve öğretimde kaygının az olmasından çok, fazla olmasından doğan zararlarla karşılaşmaktadır (Baymur, 1996 : 34).

### 1.1.3.3. Kaygı ve Gerginlik

Günümüzde birçok insan, kaygılarını aşırı derecede denetim altına almalarının

bedelini psikosomatik hastalıklarla ödemektedirler. Kaygıya ilişkin olarak hafif tedirginlik ve panik arasındaki çeşitli belirtiler, kişinin uyumunu bozan ya da bozmayan düzeyde olabilir. Çeşitli uyumsuzluk ya da başarısızlık nedeniyle yardım istenen olguların altında genellikle şiddetli bir kaygı ve gerginlik vardır. Yaşam koşullarının bireyi tehdit edici olduğu zamanlarda kaygı şiddetlenir, bu durumda ruhsal alanda zorlanma belirtisi ya da tepkisi oluşur. Öğrencilerde görülen kaygıların çoğunda, özellikle okulda, ana babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya erişememe kaygısı vardır (Köknel, 1987 : 56).

Kaygılı ve gergin insanda görülen belirtiler; nefes darlığı, terleme, nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, baş ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide bulunma, titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması şeklindedir (Cüceloğlu, 1998 : 293).

#### 1.1.3.4. Kaygı ve Korku

Kaynağı belirsiz korkuya kaygı denir. Korku, insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir. Korku sırasındaki tepki tehlikenin süresiyle ilgilidir ve kişi bu tehlikeyi kaldırmak için çaba gösterir. Kaygı ise, tehlikeden bağımsız devam eder ve kişi tehlikeyi ortadan kaldırmaya yönelik güç gösteremez (Baltaş, Baltaş, 1987 : 78).

Temelde; korkunun kaynağı belli olmasına karşın, kaygının kaynağının belirsiz olması, korkunun şiddetinin kaygının şiddetinden fazla olması ve korkunun kısa süreli, kaygının uzun süreli olması şeklinde korku ile kaygı arasındaki farklar vurgulanabilir (Cüceloğlu, 1998 : 294).

Freud'a göre, gerçekçi bir tehlike kaynağından korkmakla, gerçek bir tehlike bulunmadığı zaman korkmak arasında fark vardır. Freud, bunlardan ilkinde gerçekçi kaygı ya da nesnel kaygı-ki buna korku diyoruz- ikincisine de nörotik kaygı demektedir - ki buna da kaygı adını veriyoruz (Freedman, David, Smith, 1989 : 47).

### 1.1.3.5. Kaygı ve Çatışma

Bir kişide çatışma hali, iki veya daha fazla gereksinimin doyumu aynı anda ortaya çıktığında meydana gelir. Gereksinimin engellenmesi ya da gereksinimler arasında karar verememe kaygıya neden olur.

Özellikle karmaşık toplumlarda, bireyler çok sayıda çatışma durumu içinde kalabilirler. Ancak bunları üç ana grupta toplayabiliriz.

1. Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması : İki istenen gereksinimin aynı anda görülmesiyle yaşanan çatışmadır. Bu tür çatışmaların çözümünde genel olarak, iki gereksinimin doyumlarının birer ölçüde sağlanması uygundur. Ancak, her iki gereksinimin "biraz" doyumuna ulaştırılması, bunların teker teker olan doyumlarını genellikle tam olarak sağlamaz.

2. Kaçınma-Kaçınma Çatışması : İki istenmeyen durumun aynı anda ortaya çıkmasıdır. Bu tür çatışmayı çözmek daha zordur. Örneğin, öğrencinin matematik ödevini yapması ya da dayak yiyebileceği durumları arasında kalmasında öğrenci ya zamanını çalışarak geçirmek ya da başarısızlığı göze almak zorundadır. Her iki durumda, kişi için kaygı yaratıcı niteliktedir. Bu tip çatışmada bocalama ve durumdan uzaklaşmaya kalkışılması şeklinde davranışlar gözlenir.

3. Yaklaşma-Kaçınma Çatışması : Çözümü en güç olan çatışma türüdür. Çünkü bu çatışmada amaç aynı anda hem olumlu hem de olumsuzdur. (Morgan, 1980 : 228)

Doğu'da bir bölümü kazanan öğrencinin okumak istemesi fakat aynı zamanda o bölgeye gitmekten çekinmesi durumu veya öğrencinin puanı yüksek bölümleri tercih etmek istemesi yanında o bölümleri kazanamayacağını düşünmesi durumu yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnek verilebilir.

### 1.1.3.6. Kaygı ve Engellenme

Bazı psikologlar engellenme kavramını bir davranış olayı olarak yani bireyin amacına ulaşmasının engellenmesi anlamında, bazıları ise, engeller sonucu bireyin içinde oluşan duygu ve heyecan olarak belirtirler.

Kaygı ve engellenme çoğu kez birarada olabilir. Kaygı; daha çok geleceğe dönük bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgiliyken, engellenme; daha çok kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir. Örneğin; sınava gecikme durumunda olan öğrenci hem kaygı hem de engellenme duyar. Ancak iki duygu birbirinden farklıdır. Sınavda başarılı olup olamayacağını düşünerek kaygılanan öğrenci, kendisini uyandırmadığı için arkadaşına, çalar saati kurmadığı için kendisine kızar. Kızgınlık duygusu mantıklı olmak zorunda değildir, engellenme karşısında gösterilen bir tepkidir. Engellenme durumunda kızgınlık yanında saldırganlık, iç kapanıklık, karamsarlık ya da “battı balık yan gider” düşüncesiyle önemsememe davranışları da sergilenebilir (Cüceloğlu, 199 : 278).

### 1.1.3.7. Kaygı ve Depresyon

Depresyon, duygu-durum değişikliği ya da ruhsal çöküntü şeklinde tanımlanabilir.

19. yüzyılın sonlarından itibaren kaygı ve depresyon kavramları üzerinde durulmuş, ortak ve farklı yanları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Kaygı ve depresyon arasında görülen ortak özelliklerden dolayı iki durum birarada yaşanabilmektedir. Batur, Kendall ve Watson (1989)'ın bu görüşüne katıldığını belirterek, sinirlilik, huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, uykusuzluk ve yorgunluğu depresyon ve kaygının ortak belirtileri olarak ifade etmiştir. Buna karşın disfori (ümitsizlik), ilgi kaybı, kilo alımı/kaybı, iştahsızlık, devinimsel yavaşlama, suçluluk, değersizlik duyguları ve ölüm düşünceleri depresyona özgü belirtiler olarak; otomatik aktivasyon, aşırı irkilme ve kas gerginliği daha çok kaygının belirtileri olarak ayırım getirilmiştir.

Batur'un Costa ve Silva (1994)'dan aktardığına göre; depresyon ve kaygı ayrı sendrom olarak ele alınmaktadır. Ancak klinik uygulamalarda iki sendromun birarada bulunduğu gözlenmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, gerek klinik ve tanı yönünden gerek tedaviye yanıt yönünden ortak özelliklerin varlığı gerçeğini ortaya çıkarmaktadırlar (Batur, 1998 : 61).

#### 1.1.4. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı birçok ülkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlanmada yoğun olarak yaşanan, beraberinde birçok olumsuz durumu getiren güncel bir konudur. Özellikle öğrencinin zihinsel yeterliliği ve okul başarısı dikkate alınmadan yapılan zorlamalar, kaygı ve benzeri olumsuzluklara temel olmaktadır (Baltaş, Baltaş, 1988 : 75).

Sınav Kaygısı, eğitim başarısı önündeki en ciddi engeldir. Türkiye’de üniversite giriş sınavına hazırlanan 4711 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Baltaş, Baltaş, 1988 : 60).

Orta sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden semtlerdeki sınava hazırlanan ve hazırlanmayan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma, kızların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmada, sınava girip girmeme ve cinsiyet ile kaygı düzeyi arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ailede kardeş sayısı arttıkça, ailenin çocuğa sunduğu olanaklar daha sınırlı olmakta, dolayısıyla bu durum kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır (Aral, Başar, 1996 : 37).

##### 1.1.4.1. Üniversite Giriş Sınavıyla İlgili Kaygı Yaratan Durumlar

Üniversite giriş sınavına hazırlanan bir öğrencinin yaşadığı kaygının nedeni; sonuçları hayatının akışını etkileyecek büyük bir yarışta yer alacak olması ve “anneme, babama ne diyeceğim?”, “arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakacağım?”, “akrabalarımın önüne nasıl çıkacağım?”, “tanıdıklarım karşı mahçup olacağım” gibi düşüncelerdir.

Bu sınav kaygısının ebeveynden, öğretmenlerden, arkadaşlardan, okudukları liseden ve sınavın bizzat kendisinden kaynaklanan çeşitli nedenleri vardır. Bu kaygı kaynakları hangisinin ya da hangilerinin önemli olduğu bir öğrenciden diğerine değişmektedir.



### 1.1.4.2. Ebeveynin Tutumu

Karadayı'nın Hetherington ve Parke (1986)'den aktardığına göre; bireyin psikososyal gelişim, eğitim ve meslek alanındaki başarıları ve davranışı üzerinde anababanın doğrudan ve/veya dolaylı etkisi vardır. Aile desteği, aile içi uyum, ilişkiler gibi ailevi özellikler ile kaygı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar arasında bağıntılar bulunmuştur. Çünkü, çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde ve onun topluma hazırlanmasında aile önemli etkisi olan bir kurumdur (Karadayı, 1994 : 28).

