

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGI DÜZEYİ
VE
RUHSAL BELİRTİ DAĞILIMI**

Gülser TOPRAK

Anadolu Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği Uyarınca
Psikiyatri Anabilim Dalı
Tıbbi Psikoloji Bilim Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman : Doç. Dr. Gülten SEBER

Haziran, 1992

KABUL VE ONAY SAYFASI

Gülser Toprak'ın Yüksek lisans tezi olarak hazırladığı "Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygı Düzeyi ve Ruhsal Belirti Dağılımı" başlıklı bu çalışma, jürimizce, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir. 01.07.1992

ÜYE : Prof. Dr. DURMUŞ TEKİN (imza)

ÜYE : Doç. Dr. Gülten SEBER (imza)

ÜYE : Yrd. Doç. Dr. Cem KAPTANOĞLU (imza)

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 37/1992 gün ve 188/469 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

ASLI GİBİDİR

03 TEMİZ 1992



(imza)
Prof. Dr. Nurettin BAŞARAN
Enstitü müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde ve eğitiminde yakın ilgi ve yardımlarını gördüğüm Hocam Prof. Dr. Durmuş TEKİN ve danışmanım Hocam Doç. Dr. Gülten SEBER'e, çalışmalarımı izleyip katkılarını esirgemeyen Yard. Doç. Cem KAPTANOĞLU'na, istatistiki değerlendirmelerde yardımcı olan Prof. Dr. Kazım ÖZDAMAR'a ve Arş. Grv. Fezan ŞAHİN'e çalışmam sırasında yardımlarını gördüğüm, Eskişehir Fatih Fen Lisesi, Eskişehir Anadolu Lisesi, Eskişehir Atatürk Lisesi idarecilerine öğretmenlerine çalışmama katılarak içtenlikle bilgi veren öğrencilere, çalışmalarım süresince bana destek olan arkadaşlarıma ve eşime teşekkür ederim.

Haziran, 1992

ÖZET

Üniversite hazırlık sürecinin öğrenciler üzerinde büyük bir stres doğurduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, sınav kaygısı ile ruhsal belirtiler arasında bir ilişkinin varlığını aramaktır. Bu nedenle sınav kaygısı yüksek olacağı düşünülen, 387 lise son sınıf öğrencisi çalışma grubunu, lise I. ve II. sınıftan 257 öğrencide kontrol grubunu oluşturmuştur. Öğrencilere SKE-SCL-90-R ve bir anket formu uygulamıştır. Elde edilen veriler, çalışma grubu içinde oluşturulan değişik gruplarla ve kontrol grubu verileriyle karşılaştırılmıştır.

Çalışmanın genel bilgi bölümünde, üniversite giriş sınavı, kaygı, sınav kaygısı ve ergenlik dönemi ele alınmıştır. Gereç ve yöntem bölümünde kullanılan araçlar ve çalışma popülasyonu tanıtılmıştır.

Çalışmanın sonunda üniversite giriş sınavının ruhsal belirti düzeyini arttırdığını, ruhsal belirti ve kaygı düzeyinin paralellik gösterdiği, girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin, girişi sınavlı okulda öğrenim görenlerden, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden, sınav kaygı ve ruhsal belirti düzeyinin yüksek olduğu okullara göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Kaygı, sınav kaygısı, ruhsal belirti, ergenlik dönemi.

SUMMARY

It is known that the preparation period for the university entrance exam creates a great stress upon students. The aim of this study is to find relation between exam anxiety and psychological symptoms. For this reason, the experiment group Consisting of 387 third year high school students and the control group Covering 257 first and second year high school students were thought that they would have high exam anxiety. The SKE, SCL-90-R and the a questionnaire form were applied to those student mentioned above. The obtained data were compared with the groups established within the experiment group and the control group.

In the general knowledge part of the study, university entrance exam, anxiety, exam anxiety and puberty period were considered. In the material and method chapter the material used in the study and the population of the study were introduced.