Karadayı, Jaubert (1991)'in görüşüne katıldığını belirterek anababanın övgü ve beğenisini ifade etmesi, ilgili olması, azar ve cezanın olması özsaygıyı ve dolaylı olarak sosyalleşmeyi etkilemekte olduğunu ifade etmiştir. Anababa tutumunu; sorumluluk veren, kararlara katılımı sağlayan, cezadan çok ödüle yer veren, ilgili ve demokratik olarak belirten gençlerin kişiliğinin rahat, neşeli, iyimser, güvenli, bağımsız olduğu belirtilmektedir (Karadayı, 1994 : 65).

Anne babanın çok küçük yaştan başlayan yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için onu eleştirmesi, cezayla eğitmeye çalışması, "tembel, sorumsuz, haylaz" sıfatlarıyla nitelemesi gencin güvenini sarsan tutumlardır. Güvensizliğin oluşturduğu kaygı, başarıyı olumsuz etkileyen ve başaşağılanması çok zor olan bir kaygıdır (Baltaş, 1989 : 75).

Anne babaların çeşitli özellikleri ile çocukların kaygı ve başarı düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Babaları lise ve denge okul mezunu olan öğrencilerin diğer öğrenimlerdekilere göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Şemin (1973)'in bir çalışmasında anne ve babası öğretmen olanların üniversite giriş sınavlarında daha başarılı oldukları, başka bir çalışmada da anne babaların öğrenim düzeyinin, üniversite düzeyindeki öğrencilerin başarıları üzerinde lisedeki kadar etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mason, Morrow, Wilson lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda, öğrencilerin yüksek öğrenime devam etmek ve başarılı olmak yönünden anne ve babaları ile paralel tutum izlediklerini ifade etmişlerdir (Özgüven, 1977 : 57).

Aileleri başarı durumları ile biraz ilgilenen veya hiç ilgilenmeyen öğrencilerin

başarı düzeyleri düşük, çocuklarının başarı durumları ile ilgilenen ailelerin çocuklarının başarılarının yüksek olduğu görülmektedir. Ailenin, öğrencinin başarı ile ilgilenmesi ve çocuklarını anlaması gibi, aile ile öğrencilerin karşılıklı ilişkilerine dayanan etmenler ailenin özel niteliklerinden daha anlamlı bulunmuştur. Çocuklarına karşı anlayışlı ve onların başarıları ile ilgilenen bir tutum içinde olan ailelerden gelen öğrencilerin, az veya hiç anlayış göstermeyen ve onların üniversitedeki başarıları ile çok az ya da hiç ilgilenmeyen ailelerden gelen öğrencilere göre daha başarılı oldukları görülmüştür. Araştırmalarda, ailelerin, öğrencilerin başarılarını duygusal olarak desteklemelerinin olumlu etkileri yanında, başarılarını geliştirmelerini zorlayıcı hale getirmenin zararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgüven, 1977 : 82).

Ayrıca ailede ve okulda çocuk muamelesi gören genç, üniversiteye gelince birdenbire kendi hayatını kendisinin idare etmesi gerekince şaşırır. Meslek seçimi dolayısıyla üniversite sınavında tercih yapma konusunda da gencin fikre ihtiyacı vardır. Aile, gencin ilgi ve yeteneklerine uygun başarılı olduğu alanları bilmelidir. Babanın mesleğine yönelmesini ve ailenin sosyal seviyesinin uygun olduğunu düşündüğü bir bölümün tercihinin zorlanması hatalı sonuçlar verebilir (Şemin, 1973 : 32).

#### 1.1.4.3. Öğretmenlerin Tutumu

Öğretmenlerin büyük çoğunluğu, öğrencilerin motivasyonunu yükseltmek için kaygı artırıcı yaklaşımlar içine girmektedirler. Giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin % 99'u öğrenme için gerekli kaygıya sahiptir. Eğer çabaları yeterli değilse, bunun nedenleri farklıdır. Öğretmenler; öğrencilere “bu kafayla gidersen sınavı zor kazanırsın”, “bu çalışmayla sınavı nasıl kazanacaksın” gibi sözler yöneltip, onların motivasyonlarını yükseltmeye çalışırlar. Böyle bir durumda öğrencileri motive ederken kaygı artırıcı yaklaşımlardan uzak durmak gerekir (Baltaş, 1989 : 65).

#### 1.1.4.4. Akranların Etkisi

Giriş sınavlarının bir yarış ortamı durumuna getirilmesi öğrenciler arasında rekabetin yaşanmasına da yol açmaktadır. Ailenin zorlayıcı tutumu ile sınavlarda başarı sağlamaya çalışan öğrenciler, arkadaşları ile rekabete girerek üstün olmaya

çalışmaktadırlar. Sınava hazırlanma gibi rekabetin arttığı durumlarda; öğrencide, başarısızlık ve buna bağlı olarak aile tarafından reddedilme korkusu kaygının da daha fazla olmasına neden olmaktadır (Morgan, 1980 : 375; Küçükturan, 1987 : 120; Kozacıoğlu, 1986 : 112).

#### 1.1.4.5. Liselerin Etkisi

Üniversite ve yüksek okullara öğrenci hazırlayan bir kurum olarak liselerin yetersiz olduğundan, öğrencilere verebildiği bilgi ve beceriler yönünden ülkemizin çeşitli coğrafi bölgeleri arasında büyük bir dengesizlik bulunduğu yakınılmaktadır. Bu dengesizlik devam ettiği sürece ve üniversite giriş sınavları da tüm bir kitlenin değerlendirildiği koşullarda sorunların kalkacağı düşünülemez (Özguven, 1977 : 27).

Bölgelerarası ve okullararası farklı eğitim-öğretimin olması öğrencinin üniversite giriş sınavında daha fazla kaygılanmasına neden olur. Okullarda derslerin çeşitlenmesi, seçmeli, zorunlu olması öğrencilerde bir belirsizlik yaratmakta, bu da onların sınavda çıkacak sorularla ilgili daha çok korku ve kaygı hissetmelerine yol açmaktadır.

Ruhbilim açısından sınav, engelin aşılması, sorunun çözülmesi anlamındadır. Sınav sırasında ortaya çıkan kaygı anlık, durumluk oluşabilir. Sınanma kaygısı, başı ve sonu olan bir süreç olup, sınav öncesi (ısınma evresi) ve sınav sonu (durulma evresi) olarak iki evre şeklindedir. Sınava hazırlananların kaygı düzeyleri yavaş yavaş yükselir, daha sonra yükselme artar, sınav anında doruğa erişir, daha sonra azalır. Sınav sonunda, durulma evresi başlar, fakat bu evrede de sınav sonucu alınincaya dek belli bir kaygı vardır.

Le Compte ve Öner, ülkemizde lise ve yüksek öğrenim yapan öğrencilere Durumluk Sürekli Kaygı ölçeği uygulamışlar, sonuçları Amerikalı öğrencilerle karşılaştırmışlardır. Sonuçta Türk öğrencilerinin kaygı düzeyleri Amerikalı öğrencilere göre daha yüksek bulunmuş, yaş ve cinsiyetin etkili olmadığı belirtilmiştir.

Araştırmalar, engel aşma, sorun çözüme, sınav ve sınanma sırasında durumluk kaygı düzeyinin yükselmesine göre başarısız olanların özelliklerini sıralamışlardır.

- Sürekli başarılı olma, kazanma isteği içinde olmaları
- Sınav ve sınanmayı bir kişilik ve saygınlık sorunu olarak düşünmeleri
- Geçmişteki başarısızlıkları bir türlü unutamamaları,
- Geçmişteki başarısızlıkların gelecekte de olacağını düşünmeleri,
- Başarısızlığın sevgi ve değer kaybına neden olacağını düşünmeleri,
- Kendini başkalarıyla karşılaştırmaları (Köknel, 1987 : 93).

Yukarıda sıralanan kişilik özellikleri; bireyin, iç dinamikleri ile içinde yaşadığı ortamın etkileşiminin sonucudur.

Sınavdan korkan öğrenci, yaklaşan sınava göre zamanını programlayarak çalışır ve zaman geçtikçe de korkusu azalır. Sınavdan hemen önce heyecanlanır, ancak bu heyecan onu başarıya götürecektir, olumlu ve gerekli bir duygudur.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencinin ise, sınav yaklaştikça korkusu ve telaşı artar ve korku onun çalışmasını engeller, başarısızlığına neden olur (Baltaş, Baltaş, 1987: 52).

Sınav kaygısı, Türkiye’de toplumun çok geniş bir bölümünü ilgilendiren, hazırlığının en az iki yıl süren ve sınava girecek öğrencilerin aileleri kadar okudukları okulu, öğretmenleri ve gittikleri dersaneleri doğrudan veya dolaylı etkileyen bir durumdur.

Bu araştırma Eskişehir’de faaliyet gösteren TMS dershanesine 1998-1999 öğretim yılında devam eden öğrencilerin üniversite giriş sınavının öncesi ile sonrasındaki kaygı düzeylerini ve sınav kaygısının kaynaklarının neler olduğunu sorun olarak ele almaktadır.

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı; 1998-1999 öğretim yılında üniversite sınavına girecek olan ve bu amaçla Eskişehir TMS dershanesine devam eden öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısını saptamaktır.