At the end of the study, it is found out that the university entrance exam increases the level of psychological symptom, there is a parallelism between the levels of psychological level and anxiety, and there are differences between the students who are attending schools that they had no entrance exam and who had an exam for entering those schools and another difference also found out between male and female students and finally the significance is found out that exam anxiety and the level of psychological symptom vary dealing with the schools where schools where those anxiety and symptoms are in light level.

Key words: Anxiety, exam anxiety, psychological symptom, puberty.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET	iv
SUMMARY	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
GRAFİKLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Kaygı	4
2.1.1. Sürekli Kaygı	7
2.1.2. Durumluk (Seçkili) Kaygı.....	7
2.1.3. Sınav Kaygısı	8
2.2. Ergenlik Dönemi	11
2.1.2. Kimlik ve benlik	13
2.2.2. Benlik saygısı	14
2.1.3. Kimlik bunalımı	14
2.1.4. Kimlik karmaşası	15

İÇİNDEKİLER (Devam)

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	16
3.1. Varsayımlar	16
3.2. Gereçler	16
3.3. Yöntemler	16
3.3.1. Anket formu	17
3.3.2. Sınav Kaygısı Envanteri	17
3.3.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi	18
3.3.4. İşlemler	18
3.3.5. Kullanılan İstatistiki Yöntem	19
4. BULGULAR	20
4.1. Anket formu bulguları	20
4.2. Sınav Kaygısı Envanteri bulguları	24
4.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi bulguları	27
5. TARTIŞMA	38
5.1. Sınav Kaygısı Envanterine ilişkin bulguların tartışılması	38
5.2. Ruhsal Belirti Tarama Listesine ilişkin bulguların tartışılması	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
KAYNAKLAR DİZİNİ	45
EKLER	49

ÖZGEÇMİŞ

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
4.1. Çalışma ve kontrol grubunda SKE ve SCL-90-R	20
4.2. Öğrenci sayıları	20
4.3. Yaş dağılımı	21
4.4. Doğum yerleri	21
4.5. Babanın mesleği	21
4.6. Babanın öğrenim durumu	22
4.7. Annenin mesleği	22
4.8. Annenin öğrenim durumu	23
4.9. Ailedeki kişi sayısı	23
4.10. Kardeş sayısı	23
4.11. Kardeşlerin öğrenim gördükleri okullar	24
4.12. Araştırma ve kontrol grubunun sınav kaygı dağılımı	24
4.13. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı dağılımı	25
4.14. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin sınav kaygı dağılımı	25
4.15. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin sınav kaygı dağılımı	26

4.16. Cinsiyetin sınav kaygısı ile ilişkisi	26
4.17. Kontrol grubunda cinsiyetin sınav kaygısına ilişkisi	26
4.18. Üç ayrı okuldaki öğrencilerin sınav kaygı dağılımı	27
4.19. Araştırma ve kontrol grubunun ruhsal belirti dağılımı	28
4.20. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti dağılımı	29
4.21. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin ruhsal belirti dağılımı	31
4.22. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin ruhsal belirti dağılımı	32
4.23. Cinsiyetin ruhsal belirti dağılımı ile ilişkisi	34
4.24. Kontrol grubunda cinsiyetin ruhsal belirti dağılımı	35
4.25. Üç grubun ruhsal belirti dağılımı	36
5.1. Çalışma grubu sınav kaygı puanlarının diğer çalışmalarla karşılaştırılması ...	38
5.2. Değişik gruplardan elde edilen ruhsal belirti dağılımları	41

GRAFİKLER DİZİNİ

<u>Grafikler</u>	<u>Sayfa</u>
4.1. Çalışma ve kontrol grubunun ruhsal belirti profilleri	28
4.2. Girişi sınavlı ve sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti profilleri	30
4.3. Girişi sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin ruhsal belirti profilleri	31
4.4. Girişi sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin ruhsal belirti profilleri	33
4.5. Kız ve erkek öğrencilerin ruhsal belirti profilleri	34
4.6. Kontrol grubunda kız ve erkek öğrencilerin ruhsal belirti dağılımı	35
4.7. Üç grubun ruhsal belirti profilleri	37
5.1. Değişik gruplardan elde edilen ruhsal belirti profilleri	41

KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Kısaltmalar</u>	<u>Açıklama</u>
SKE	Sınav Kaygısı Envanteri
SKE-T	Sınav Kaygısı Envanteri Tüm test puanı
SKE-K	Sınav Kaygısı Envanteri Kuruntu puanı
SKE-D	Sınav Kaygısı Envanteri Duyuşsalılık puanı
SCL-90-R	Ruhsal Belirti Listesi
Som.	Somatizasyon
O-K	Obsesif-Kompulsif
Kiş-Duy.	Kişiler arası duyarlılık
Dep.	Depresyon
Anx.	Anksiyete
Öf/Düş.	Öfke ve düşmanlık
F.Anx.	Fobik anxiete
Par. Düş.	Paranoid düşünce
Psk.	Psikotizm
GSI	Genel semptom indexi
ÖSYM	Öğrenci seçme ve yerleştirme merkezi

1. GİRİŞ

↳ Kaygı, insanların temel duygularından biridir. Sınav kaygısı şeklinde kavramlaştırılan değerlendirilme korkusu öğrencilerin sıkça yaşadığı bir duygudur. Evdeki sıkı disiplin, kısıtlayıcı ve güven kırıcı ana-baba tutumları, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri, ceza, sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine elverişli ortamı hazırlar. Eğer okul döneminde yaşanan gerçek öğrenme heyecanı yerine korku, yaratmak yerine anlamsız şeyleri tekrarlamak, yaptıklarından zevk almak yerine bıkkınlık, bezginlik, kuruntu var ise sınav kaygısı ile karşı karşıya gelinmiş olur (N. Öner, 1990). Böyle bir durum da davranış bilimcilerin konuya bilimsel bir ciddiyetle eğilmesini gerekli kılmaktadır.

Özellikle sınav dönemlerinde, basın-yayın organları, bilimsel çevreler bu durumla yakından ilgili görünmektedir. Bilim adamları görüşlerini belirtmekte, sınava girenlere ve yakın çevrelerine çeşitli önerilerde bulunmaktadırlar. Sürekli olarak durumun, adayların ruh sağlığına etkilerinden söz edilmekte, potansiyel bir tehlikeye karşı çeşitli koruma önlemleri gündeme getirilmektedir. ↳

Türkiye genç kesimin çok olduğu, pek çok ülkenin nüfusundan daha fazla bir kesime eğitim ve öğretim vermek zorunda olan bir ülkedir. Nüfusun hızla artması, ortaokul ve lise düzeyinde mesleki, teknik, ve sanat eğitime yönlendirmenin yeterli olmaması, üniversite öğreniminin bir iş garantisi gibi görülmesi fikrinin yaygınlık kazanması, yüksek öğrenim kurumlarının kapasitelerinin bu kurumlarda öğrenim görmek isteyen aday sayısının çok altında olması üniversiteye girişte bir yığılma yaratmaktadır. Bu nedenler yüksek öğretim programlarına öğrenci seçme ve yerleştirme ihtiyacını ortaya koymaktadır.

↳ Son yıllarda giderek önemi artan merkezi öğrenci seçme ve yerleştirme sınavları çocukların, gençlerin, hatta ana-babaların korkulu rüyası olmuş öğrencilerin sınav kaygılarını en üst düzeye çıkartmada giderek etkisini artırmıştır. ↳

Gençlerde sınav ve yarışmalar nedeniyle az veya çok patolojik tepkilerin ortaya çıkışı görüldüğünden bu durum sınav kaygısı ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Sınav veya yarışmalara bağlı olarak ortaya çıkan gerilim ve kaygı aynı zamanda başka bozuklukların ortaya çıkışını kolaylaştırıcı ek bir faktör olabilir (Türkcan, Türkcan-Uygur, 1922). Özellikle üzerinde durulan üniversite ve hazırlanmanın dünyanın her yerinde her çeşit sarsıntıyı kolaylaştıran dönemler oluşudur. Yüksek entellektüel düzey gereksinimi, harcanan gayretin yoğunluğu, gerilim ve yarışma atmosferi, sınav kaygısı dengeleri sarsıntıya duyarlı bireyler-

le kolayca ego yıkılmasına yol açabilmektedir (Danon, Bolieau, 1971). Sınav veya yarışma gelecek için kesinlikle belirleyici bir nitelik kazandıkça, başarısızlık durumunda arzolunan mesleğe ulaşma olanağı kalmadıkça kaygıda yoğunlaşma artmaktadır (10, 13, 18, 32, 44).