Yukarıdaki genel amaç doğrultusunda şu soruların yanıtları aranacaktır.

1. Sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin fakülte ya da bölüm tercihine karışan ve karışmayan aileler açısından bakıldığında; sınav öncesi ve sınav sonrası kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Özel ders alıp almama ile ailenin tutumu arasındaki ilişki, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

## 1.3. Önem

Bu araştırma, eğitim sistemimizin önemli bir basamağı olan üniversite sınavının öğrenciler üzerinde yarattığı kaygıyı ölçmek anlamında önemlidir.

Genelde Eskişehir'deki dershanelere, özelde ise TMS dershanesine devam eden öğrencilerin kaygı nedenleri konusunda ipuçları verecek ve dershanelerdeki öğretmenler ile öğrencilerin ailelerine, gence olan tutumları konusunda ışık tutacaktır. Bu ifadeden hareketle, TMS dershanesi, gelecekte okutacağı öğrencilerinin başarısı için ailelere yönelik onları aydınlatıcı söyleşi ve toplantılar düzenleyebileceklerdir.

Bu konuda yapılacak benzer çalışmalar örnek olabilecektir.

#### 1.4. Varsayımlar

1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının psikolojik ve fizyolojik değişikliklere neden olduğu;
2. Bu araştırmada kullanılan "sınav kaygısı envanteri"nin üniversite sınavına giren öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemede uygun ve yeterli bir araç olduğu;
3. Öğrencilerin, envanterdeki maddelere verdikleri yanıtlarda içten oldukları, varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlıklar

Bu çalışma, 1998-1999 öğretim yılında TMS (Türkçe- Matematik- Sosyal) dershanesine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır, Araştırma, geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş "sınav kaygısı envanteri"nde yer alan ifadeler, araştırmacı tarafından geliştirilen soru maddeleri ile ulaşılabilen yazılı kaynaklarla sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Kaygı :** Endişe, korkuyla ilgili olarak bir kaygı ya da rahatsızlık durumu.

#### **Kaygı**

**Bozuklukları :** Yoğun endişe ya da uyum sağlayamayan davranışlar ile karakterize olan hastalıklar grubudur. Fobik ve obsesif-kompulsif bozukluklar gibi.

#### **Sınav Kaygısı**

**Envanteri :** Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Florida Üniversitesinde üzerinde çalışılıp 1980'de yayınlanan bir psikometrik ölçektir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrası kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması yapılmaktadır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 1998-1999 öğretim yılında Eskişehir TMS (Türkçe-Matematik-Sosyal) dershanesine devam eden 690 öğrenciden oluşan gruptur. Dershaneye devam eden öğrenciler kız ve erkek olmalarına göre sınıflandırılmış ve evrenin %10'u örneklem olarak alınmıştır. Örneklem giren öğrencilerin belirlenmesinde, farklı sınıflardan olmasına özen gösterilmiş, ancak envanterin sınav öncesi ve sınav sonrası uygulanması gerektiği için, araştırmacının sınav sonrasında ulaşabileceği öğrenciler olmasına dikkat edilmiştir. Bu bağlamda 37'si kız, 32'si erkek olmak üzere toplam 69 öğrenci ile araştırma gerçekleştirilmiştir.

### 2.3. Veriler ve Toplanması

Araştırmanın amacında belirtilen sorulara yanıt verebilmek için, öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısının nedenlerine, sınav öncesi ve sonrası yaşanan kaygı düzeyini gösterecek verilere ihtiyaç duyulmuştur.

Bu verilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen 6 soruluk bir anket ve 20 soruluk "sınav kaygı envanteri" kullanılmıştır. Anket aracılığıyla, öğrencilerin ailelerinin sınava ilişkin olarak öğrenciye olan tutumları, öğrencilerin özel ders alıp almadıkları, üniversite sınavına kaçınıcı girişleri olduğuna ilişkin veriler

toplanmıştır. Anket uygulanan öğrencilere sınav sonrasında tekrar ulaşmak gerektiği için adı ve soyadları ile devam ettikleri ya da mezun oldukları okulu belirtmeleri istenen maddelere de yer verilmiştir.

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Florida Üniversitesi'nde, 1974-1979'larda gerçekleştirilen 5 yıllık bir araştırmanın ürünüdür. İlk kez el kitabıyla birlikte 1980'de yayınlanmıştır. Belirli duruma özgü bir kişilik boyutu olan sınav kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter, Liebert ve Morris'in (1967) önerdiği iki kavramdan yararlanılarak geliştirilmiştir. Bu kavramlar, "kuruntu (worry) ve "duyuşsallık" ya da "heyecansallık" (emotionality) olup, Sınav Kaygısı Envanteri'nin alt testlerini oluşturur.

Sınav Kaygısı Envanteri tek sayfalık bir soru ve yanıt formundan oluşur. Yönergeyi de içeren bu formda 20 cümlelik soru maddesi ve maddelerin sağ tarafında dört seçenekli [(1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman] yanıt şıkkı bulunur. (Bak ek II). Yanıtlayıcılar, sınavdan önce, sınavda ya da sınavdan sonra yaşadıkları olumsuz duyguların sıklık derecesini bu seçeneklerden birini işaretlemek suretiyle belirtirler. Böylece yanıtların ağırlığı 1 ile 4 arasında değişir. Ters yönden yazılmış olan ilk maddenin dışındaki tüm maddeler de "hemen hiçbir zaman" şıkkının ağırlığı 1'dir ve düşük sınav kaygısını belirler. Öbür uçtaki "hemen her zaman" şıkkının ağırlığı ise 4'tür ve yüksek kaygıyı gösterir.

1983-1986 yıllarında Boğaziçi Üniversitesi'nde yürütülen bir dizi uyarılma çalışmaları sonucu Sınav Kaygısı Envanteri Türkçeleştirilmiştir.

Toplam 20 envanter maddesinin Türkçe formunda maddelerin sekizi kuruntu, diğer onikisi ise duyuşsallık alt testlerini oluşturmaktadır. Ölçmede üç ayrı puan elde edilir. Bunlar Kuruntu puanı (SKE-K), Duyuşsallık puanı (SKE-D) ve her ikisinin birleşimi olan Toplam ya da Tümtest puanlarıdır (SKE-T).



Sınav Kaygısı Envanteri Tümtest puanı için, 20 soruya verilen yanıtın hepsi dikkate alınır. Her yanıt için ağırlık 1 ile 4 arasında değiştiğinden, en düşük Tümtest puanı 20, en yüksek Tümtest puanı ise 80'dir. Sınav kaygısının iki temel boyutunu temsil eden alt testlerden de kuruntu ve duyusallık puanları elde edilir. Kuruntu alt testi 8 maddeden (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17, 20) oluşur. Elde edilen puanlar 8 ile 32 arasında değişir. Duyusallık alt testi 12 maddeden (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) oluşur. Elde edilen puanlar 12 ile 48 arasında değişir.

Maddelerin atlanmadan, tümünün işaretlenmesi puan geçerliliği için gereklidir. İki maddeden fazla boş bırakılan yanıt formları puanlamaya alınmamaktadır. Değişik uygulama koşullarında, yönerge, amaçlara uygun olarak değiştirilebilir. Her üç tür puan yükseldikçe kaygı, kuruntu ve duyusallık düzeyinde artma olur. Değerlendirme yapılırken öğrencinin aldığı puanın cinsiyeti ve okul düzeyine göre norm tablolarındaki yerine bakılır.

Uygulamadan elde edilen değerler ham puanlardır. Bu puanların yüzdelerle karşılaştırılması için T puanı tablolarındaki yerini bularak sağ tarafına düşen sütundan standart puan karşılığı belirlenir.

#### 2.4. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Bir öğrencinin kaygı, kuruntu ve duyusallık düzeyi, testlerden aldığı her puanın yaş, cinsiyet ve okul düzeyine göre hazırlanmış yüzdelerle karşılaştırılarak yorumlanır. Puanlar yükseldikçe kaygı, kuruntu ve duyusallık düzeyi artar.

Puanların değerlendirilmesinde ortalama ve standart sapmalardan da yararlanır. Eldeki puanın ortalamaya ne kadar yakın ya da uzak olduğu standart sapmaya bakılarak yorumlanır. Puan, ortalamanın  $\pm 1$  ss arasına düşüyorsa, sınav kaygısı düzeyinin normal sınırlar içinde olduğuna karar verilir. Ortalamanın bir standart sapma (+1 ss) üzerindeki puanların giderek kaygı düzeyini yansıttığı düşünülür.

Sınav Kaygı Envanteri, araştırmada üniversite sınavı öncesi ve sonrasında olmak üzere iki kere uygulanmıştır. Elde edilen ham puanlar SKE'nin açıklamasına uygun olarak yüzdelerle sıralama ve T puanlarına göre değerlendirilmiştir.

Tüm testler için sınavdan önce ve sınavdan sonra elde ettikleri puanlar arasında bir farklılık olup olmadığı eş örneklem t-testi ile test edilerek karşılaştırılmıştır.

Sınavdan önce ve sonra olmak üzere hem kız hem de erkek öğrenciler arasında tüm test, kuruntu alttesti, duyuşsallık alttesti puanlarına göre bir ilişkinin olup olmadığı ki kare testi ile test edilmiştir.