Konunun öneminin giderek artmasına karşın bu alana ışık tutacak araştırmaların az olması, sınav kaygısı ve ruhsal belirti arasında ilişki arayan çalışmaların olmaması, bizi bu konuda araştırma yapmaya yöneltmiştir.

Bu nedenle bu araştırmanın amacı, liseyi bitirmeye ve üniversite giriş sınavında hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı ve ruhsal belirti düzeylerinin nasıl bir dağılım gösterdiğini ve aralarında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

2. GENEL BİLGİLER

Ülkemizin eğitim ihtiyaçlarının hızlı nüfus artışına ve yeni gelişmelere göre anaokulundan üniversiteye kadar birbirine bağlı olarak bir sistemin bütünlüğü içinde planlanamamış olması bir çok sorunu da beraberinde getirmiştir.

1930'larda dünya çapında bir çaba olarak başlayan 1950'lerden büyük başarıya ulaşarak devam eden ilköğretim seferberliğini 1960'larda orta öğretimde olan hızlı gelişmeler izlemiştir. Üniversiteye öğrenci hazırlayan ortaöğretim kurumları geçici önlemlerle niteliği feda etmek pahasına öğrenci talebini karşılama yoluna gitmişlerdir. Geçici diye başlatılan bu önlemler beklenen köklü önlemler alınmadığı için kalıcı olmuşlardır. Bu gün artık orta öğretim kurumları gençleri bir mesleğe hazırlamaktan çok yüksek öğretime hazırlar görünmektedir. Orta öğretim düzeyinde çok sayı ve türde meslek okulunun varlığında bu gerçeği fazla değiştirememiştir. Çünkü meslek okulları çıkışlıların büyük bir çoğunluğunda yüksek öğretime giriş için başvuruda bulunmaktadır. Bir lise veya dengi okulu bitirmenin meslek edinmede yetersiz kaldığı, bu okulların ilerleyen teknoloji vedağışen sosyo kültürel koşullara paralel bir bilgi ve beceri birikimi veremediği kabul edilmektedir.

Orta öğretim kurumları genel amaçlar bakımından önceleri,

a) Yüksek öğretime hazırlayıcı programlar, b) Öğrencileri hem mesleğe hemde yüksek öğretime hazırlayıcı programlar, c) Öğrencileri iş alanlarına hazırlayan programlar olarak üç ana grupta toplanmıştır (VIII Milli Eğitim Şurası kararları). Daha sonraları ise tüm lise ve dengi okul çıkışlılar yüksek öğretim kurumuna girmeyi ister hale gelmiştir. Bunun nedenleri şöyle özetlenebilir:

a) Orta öğretimin gerçekten mesleğe ve iş alanlarına hazırlamada yetersiz kalışı,

b) Orta öğretim olanakları ülke çapında genişlerken yüksek öğretim olanaklarındaki gelişmenin sınırlı kalışı,

c) Toplumda iş ve meslek sahibi olmanın tek ve en emin yolunun yüksek öğretim almak olduğu şeklinde ki görüş ve tutumun yaygınlaşması.

Diğer yandan, ülkemizdeki, sosyal ve ekonomik gelişmeler yeni iş grupları ve meslekler

yaratmış, bu iş ve mesleklere girebilmek için aranan nitelikler de giderek değişip daha çok eğitim gerektirir hale gelmiştir.