Aile tutumu ile ilgili ifade edilen maddelerin her birinin öğrencilerin kaygı derecesini hangi düzeyde etkilediği ki kare ile test edilmiştir.

### 3. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, anket ve envantere yer alan maddelere ilişkin bulgular ile bulguların yorumlarına yer verilmiştir. Sınava giren öğrencilerin hem sınav öncesinde hem de sınav sonrasında verdikleri yanıtlar kız ve erkek olmak üzere ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Öğrencilere sınav kaygısı envanteri uygulanmıştır. Sınav kaygısı envanterinden tüm test puanı, kuruntu alttesti ve duyusallık alttesti puanı olmak üzere üç çeşit puan elde edilmiştir. Sınav kaygısı envanteri 37'si kız, 32'si erkek olmak üzere toplam 69 öğrenciye sınavdan önce ve sınavdan sonra olarak iki defa uygulanmıştır, alınan veriler istatistiki hesaplamalarla aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1'de sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin ortalama ve standart sapma puanları yer almaktadır.

**TABLO 1: Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasındaki Tümtest, Kuruntu Alttesti ve Duyuşallık Alttesti Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Cinsiyet	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
<b>TÜM TEST (n:20)</b>						
Ortalama	46,89	41,97	39,93	38,46	43,66	40,34
Standart Sapma	10,61	11,49	8,77	5,92	10,34	9,43
<b>KURUNTU ALTTESTİ (n:8)</b>						
Ortalama	17,45	15,70	15,03	14,37	16,33	15,08
Standart Sapma	4,85	5,38	3,58	2,74	4,45	4,38
<b>DUYUŞSALLIK ALTTESTİ (n:12)</b>						
Ortalama	29,43	26,43	24,90	24,09	27,33	25,26
Standart Sapma	6,71	6,39	5,68	3,82	6,61	5,43

Tablo 1 incelendiğinde, her üç alttestten alınan puanların sınav sonrasında az da olsa düşüş gösterdiği görülmektedir.

Her üç testten sınav öncesi ve sınav sonrasında alınan puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı eş örneklem t testi ile incelenmiş ve tablo 2’de gösterilen sonuçlar elde edilmiştir.

**TABLO 2: Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasındaki Puanlar Arası Fark**

TEST TÜRÜ	Ortalamalararası Farkı	Farkın Standart Sapması	Olasılık Değeri
Duyuşsalılık P.Toplam	2,0725	6,2622	,008
Duyuşsalılık P. Kız	3,1622	6,1079	,003
Duyuşsalılık P. Erkek	,8125	6,2961	,471
Kuruntu P.Toplam	1,2464	4,4405	,023
Kuruntu P. Kız	1,7568	5,1284	,044
Kuruntu P. Erkek	,6563	3,4698	,293
Tüm Test P. Toplam	3,3188	9,5586	,005
Tüm Test P. Kız	4,9189	9,9314	,005
Tüm Test P. Erkek	1,4688	8,9045	,358

$p < 0.05$  fark vardır

$p < 0.01$  anlamlı fark vardır

$p < 0.001$  çok anlamlı bir fark vardır.

Tablo 2’deki duyuşsalılık ve tümtest puanları incelendiğinde toplam ve kızlara ait olanlarda sınav öncesi ile sonrası arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ).

Yine tablo 2’ye göre, kuruntu alttestindeki toplam puan ile kızlara ait olanlarda, sınav öncesi ile sınav sonrası arasında bir fark görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Buna karşılık erkek öğrencilerin duyuşsalılık alttesti, kuruntu alttesti ve tümtest puanları sınav öncesi ve sınav sonrası karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Kaygı envanterindeki alttestlerden sınav öncesi ve sınav sonrasında alınan puanlar ki kare testi kullanılarak karşılaştırılmış ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

**TABLO 3: Bütün Öğrencilerin Tümtest Puanlarına Göre Sınav Öncesi ve Sınav Sonrası ile Kaygı Arasındaki İlişki**

Puan Türü Sınavdan	TÜMTEST		TOPLAM
	Kaygı Yok	Kaygı Var	
ÖNCE	54 % 78,3	15 % 21,7	69 % 100
SONRA	61 % 88,4	8 % 11,6	69 % 100
TOPLAM	115 % 83,3	23 % 16,7	138 % 100

$$\chi^2 = 2,557 \quad , \quad p = 0,085 > 0,05$$

Sınav öncesi ve sonrası ile kaygı arasında, tümtest puanlarına göre bir etkileşim yoktur ( $p > 0,05$ ).

**TABLO 4: Kız Öğrencilerin Tümtest Puanlarına Göre Sınav Öncesi ve Sınav Sonrası ile Kaygı Arasındaki İlişki**

Puan Türü Sınavdan	TÜMTEST		TOPLAM
	Kaygı Yok	Kaygı Var	
ÖNCE	29 % 78,4	8 % 21,6	37 % 100
SONRA	31 % 83,8	6 % 16,2	37 % 100
TOPLAM	60 % 81,1	14 % 18,9	74 % 100

$$\chi^2 = 0,352 \quad , \quad p = 0,384 > 0,05$$

Tablo 4'e göre kızların tümtest puanlarında sınav öncesi ve sınav sonrası ile kaygı arasında bir etkileşim gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

**TABLO 5: Erkek Öğrencilerin Tümtest Puanlarına Göre Sınav Öncesi ve Sınav Sonrası ile Kaygı Arasındaki İlişki**

Puan Türü Sınavdan	TÜMTEST		TOPLAM
	Kaygı Yok	Kaygı Var	
ÖNCE	25	7	32
	% 78,1	% 21,9	% 100
SONRA	30	2	32
	% 93,8	% 6,3	% 100
TOPLAM	55	9	64
	% 85,9	% 14,1	% 100

$$\chi^2 = 3,232 \quad , \quad p = 0,074 > 0,05$$

Tablo 3, 4, 5'te sınav öncesi ve sınav sonrası ile kaygı arasında bir etkileşimin olmadığı ki kare değerlerinden anlaşılmaktadır.

**TABLO 6 : Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasında Alınan Tümtest Puanları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki**

Puan Türü Cinsiyet	TÜMTEST (ÖNCE)		TÜMTEST (SONRA)	
	Kaygı Yok	Kaygı Var	Kaygı Yok	Kaygı Var
KIZ	29	8	31	6
	% 78,4	% 21,6	% 83,8	% 16,2
ERKEK	25	7	30	2
	% 78,1	% 21,9	% 93,8	% 6,3
TOPLAM	54	15	61	8
	% 78,3	% 21,7	% 88,4	% 11,6

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 0,001 \quad , \quad p = 0,603 > 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2 = 1,663 \quad , \quad p = 0,182 > 0,05$$

**TABLO 7 : Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasında Alınan Kuruntu Alttesti Puanları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki**

Puan Türü Cinsiyet	Kuruntu Alttesti (Önce)		Kuruntu Alttesti (Sonra)	
	Kaygı Yok	Kaygı Var	Kaygı Yok	Kaygı Var
KIZ	29	8	32	5
	% 78,4	% 21,6	% 86,5	% 13,5
ERKEK	26	6	28	4
	% 81,3	% 18,8	% 87,5	% 12,5
TOPLAM	55	14	60	9
	% 79,7	% 20,3	% 87	% 13

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 0,087 \text{ , } p = 0,504 > 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2 = 0,016 \text{ , } p = 0,594 > 0,05$$

Sınav öncesi ve sınav sonrasında, kuruntu alttestinden alınan puanlarda kız ve erkekler arasında fark bulunamamıştır.

**TABLO 8. Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasında Alınan Duyuşsallık Alttesti Puanları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki**

Puan Türü Cinsiyet	Duyuşsallık Alttesti (Önce)		Duyuşsallık Alttesti (Sonra)	
	Duyuşsallık Yok	Duyuşsallık Var	Duyuşsallık Yok	Duyuşsallık Var
KIZ	6	31	6	31
	% 16,2	% 83,8	% 16,2	% 83,8
ERKEK	5	27	4	28
	% 15,6	% 84,4	% 12,5	% 87,5
TOPLAM	11	58	10	59
	% 15,9	% 84,1	% 14,5	% 85,5

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 0,004 \text{ , } p = 0,605 > 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2 = 0,191 \text{ , } p = 0,465 > 0,05$$

**TABLO 9. Sınav Öncesi ve Sonrasında Kız ve Erkek Öğrencilerin  
Tümtest Sonuçlarına Göre Alınan Yüzdelik Sıra ile T Puanları**

Ham Puan		Sınav Öncesi (TÜMTEST)				Ham Puan		Sınav Sonrası (TÜMTEST)			
		Yüzdelik Sıra Puanları		T Puanları				Yüzdelik Sıra Puanları		T Puanları	
K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
71	61	100	98	84	73	70	56	100	96	83	67
69	58	100	96	82	70	63	52	100	89	75	63
65	57	100	96	77	68	59	44	99	73	71	55
62	52	100	89	74	63	57	43	96	70	68	53
60	50	99	87	72	61	57	43	96	70	68	53
59	49	99	84	71	60	57	42	96	68	68	52
59	49	99	84	71	60	53	42	91	68	64	52
58	47	99	79	69	58	51	42	89	68	61	52
56	45	96	74	67	55	50	42	86	68	60	52
54	41	92	61	65	51	49	41	83	61	59	51
53	40	91	55	64	50	49	40	83	55	59	50
53	40	91	55	64	50	49	39	83	52	59	49
51	39	89	52	61	49	48	39	82	52	58	49
51	39	89	52	61	49	46	39	76	52	56	49
48	38	82	48	58	48	45	39	73	52	55	49
46	38	76	48	56	48	44	39	71	52	54	49
45	38	73	48	55	48	42	38	61	48	51	48
44	37	71	45	54	47	42	38	61	48	51	48
43	36	69	39	52	46	42	38	61	48	51	48
43	35	69	34	52	45	42	37	61	45	51	47
43	35	69	34	52	45	40	36	51	39	49	46
43	35	69	34	52	45	39	36	46	39	48	46
41	34	59	31	50	44	35	36	28	39	43	46
41	34	59	31	50	44	34	35	24	34	42	45
40	34	51	31	49	44	34	35	24	34	42	45
39	34	46	31	48	44	34	35	24	34	42	45
39	34	46	31	48	44	32	35	16	34	40	45
39	33	46	28	48	42	32	34	16	31	40	44
39	33	46	28	48	42	31	32	13	22	39	41
38	29	38	11	47	38	31	30	13	13	39	39
38	27	38	8	47	36	30	28	11	9	38	37
37	27	36	8	46	36	29	26	9	4	37	35
36	—	31	—	45	—	29	—	9	—	37	—
36	—	31	—	45	—	29	—	9	—	37	—
33	—	19	—	41	—	27	—	3	—	34	—
32	—	16	—	40	—	27	—	3	—	34	—
31	—	13	—	39	—	25	—	3	—	32	—



**TABLO 10. Sınav Öncesi ve Sonrasında Kız ve Erkek Öğrencilerin Kuruntu Alttesti Sonuçlarına Göre Alınan Yüzdelik Sıra ile T Puanları**

Ham Puan		Sınav Öncesi (KURUNTU)				Sınav Sonrası (KURUNTU)					
		Yüzdelik Sıra Puanları		T Puanları		Yüzdelik Sıra Puanları		T Puanları			
K	E	K	E	K	E	K	E	K	E		
27	23	99	97	80	71	28	23	99	97	82	71
27	22	99	95	80	68	26	19	98	86	78	61
25	22	97	95	75	68	25	18	97	84	75	58
24	21	97	93	73	66	23	18	97	84	70	58
24	20	97	90	73	63	23	17	97	77	70	56
24	19	97	86	73	61	21	17	94	77	65	56
24	18	97	84	73	58	21	16	94	73	65	53
23	17	97	77	70	56	20	16	93	73	63	53
22	16	96	73	68	53	19	16	84	73	61	53
22	16	96	73	68	53	19	15	84	65	61	51
21	16	94	73	65	53	19	15	84	65	61	51
19	15	84	65	61	51	19	15	84	65	61	51
18	15	83	65	58	51	19	15	84	65	61	51
18	15	83	65	58	51	17	14	81	56	56	49
17	15	81	65	56	51	17	14	81	56	56	49
17	14	81	56	56	49	17	14	81	56	56	49
17	14	81	56	56	49	17	14	81	56	56	49
17	14	81	56	56	49	15	14	64	56	51	49
16	14	73	56	53	49	15	13	64	48	51	46
16	13	73	48	53	46	14	13	58	48	49	46
16	13	73	48	53	46	14	13	58	48	49	46
15	12	64	37	51	44	13	13	42	48	46	46
15	12	64	37	51	44	13	13	42	48	46	46
14	12	58	37	49	44	12	12	32	37	44	44
14	12	58	37	49	44	12	12	32	37	44	44
14	12	58	37	49	44	11	12	21	37	41	44
14	12	58	37	49	44	10	12	14	37	39	44
14	12	58	37	49	44	10	12	14	37	39	44
13	11	42	22	46	41	10	11	14	22	39	41
13	11	42	22	46	41	10	10	14	13	39	39
13	9	42	7	46	36	10	10	14	13	39	39
13	—	42	—	46	—	9	—	9	—	36	—
12	—	32	—	44	—	9	—	9	—	36	—
12	—	32	—	44	—	9	—	9	—	36	—
11	—	21	—	41	—	9	—	9	—	36	—
8	—	2	—	34	—	9	—	9	—	36	—

**TABLO 11. Sınav Öncesi ve Sonrasında Kız ve Erkek Öğrencilerin Duyuşsallık Alttesti Sonuçlarına Göre Yüzelik Sıra ile T Puanları**

Ham Puan		Sınav Öncesi (DUYUŞSALLIK)				Ham Puan		Sınav Sonrası (DUYUŞSALLIK)			
		Yüzelik Sıra Puanları		T Puanları				Yüzelik Sıra Puanları		T Puanları	
K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
45	40	100	98	82	73	42	33	100	89	77	62
44	39	100	98	80	71	37	33	98	89	68	62
41	34	100	93	75	63	36	28	95	71	67	54
38	33	98	89	70	62	34	28	91	71	63	54
38	33	98	89	70	62	34	27	91	67	63	52
38	30	98	79	70	57	34	27	91	67	63	52
36	27	95	67	67	52	32	27	87	67	60	52
36	27	95	67	67	52	31	26	82	60	58	50
34	27	91	67	63	52	31	26	82	60	58	50
34	26	94	60	63	50	31	26	82	60	58	50
33	26	87	60	62	50	30	26	77	60	56	50
33	25	87	53	62	49	30	25	77	53	56	49
33	24	87	47	62	48	30	25	77	53	56	49
32	24	87	47	60	48	29	25	74	53	55	49
31	24	82	47	58	48	28	24	69	47	53	48
31	23	82	41	58	46	27	24	60	47	51	48
29	23	74	41	55	46	27	24	60	47	51	48
28	23	69	41	53	46	27	24	60	47	51	48
27	23	60	41	51	46	25	24	46	47	48	48
27	22	60	36	51	45	25	23	46	41	48	46
26	22	50	36	50	45	25	23	46	41	48	46
26	22	50	36	50	45	25	23	46	41	48	46
25	22	46	36	48	45	25	22	46	36	48	45
25	22	46	36	48	45	25	22	46	36	48	45
25	21	46	28	48	43	23	22	32	36	44	45
25	21	46	28	48	43	22	22	28	36	43	45
24	21	36	28	46	43	22	22	28	36	43	45
24	21	36	28	46	43	21	20	22	23	41	42
23	20	32	23	44	42	20	19	14	18	39	40
23	18	32	14	44	38	20	18	14	14	39	38
23	18	32	14	44	38	19	17	12	9	38	37
23	16	32	7	44	35	19	16	12	7	38	35
23	—	32	—	44	—	18	—	9	—	36	—
22	—	28	—	43	—	18	—	9	—	36	—
22	—	28	—	43	—	17	—	6	—	34	—
21	—	22	—	41	—	17	—	6	—	34	—
21	—	22	—	41	—	16	—	4	—	32	—
21	—	22	—	41	—	—	—	—	—	—	—

“Sınav Kaygı Envanteri El Kitabı”ndaki açıklamalara göre, norm tablolarındaki ortalamaların (yüzdelerik sıra puanları ve T puanları 50'nin altındakiler) altındakiler düşük kaygı, kuruntu ve duyuşsallık düzeyini gösterir (Spielberger, 1980). Buna göre tablo 9, 10 ve 11'deki yüzdelerik sıra puanı sütunlarında 50'nin altında ve üstündeki öğrencilerin cinsiyete göre değerleri tablo 12'de gösterilmiştir.

**TABLO 12. Sınav Öncesi ve Sonrasında Kız ve Erkek Öğrencilerin Yüzdelerik Sıra Puanlarına Göre Kaygı, Kuruntu, Duyuşsallık Durumu**

	Kız Öğrenciler				Erkek Öğrenciler			
	Sınavdan Önce		Sınavdan Sonra		Sınavdan Önce		Sınavdan Sonra	
	50'nin altında	50'nin üstünde	50'nin altında	50'nin üstünde	50'nin altında	50'nin üstünde	50'nin altında	50'nin üstünde
TÜMTEST	12	25	16	21	18	14	16	16
	% 32,43	% 67,56	% 43,24	% 56,75	% 56,25	% 43,75	% 50	% 50
KURUNTU								
ALTTESTİ	8	29	15	22	12	20	13	19
	% 21,62	% 78,37	% 40,54	% 59,46	% 37,5	% 62,5	% 40,62	% 59,37
DUYUŞSALLIK								
ALTTESTİ	15	22	19	18	20	12	18	14
	% 40,54	% 59,45	% 51,35	% 48,64	% 62,5	% 37,5	% 56,25	% 43,75
TOPLAM 35	35	76	50	61	50	46	47	49
	% 31,53	% 68,46	% 45,04	% 54,95	% 52,08	% 47,91	% 48,95	% 51,04

Sınavdan önce tümtest, kuruntu alttesti ve duyuşsallık alttesti ile yüzdelerik sıra puanlarına göre 50'nin üstünde olup yüksek kaygı taşıyan kız öğrencilerin toplamı 76'dan (% 68,46), sınavdan sonra 61'e (% 54,95) düşmüştür. Kaygı düzeyi düşük olan kız öğrencilerin toplamı 35'ten (% 31,53), sınavdan sonra 50'ye (% 45,04),

yükselmiştir. Tümtest sonuçlarına göre, sınavdan önce 50'nin üstünde olup yüksek kaygı taşıyan kız öğrencilerin oranı % 67,56'dan, sınavdan sonra % 56,75'e düşmüştür. Buna göre kız öğrencilerin kaygı derecesi sınavdan sonra azaldığı yorumu yapılabilir.