1961'de üniversiteye girmek için 11.492 öğrenci başvurmuştur. Bu gün bu sayı yüz misline yaklaşmıştır. Bu durum büyük bir olasılıkla aynı artış hızıyla devam edecektir. 1991 yılında üniversiteye giriş için baş vuran öğrencilerin %23'ü bir yüksek öğretim kurumuna girebilmiştir. (Açık öğretim fakültesi dahil). Bu yıl üniversite giriş sınavı için 826.203 kişi başvurmuştur. %23'lük oran yeni çözümler olmazsa değişmeyecektir (T. Hatipoğlu, 1992).

Sınav, belli bir alana, öğrenim ya da mesleğe girerken kişinin o alanda sahip olduğu yeteneğin ölçümü, öğrencinin öğrenimi sonunda bu öğrenim onu hazırladığı işlerde yeterliliğini kanıtlayan bir belgeyi hak edip etmediğinin ölçümü olarak tanımlanabilir (Ş. Önder, 1990). Sınavlar her toplumda var olan önlenemeyecek nitelikteki yapılardan birini oluşturur. Bu nedenle birey hayatı boyunca sınanmak, değerlendirilmek olgusuyla karşı karşıyadır. Bu gün uygulanan biçimiyle sınavlar yönlendirici olmaktan çok, istenenden fazla sayıdaki öğrencilerden bir kısmını elemeye yarayan bir araç işlevi görmektedir. Eleme konusunun, yalnızca sınavlar düzeyinde değil, önceki yıllar boyunca da ele almak gerekir. Bazı öğrencilerin sınava iyi koşullarda hazırlanma olanağı varken, bazı öğrenciler elverişsiz koşulların engellenmesi altındadır. Bu bakımdan sınavların sınava girenlerden çok sınava girme koşullarını ölçtüğünü, olanaklar yetersiz olanları elediğini düşünmek olasıdır.

Bir üst öğrenime geçiş aşamasında yapılan sınavlar öğrencinin o düzeyde öğretilen konuları izleyebilecek kapasitede olup olmadığını anlamak için gereklidir. Ancak bu sınavlar, öğrencileri bir kerede eleyen, ortalama 2-3 yıl önceden ailece hazırlanılmaya başlanılan, eleme hayal kırıklığı ve ruhsal örselenme yaratan türden olmamalıdır. Bu sorunun çözümü sınavları tümüyle ortadan kaldırmakta değil, bugünkü uygulama biçiminden kaynaklanan olumsuzlukları düzeltmekte aranmalıdır. (2, 3)

2.1. KAYGI (ANKSİYETE)

İlişkilerinde aşırı duyarlı olan kişiler yaşadıkları günlük sorunlar karşısında kendilerini yetersiz bulur, kolayca çöküntüye girerler. Belirsiz kaygıları sürekli gergin ve sıkıntılı olmalarına, umutlarını kolayca yitirmelerine neden olur. Böylesine yaşanan kaygının korku duygusuyla ortak yönleri vardır. Her iki duyguda yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguyada bazı bedensel tepkiler eşlik edebilir. Korku

sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehditin var olduğu süreyle sınırlıdır. Korku sırasında insan bedensel ve zihinsel güçlerini korku yaratan tehditi ortadan kaldırmak amacına yönelik olarak kullanır. Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti hem tehditle orantılı değildir, hemde tehditin varlığından bağımsız olarak devam eder. Bu durumda da insan bedensel ve zihinsel güçlerini korku yaratan tehditi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak kullanamaz. Örneğin sınav kaygısı ile sınav korkusu arasında fark vardır. Sınavdan korkan öğrenci yaklaşan sınava göre çalışarak korkusunu azaltır. Sınavdan önce heyecan duyar. Ancak bu heyecan ona başarıya götürecektir canlı ve diri tutacak ölçüde olumlu ve gerekli bir duygudur. Sınav kaygısı olan bir öğrenci ise sınav yaklaştıkça kaygısı artar. Kaygı öğrencinin çalışmasına engel olur. Sağlığın korunması ve aşama yapılması için belirli düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır. Ancak bu düzey kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kaygı, temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanır⁴(A. Baltaş, Z.Baltaş, 1989).