Sınavdan önce puanları 50'nin altında olup, düşük kaygı taşıyan erkek öğrencilerin toplamı 50'den (% 52,08), sınavdan sonra 47'ye (% 48,95) düşmüştür. Sınavdan önce puanları 50'nin üstünde olup, yüksek kaygı taşıyan erkek öğrencilerin toplamı 46'dan (%47,91), sınav sonrasında 49'a (% 51,04) yükselmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin sınavdan sonra kaygı dereceleri artmıştır. Sadece kuruntu yönünde az da olsa kaygının azaldığı görülmektedir (% 62,5'ten % 59,37'ye).

Tablo 12'de yapılan değerlendirme benzer şekilde T puanları esas alınarak yapılmış ve sonuçlar tablo 13'te sunulmuştur.

**TABLO 13. Sınav Öncesi ve Sonrasında Kız ve Erkek Öğrencilerin T Puanlarına Göre Kaygı, Kuruntu ve Duyuşsalık Durumu**

	Kız Öğrenciler				Erkek Öğrenciler			
	Sınavdan Önce 50'nin altında	Sınavdan Önce 50'nin üstünde	Sınavdan Sonra 50'nin altında	Sınavdan Sonra 50'nin üstünde	Sınavdan Önce 50'nin altında	Sınavdan Önce 50'nin üstünde	Sınavdan Sonra 50'nin altında	Sınavdan Sonra 50'nin üstünde
<b>TÜM TEST</b>	13	24	17	20	20	12	21	11
	%35,13	% 64,86	% 45,94	% 54,05	% 62,5	% 37,5	% 65,62	% 34,37
<b>KURUNTU</b>								
<b>ALTTESTİ</b>	13	24	17	20	17	15	19	13
	%35,13	% 64,86	% 45,94	% 54,05	% 53,12	% 46,87	% 59,37	% 40,62
<b>DUYUŞSALLIK</b>								
<b>ALTTESTİ</b>	15	22	19	18	21	11	21	11
	% 40,54	% 59,45	% 51,35	% 48,64	% 65,62	% 34,37	% 65,62	% 34,37
<b>TOPLAM</b>	41	70	53	58	58	38	61	35
	% 36,93	% 63,06	% 47,74	% 52,25	% 60,41	% 39,58	% 63,54	% 36,45

Sınavdan önce tümtest, kuruntu alttesti, duyusallık alttesti puanlarına göre 50'nin üstünde olup kaygı düzeyi yüksek kız öğrencilerin toplamı 70'den (% 63,06), sınavdan sonra 58'e (% 52,25) düşmüştür. Kaygı düzeyi düşük kız öğrencilerin toplamı sınavdan önce 41 iken (% 36,93), sınavdan sonra 53'e (% 47,74) yükselmiştir. Tümtest sonuçlarına göre, sınavdan önce 50'nin üstünde olup yüksek kaygılı kız öğrencilerin oranı % 64,86'dan % 54,05'e düşmüştür. Bu durum kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin sınavdan sonra azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Tümtest ve duyusallık alttesti puanlarına göre sınavdan önce de sonra da 50'nin altında ve üstünde olan erkek öğrenci sayısında büyük bir değişiklik olmamıştır. Kuruntu alttesti puanlarına göre ise, 50'nin üstünde olup yüksek kaygı taşıyan erkek öğrenci sayısı 15'ten (% 46,87), sınav sonrasında 13'e (% 40,62) düşmüştür. 50'nin altında olan düşük kaygılı erkek öğrencilerin sayısı 17'den (% 53,12), sınav sonrasında 19'a (% 59,37) yükselmiştir. Buna göre erkek öğrencilerde sadece kuruntu yönünde bir değişme olduğu söylenebilir.

14, 15, 16 nolu tablolar aile tutumu ile ilgili sonuçları göstermektedir. Aile tutumu sorusuna "kendi istedikleri fakülte ya da bölümü öncelikle tercih etmemi istiyorlar" şeklinde cevap veren öğrencilerin tüm test, kuruntu alttesti ve duyusallık alttesti puanları istatistiki sonuçlarla verilmiştir.

**TABLO 14. Sınav Öncesi ve Sonrasında Ailesi Fakülte ya da Bölüm**

**Tercihine Karışan ve Karışmayan Öğrencilerin Tümtest Puanları**

Ailesi bu tutumda	Sınavdan (Önce)			Sınavdan (Sonra)		
	Kaygı Yok	Kaygı Var	Toplam	Kaygı Yok	Kaygı Var	Toplam
OLMAYAN	47	9	56	52	4	56
	% 83,9	% 16,1	% 100	% 92,9	% 7,1	% 100
OLAN	7	6	13	9	4	13
	% 53,8	% 46,2	% 100	% 69,2	% 30,8	% 100
TOPLAM	54	15	69	61	8	69
	% 78,3	% 21,7	% 100	% 88,4	% 11,6	% 100

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 5,612 \quad , \quad p = 0,028 < 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2 = 5,746 \quad , \quad p = 0,036 < 0,05$$

Sınav öncesinde ve sonrasında elde edilen tüm test puanları ki kare testiyle değerlendirilmiştir. Ailenin bu tutumu ile kaygı derecesi arasında bir etkileşim olduğu bulunmuştur.

**TABLO 15. Sınav Öncesi ve Sonrasında Ailesi Fakülte ya da Bölüm Tercihine Karışan ve Karışmayan Öğrencilerin Kuruntu Alttesti Puanları**

Ailesi bu tutumda	Sınavdan (Önce)			Sınavdan (Sonra)		
	Kuruntu Yok	Kuruntu Var	Toplam	Kuruntu Yok	Kuruntu Var	Toplam
OLMAYAN	48	8	56	51	5	56
	% 85,7	% 14,3	% 100	% 91,1	% 8,9	% 100
OLAN	7	6	13	9	4	13
	% 53,8	% 46,2	% 100	% 69,2	% 30,8	% 100
TOPLAM	55	14	69	60	9	69
	% 79,7	% 20,3	% 100	% 87	% 13	% 100

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 6,625 \text{ , } p = 0,019 < 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2=4,437 \text{ , } p=0,057 < 0,05$$

Sınav öncesinde ve sonrasında elde edilen kuruntu alttesti puanları ki kare testiyle değerlendirilmiş, ailenin tutumu ile kuruntu derecesi arasında anlamlı etkileşim olduğu görülmüştür.

**TABLO 16. Sınav Öncesi ve Sonrasında Ailesi Fakülte ya da Bölüm Tercihine Karışan ve Karışmayan Öğrencilerin Duyuşsalılık Alttesti Puanları**

Ailesi bu tutumda	Sınavdan (Önce)			Sınavdan (Sonra)		
	Duyuşsalılık Yok	Duyuşsalılık Var	Toplam	Duyuşsalılık Yok	Duyuşsalılık Var	Toplam
OLMAYAN	8 % 14,3	48 % 85,7	56 % 100	6 % 10,7	50 % 89,3	56 % 100
OLAN	3 % 23,1	10 % 76,9	13 % 100	4 % 30,8	9 % 69,2	13 % 100
TOPLAM	11 % 15,9	58 % 84,1	69 % 100	10 % 14,5	59 % 85,5	69 % 100

Sınav öncesi için,

$$\chi^2 = 0,608 \text{ , } p = 0,341 > 0,05$$

Sınav sonrası için,

$$\chi^2 = 3,424 \text{ , } p = 0,085 > 0,05$$

Sınav öncesinde ve sonrasında elde edilen duyuşsalılık alttesti puanları ki kare testiyle değerlendirilmiştir. Ailenin tutumu ile duyuşsalılık derecesi arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı bulunmuştur.

**TABLO 17 : ÖZEL DERS ALIP ALMAMA İLE AİLENİN TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMI**

Ailenin Tutumunu		Yapacağım tercihe kaşmıyorlar, bütünüyle bana bıraktılar.	Kendi istedikleri fakülte ya da bölümü öncelikle tercih etmemi istiyorlar.	Mutlaka kazanmam gerektiğini söylüyorlar	Kazanmasam da önemli olmadığını belirtip “canın sağolsun” diyorlar.	Yeter ki kazan, neresi olursa olsun diyorlar.	Her fırsatta sınav için çok çalışmam gerektiğini hatırlattılar.	Çalıştın, çalışmadın, az çalıştın diye tartıştığımız oldu.
EVET*	K	3/27,2	1/9	1/9	7/63,6	2/18,1	5/45,4	—
	E	3/27,2	1/9	5/45,4	3/27,2	2/18,1	6/54,5	4/36,3
TOPLAM	22	6/27,2	2/9	6/27,2	10/45,4	4/18,1	11/50	4/18,1
HAYIR**	K	8/30,2	7/26,9	5/19,2	9/34,6	3/11,5	8/30,2	5/19,2
	E	16/76,1	3/14,2	5/23,8	7/33,3	3/14,2	8/38	5/23,8
TOPLAM	47	24/51	10/21,2	10/21,2	16/34	6/12,7	16/34	10/21,2

\* Özel ders alan öğrencilerin sayısı : 11 kız, 11 erkek.

\*\* Özel ders almayan öğrencilerin sayısı: 26 kız, 21 erkek.



Tablo 17’de özel ders alıp almama gibi ailenin tutumu arasındaki ilişkinin cinsiyet göre dağılımı verilmiştir.

Özel ders alan toplam 22, almayan toplam 47 öğrenci vardır. Bir’den çok seçeneğin işaretlendiği bu dağılımda, özel ders aldırılanların tam yarısı (11), çocuklarını her fırsatta çalışmaları konusunda çalıştın, çalışmadın, az çalıştın diye tartışma çıkmazken, erkek öğrencilerin %36,3’ünün aileleri ile tartıştıkları belirlenmiştir.

Özel ders alan öğrencilerden ailesi mutlaka kazanman gerekir diyen ve yapacağı tercihe karışanların birbirine eşit olup, oranı %27.2’dir. Özel ders almayan çocuklar için ise aynı tutumlarda olan ailelerin oranı sırasıyla %21,2 ve %51’dir.

Ailem “her fırsatta sınav için çok çalışmam gerektiğini hatırlattı” diyen ve özel ders alan öğrenci oranı %50 iken, özel ders almayanların oranı %34’tür.

Özel ders alanlarla almayanlar karşılaştırıldığında, çocuğuna özel ders aldirmayanların, onları tercihlerinde daha serbest bıraktıkları, daha “hoşgörülü” davrandıkları, onlara daha az karıştıkları söylenebilir.

## 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 4.1. Sonuç

Araştırmada sınav kaygı envanteri uygulanarak üniversite sınavına girecek kız ve erkek öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrası kaygı dereceleri tesbit edilmiştir. Sonuçlar tüm test, kuruntu alttesti ve duyuşsallık alttesti olmak üzere üç farklı şekilde bulunmuştur. Ayrıca ailenin öğrenciye karşı tutumunun kaygı düzeyini nasıl etkilediği incelenmiştir.

Sonuçlara göre, sınav kaygısı kız ve erkek öğrencilere göre farklılık göstermektedir. Genel olarak bütün öğrencilerde, sınavdan sonra kaygı düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin % 21.7'si sınavdan önce yüksek düzeyde kaygı taşıırken, bu oran sınavdan sonra % 11,6 olmuştur. Yüksek kaygılı kız ve erkek öğrencilerin tüm test puanlarına göre oranları azalmıştır.

Sınav öncesinde kuruntu alttesti puanları doğrultusunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha düşük kuruntu düzeyi gösterdikleri bulunmuştur. Sınavdan ise, kız ve erkek öğrencilerin kuruntu düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Sınavdan önce de, sonra da duyuşsallık alttesti puanlarına göre kız ve erkek öğrenciler; duyuşsallığı düşük ya da yüksek düzeyde yaşamaları bakımından birbirine çok yakın bulunmuştur.

Ailesi için "kendi istedikleri fakülte ya da bölümü öncelikle tercih etmemi istiyorlar" diyen öğrencilerin tümtest ve kuruntu alttesti puanları sınavdan önce de sonra da yüksek bulunmuştur. Duyuşsallık alttesti puanları ise sınavdan önce ile sonra arasında çok fazla farklılık göstermemiştir.

Tüm test ve kuruntu alttesti puanlarına göre kaygı düzeyi ile ailenin tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ailelerin tutumu “olumsuz” olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak duyuşsallık alttesti puanlarına göre ailenin tutumu sınav öncesi ve sınav sonrasında öğrencilerin duyuşsallık düzeylerini etkilememektedir.

Yüzdelerik sıra puanlarına göre 50'nin üzerinde olup yüksek kaygı taşıyan kız öğrencilerin oranı %68,46'dan sınavdan sonra % 45,04'e düşmüştür. Buna karşılık yüzdelerik sıra puanlarına göre 50'nin üstünde olup yüksek kaygı taşıyan erkek öğrencilerin oranı sınavdan önce % 47,91'den, sınavdan sonra % 51,04'e yükselmiştir. Kaygılı olan erkek öğrencilerin sayısı sınavdan sonra artmıştır.

Bu durum yüzdelerik sıra puanlarına göre, kız öğrencilerin sınav sonrasında kaygı derecelerinin azaldığını, erkek öğrencilerin ise arttığını göstermektedir.

T puanları esas alındığında, sınavdan sonraki kaygı düzeyinde; kız öğrencilerde daha fazla olmak üzere, bir azalma olduğu saptanmıştır. Düşük kaygılı kız öğrencilerin sayısının, sınavdan sonra artması bu bulguyu desteklemektedir.

Tümtest ve duyuşsallık alttesti maddeleri doğrultusunda, T puanları 50'nin altında ve üstünde olan erkek öğrencilerin sayısının sınav öncesi de sonrası da aynı olduğu görülmektedir. Kuruntu yönünde ise, 50'nin üstünde olup yüksek kaygı taşıyan erkek öğrenci oranı % 46,87'den sınav sonrasında % 40,62'ye düşmüştür.

Bu durum T puanlarına göre, kız öğrencilerin sınav sonrasında kaygı derecelerinin azaldığını, erkek öğrencilerde ise, sınav önce ve sonrasında fazla bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

Demek ki, yüzdelerik sıra ve T puanlarına göre, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinde sınav sonrasında azalma olmuştur. Buna karşılık, erkek öğrencilerin yüzdelerik sıra puanlarına göre kaygı düzeyleri sınavdan sonra artarken, T puanlarına göre, sınav öncesi ve sonrası arasında fazla değişiklik olmamıştır.

Özel ders alan öğrencilerin ailelerinden daha fazla uyarı aldıkları belirlenmiştir. Özel ders almayan öğrencilerin ailelerinin daha rahat bir tutum sergiledikleri, tercih konusunda onları serbest bıraktıkları sonucu gözlenmektedir.

Özetle; sınavdan sonra öğrencilerin kaygı düzeylerinde sınav öncesine göre bir azalma olmuştur. Kaygının bir nedeninin ailelerin tutumu olduğu anlaşılmıştır. Ailenin, sadece kendi istedikleri bölüm ya da fakülteyi tercih ettirmekteki ısrarlı tutumları, sınavdan önce de sonra da öğrencilerin daha fazla kaygılanmalarına neden olmaktadır.

#### 4.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; aile tutumlarıyla ilgili olarak, anne ve babalar gence “mutlaka” başarılı olması konusunda baskı yapmamalı, hayatta herşeyin bu sınava bağlı olup, kazanamama durumunda imkânların tamamen biteceği düşüncesi ısrarla vurgulanmamalıdır. Aile tarafından sınavın başarısızlıkla sonuçlanabileceği, böyle bir durumda güvenin kaybedilmemesi gerektiği öğrenciye hissettirilmelidir. Önemli olan, başarıya ulaşabilmek için planlı ve etkili çalışma olduğu anlatılıp destek olunmalıdır. Böylece öğrenci, sınava hazırlık dönemini kendine olan güveni azalmadan daha az kaygılı geçirebilir, düzenli çalışmayla başarıya ulaşabileceğini anlar.

Ailelerin öğrencilerin tercihlerine karışmamaları, özellikle kendi istedikleri bölümleri yazmaları için ısrar ve istekte bulunmamaları gerekir. Tercih sıralaması konusunda aileler, çocuklarına fikir vermeli, imkânlarını açıklayarak yardımcı olmalıdırlar.

“Mutlaka kazanmalısın”, “neresi olursa olsun kazan” tarzındaki söylem ve tutumlar, öğrencilerin daha fazla kaygılanmasına neden olacağından, bu tür yaklaşımlar abartılarak sergilenmemelidir.

Özel ders alan öğrencilerin aileleri, böyle bir imkânı sağlamış olmalarından dolayı, onlara sürekli, başarılarının buna bağlı olacağını hatırlatmamalıdırlar.

Öğrencilerin sınava kaçınıcı girişleri olursa olsun, aileler onlara destek olmalı, zaman kaybını kaygı artırıcı yönde ifade etmemelidirler.

Araştırmanın içeriğine dayalı olarak, öğrencilerin kaçınılmaz yaşadığı sınav kaygısı etkileyen aile, okul, sınava giriş sayısı, özel ders alıp almama koşullarına ilişkin bazı verilere ulaşılmıştır. Bu etmenlerin her birinin, öğrencinin kaygısını ve sorumluluğunu arttırabileceği incelendiğinde, öğrencilere gerekli uyarıların düzeyli ve açıklayıcı olması zorunluluğu vardır. Bu nedenle başta aileler olmak üzere öğrencilere rehberlik bilgileri ulaştırılmalı, psikolojik danışmanlık yapılmalıdır. Bu noktada okul ve dersane koşullarında rehberlik merkezlerinin gerektiği biçimde çalışabilmesi sağlanmalıdır.

Üniversite sınavı kaygısı konusu ile ilgili ileride de başka çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalarda, aynı konunun başka gruplar üzerinde araştırılması mümkün olduğu gibi, burada ele alınmayan konuların incelenmesi yapılabilir.

Dershaneler ve okullar bu envanteri uygulayarak kaygılı öğrencilerine yardım etmek için gerekli önlemleri alabilirler.