Köknel'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 bekle-yiş içinde sanır. Bir beklenti, istek yada güdünün amacına ulaşamayacak gibi olması ya da iç dış nedenlerle engellenmesi sonucu sıklıkla ortaya çıkan duygusal bir yaşantıdır. Spielberger, korkunun kaygıların gelişmesine dayandığı görüşündedir. "Kaygı korkunun tüm kademelerini kapsar ve korku nedenleri belirlendiği takdirde ortadan kalkabilir. Fakat kaygı duygusunun kalıcı olmaya eğilimi varsa kişinin devamlı durum ve davranışları gibi görünür" der. Kaygılı insanların olaylara bakış biçimi oldukça karamsardır. Günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişcesine yaşarlar. Kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi, diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri de daima olumsuzdur. Kaygıyla birlikte yaşanan diğer bir duygu da çaresizliktir. Her insan yaşamı boyunca zaman zaman baş edemeyeceğini fark ettiği durumlarla karşılaştığında çaresizlik duyguları yaşayabilir. Ancak kaygılı insanlarda kaygı birden bire ortaya çıkan panik nöbetleri biçiminde görülebilir.

⁴ Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerle olan ilişkilerini içerir. Kaygı çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Kaygılı bir annenin bakışları, ses tonu, genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar. >

⁴ Reddedici ve küçük düşürücü tutumlar çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine katkıda bulunur. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ana-baba ve diğer yetişkinlerin

alayıcı tutumları ergen üzerinde yıkıcı etki yaratır. Çocuğun eğitiminde uygulanan ceza biçimi uygulandığında kaygıya neden olmaz. Ama ceza uygulamalarında ana-babaların kendi kaygıları ya da itici davranışları da eşlik ederse çocukta kaygılı bir insan olur. Anne çocuğun altını kirletmesi ya da cinsel oyunlar gibi gelişim sürecinin doğal olaylarını tepkiyle karşılarsa çocukta yoğun kaygıların yerleşmesi kaçınılmaz olur (E. Geçtan, 1989). Kaygılı insanın kendisini yeteneksiz ve yetersiz bulmasının gerisinde, kendi düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan duyguları bulunur. Yakın çevresindeki insanların başına bir şey geleceği biçiminde yaşadığı duygular ise dışa dönmük düşmanlığın maskelenmiş görüntüsüdür (16, 17). Kaygı oranının yoğunluğu oranında davranışlarda aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar.⁴Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresini iyi algılayamaz. Birey kaygı duygusunu yaşamamak için kaygı yaratan durumlardan uzak durmaya çalışır, ya da kaygı yaratabilecek nitelikteki düşünce ve duyguları seçici bir biçimde zihnedin uzak tutmaya çalışır. Bazen de kullanılan diğer bir yöntemde kaygı yaratabilecek duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki yaratmayacak tepkiler verme biçimindedir. Bu tür kaçınma tepkileri, bir insanın kaygılarının ilk bakışta dıştan gözlenmesini engelleyebilir. Fakat günümüzde bir çok insan kaygılarını aşırı derecede denetim altına almalarının bedelini psikosomatik hastalıklarla ödemektedirler. Boşalım yolu bulamayan kaygılar ve gerilimler organlar aracılığı ile anlatım bulurlar.)

⁴Hafif tedirginlikten paniğe doğru giden bir yelpaze üzerinde dağılan kaygıya ilişkin ruhsal belirtiler. Kişinin uyumunu bozan ya da bozmayan nitelik taşıyabilirler. Ancak bireyin kaygılı oluşunun yada kaygının bireyin davranışlarına ne denli ket vurucu olduğu, birey belirgin bir uyumsuzluğa uğrayıncaya kadar pek fark edilmez. Çeşitli uyumsuzluk ya da başarısızlık nedeniyle yardım istenen olguların çoğunda şiddetli bir kaygı oraya çıkar (16, 17, 27, 40,41). Yaşam koşullarının bireyi tehdit edici olduğu zamanlarda kaygı yaşantılarının şiddetlendiği görülür.)