## EK I

AÇIKLAMA : Aşağıdaki sorular yüksek lisans tez çalışmasında gerekli olan verilerin toplanabilmesi için hazırlanmıştır. Soruların cevapları bu amaç dışında herhangi bir çalışmada kullanılmayacaktır. Yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

AYŞE BÖRÜ

1. Adınız Soyadınız :
2. Devam ettiğiniz ya da mezun olduğunuz okul
3. Cinsiyetiniz ( ) K. ( ) E.
4. Üniversite sınavına kaçınıcı kez giriyorsunuz?  
( ) İlk Kez ( ) 2. kez ( ) 3. ve daha çok
5. Dershane dışında özel derslere devam ediyormusunuz?  
( ) Evet ( ) Hayır
6. Ailenizin üniversite sınavıyla ilgili olarak size olan tutumu nasıldır? (Bir'den çok seçenek işaretleyebilirsiniz.)
  - a) Yapacağım tercihe karışmıyorlar, bütünüyle bana bıraktılar.
  - b) Kendi istedikleri fakülte ya da bölümü öncelikle tercih etmemi istiyorlar.
  - c) Mutlaka kazanmam gerektiğini söylüyorlar.
  - d) Kazanmasam da önemli olmadığını belirtip "canın sağolsun" diyorlar.
  - e) Yeter ki kazan, neresi olursa olsun diyorlar.
  - f) Her fırsatta sınav için çalışmam gerektiğini hatırlattılar.
  - g) Çalıştın, çalışmadın, az çalıştın diye tartıştığımız oldu.

## EK II

## SINAV TUTUMU ENVANTERİ

..... 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 hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan üniversite giriş hazırlık sınavlarında genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	hemen her zaman
1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim....	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Alacağım puanı düşünmek, sınav başarıımı 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 kendimi sinirli hissederim .....	(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 gelir ki midem bulanır .....	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kağıdını 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)

	hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	hemen her zaman
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılıyorum .....	(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 arasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam .....	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim	(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. Spielberger ve arkadaşlarının A.B.D.'de İngilizce olarak geliştirdiği bu envanter Necla Öner ve Deniz Albayrak - Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (İstanbul, 1987).





## Sınav Kaygısı Envanteri Kuruntu Alttesti Standart Puanları

Ham Puan	Yüzdelik Sıra Puanları				Ham Puan	T-Puanları			
	Lise		Üniversite			Lise		Üniversite	
	Kız	Erkek	Kız	Erkek		Kız	Erkek	Kız	Erkek
32	100	100	100	100	32	92	93	91	100
31	100	100	100	100	31	90	90	88	99
30	100	100	100	100	30	87	88	86	96
29	99	100	100	100	29	85	85	83	93
28	99	100	100	100	28	82	83	81	90
27	99	100	100	100	27	80	80	78	87
26	98	100	100	100	26	78	78	76	84
25	97	99	99	100	25	75	76	74	81
24	97	98	98	100	24	73	73	71	78
23	97	97	98	100	23	70	71	67	75
22	96	95	95	98	22	68	68	66	73
21	94	93	93	98	21	65	66	64	70
20	93	90	88	93	20	63	63	61	67
19	84	86	80	93	19	61	61	59	64
18	83	84	77	87	18	58	58	57	61
17	81	77	71	84	17	56	56	54	58
16	73	73	64	75	16	53	53	52	56
15	64	65	57	67	15	51	51	49	53
14	56	56	48	57	14	49	49	47	50
13	42	45	37	48	13	46	46	45	47
12	32	37	29	38	12	44	44	42	44
11	21	22	19	30	11	41	41	40	41
10	14	12	13	18	10	39	39	37	38
9	9	7	6	5	9	36	36	35	35
8	2	3	3	2	8	34	34	32	33

## Sınav Kaygısı Envanteri Duyuşallık Alttesti Standart Puanları

Ham Puan	Yüzdellik Sıra Puanları				Ham Puan	T-Puanları			
	Lise		Üniversite			Lise		Üniversite	
	Kız	Erkek	Kız	Erkek		Kız	Erkek	Kız	Erkek
48	100	100	100	100	48	87	85	73	85
47	100	100	100	100	47	86	84	72	83
46	100	100	98	100	46	84	82	71	82
45	100	100	98	100	45	82	81	70	80
44	100	100	98	100	44	80	79	69	79
43	100	100	98	98	43	79	77	67	77
42	100	99	97	98	42	77	76	66	76
41	100	99	94	97	41	75	74	65	74
40	99	98	92	97	40	74	73	64	72
39	99	98	91	97	39	72	71	62	71
38	98	97	89	97	38	70	70	61	70
37	98	97	83	97	37	68	68	60	68
36	95	96	81	97	36	67	67	59	67
35	94	94	80	97	35	65	65	57	65
34	91	93	78	94	34	63	63	56	64
33	87	89	76	87	33	62	62	55	62
32	87	84	71	86	32	60	60	54	61
31	82	80	67	84	31	58	59	52	59
30	77	79	63	79	30	56	57	51	58
29	74	77	52	77	29	55	56	50	56
28	69	71	49	77	28	53	54	49	55
27	60	67	43	68	27	51	52	43	53
26	50	60	40	66	26	50	50	45	51
25	46	53	32	61	25	48	49	45	50
24	36	47	26	50	24	46	48	44	48
23	32	41	21	42	23	44	46	43	47
22	28	36	19	34	22	43	45	42	45
21	22	28	18	34	21	41	43	40	44
20	14	23	15	27	20	39	42	39	42
19	12	18	14	21	19	38	40	38	41
18	9	14	13	13	18	36	38	37	39
17	6	9	9	8	17	34	37	35	38
16	4	7	6	7	16	32	35	34	36
15	2	4	5	5	15	31	34	33	35
14	1	3	3	3	14	29	32	32	33
13		2	2	2	13	27	31	31	32
12		1	2	2	12	26	29	29	30

## KAYNAKLAR

- Aral, Neriman ve Figen Başar. "Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan ve Hazırlanmayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", **IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar**, Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul, 1996.
- Baltaş, Acar ve Zuhâl Baltâş. **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul : Remzi Kitabevi, 1987.
- Baltaş, Acar ve Zuhâl Baltâş. **Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa Çıkma Yolları**. Remzi Kitabevi Yayınları, 1988.
- Baltaş, Acar. **Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. Remzi Kitabevi, Ocak, 1989.
- Batur, Senar. "Karışık Anksiyete- Depresyon Bozukluğu," Türk Psikologlar Derneği. **Türk Psikoloji Yazıları**, Cilt : 1, Sayı: 1, Haziran, 1998.
- Baymur, Feriha. **Genel Psikoloji**. İstanbul : İnkılâp Kitabevi, 1996.
- Cüceloğlu, Doğan. **İnsan ve Davranışı**. 8. Basım. İstanbul : Remzi Kitabevi, 1998.
- Emmelkamp, Paul M.G., Theo K.Bouman, Agnes Scholing. **Anksiyete Bozuklukları**. Groningen Üniversitesi, Çevirenler : Birsen Ceyhun, Nursen Oral. Ankara : Hekimler Yayın Birliği, 1994.
- Freedman, Jonathan, David, D.Sears, J.Merrill Carl Smith. **Sosyal Psikoloji**. Çeviren : Ali Dönmez. İstanbul : Ara Yayıncılık, 1989.
- Geçtan, Engin. **Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar**. Ankara : Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, 1978.

Geçtan, Engin. **İnsan Olmak. Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı.**  
İstanbul : Adam Yayınları, 1989.

İnceer, Benal ve Umut Seyfioğlu. "Anksiyete Bozukluğu Grubunu Ayırdedici MMPI Maddelerinin Saptanması - Ön Çalışma," **IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar.** İstanbul : Boğaziçi Üniversitesi, 1996.

Karadayı, Figen. "Üniversite Gençlerinin Algılanan Anababa tutumları, anababayla ilişkileri ve bunların bazı kişilik özellikleri ile bağıntısı," **Türk Psikologlar Derneği, Türk Psikoloji Dergisi,** Cilt: 9, Sayı: 32, Aralık, 1994.

Kozacıoğlu, G. **Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki.** İstanbul : İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1986.

Köknel, Özcan. **Kaygı Çağında Stres.** Altın Kitaplar Yayınevi, Nisan, 1987.

Küçükturan, G. "Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan Çocukların Kaygı Düzeylerine Anababa Tutumlarının Etkisi," Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1987.

Morgan, Clifford. **Psikoloji'ye Giriş.** İkinci Baskı. Meteksan Ltd.St. Ankara: 1980.

O'Nell, H.F. Spielberger, C.D, ve Hansen, D.N. Effects of State. "Anxiety and Task Difficulty on Computer," Assistedr learning, **Journal of Educational Psychology,** sf. 114-115'deki alıntı, 1969.

Özguven, İbrahim Ethem. **Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Zihinsel Olmayan Faktör.** Ankara : Hacettepe Üniversitesi, 1977.

Spielberger, C.D. **Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı.** Çeviren : Necla Öner ve Deniz Albayrak Kaymak. A.B.D., Güney Florida Üniversitesi, 1980.

Şemin, Refia. **Gençlerimizin Psiko-Pedagojik Problemleri.** İstanbul : İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1973.

TOMB, David A. **Aile Hekimleri İçin Psikiyatri.** Çevirenler : Zeliha Tunca, Hüray Fidaner, Ahmet Dilsiz, Ferhan Dilsiz, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, 1994.

Topçu, Sedat. "Ruh Sağlığı, Uyum ve Uyum Bozuklukları," **Davranış Bilimleri.** Ankara : Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, 1986.

Topçu, Sedat. "Davranış Bilimlerine Giriş," Editör: Enver Özkalp, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Temmuz, 1998.