Ruhsal alanda ortaya çıkan zorlanma belirtisi ya da tepkisi kaygı düzeyinin yükselmesidir. Zorlanma yaratan zararlı etkenin niceliğine ve niteliğine göre, kaygı düzeyi doğrudan doğruya ya da dolaylı olarak yükselir. Toplumsal kaynaklı zararlı etken önce ruhsal alanda kaygı düzeyini yükseltir. Kaygı düzeyinin yükselmesi ruhsal kaynaklı zararlı etken olarak değerlendirilir. Görülüyor ki kaygı düzeyinin yükselmesi zorlanma sonucu ruhsal alanda ortaya çıkan bir tepki olup, aynı zamanda ruhsal kaynaklı zararlı bir etken olarak rol oynamaktadır (Ö. Köknel, 1987).

Bireyin okul yaşantılarında da kaygı zaman zaman şiddetle duyulur. Buna karşın ana-

baba ve öğretmenler öğrencilerin içinde buldukları bunalım, korku ve endişeyi tam olarak farketmezler. Kaygılı öğrenci çalışkan, başarılı, ana-baba ve öğretmenlerin beklentilerine uygun bir şekilde davranırsa, öğrenciyi mutsuz eden durum önemsenmez. Oysa belirli bir dereceyi aşan kaygı öğrenmeye ve kişilik gelişimine ket vurucu olduğundan ruh sağlığı yönünden üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Çocuklarda görülen kaygıların çoğunda okul çalışmalarında ana-babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya erişeme- me kaygısından oluşur (16, 18, 40). Kaygılı bireyler, kendilerine olan güvenini kolaylıkla yitirebilen, başarısızlıklar karşısında çabucak kırılabilen, gücüne güvenen, otoriteden korkan, bu nedenle hata yapmaktan çekinen, yetişkinlere son derece bağımlı, başkaları tarafından kabul edilmedikçe tedirgin olan, eleştirilmeye tahammül edemeyen kişilik özelliklerini gösterir- ler.

Kaygı, bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı olabileceği gibi içten kaynaklanan ve genelikle taşıyan bir nitelikte olabilir. Birbirinden farklı özellikleri olan bu iki tür kaygı du- rumluk ve sürekli kaygıdır. Spielberger kaygının doğasını korku ve gerilim ağırlıklı, otoma- tikleşmiş sinirsel hislere dayanan duygusal bir duruma geçiş olarak açıklanmıştır (32, 40).¹¹

2.1.1. Sürekli (Genel) Kaygı

Bir kişilik boyutu olarak bireyin bütün koşullara diğerlerinden daha duyarlı ve tedirgin olma halidir. Bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi denilebilir. Bu bireyler durumluk kaygıyı da daha yoğun ve sık bir şekilde yaşarlar. Nötr olan durumları bile tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu bireyler mutsuzdurlar. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Sürekli kaygı seviyesi bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesini belirler. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin baskı altında, sürekli kaygı seviyesi düşük olanlardan daha çabuk ve sık olarak durumluk kaygı tepkisi göstereceği beklenir.

2.1.2. Durumluk (Seçkili) Kaygı

Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumlarda, benliği tehdit edildiği zaman duyulan fakat tehdit durumu kaybolur kaybolmaz yokolan tedirginlik ve mutsuzluk halidir. Durumluk kaygı, otonom bir sinir sistemini uyararak veya gerginliğin bilinçli olarak hissedilmesini ve yaşanmasını sağlayan bir duygu durumudur. Durumluk kaygı korkuya benzetilebilir. Bireyin

korktuğu çekindiği durum bellidir örneğin sınav kaygısı.

2.2. Sınav Kaygısı

↳ Durumsal bir kaygı türü olup öğrenme ve akademik başarı ortamlarında özellikle bireyin değerlendirilmesi söz konusu olan koşullarda oluşan ve belirlenen, korkuyla birleşik te- dirginlik duygusudur. Herhangi bir değerlendirilme durumu (sınav) birey kendi yetenekleri- ni, gizli gücünü ya da bazı özelliklerinin yetersiz olarak saptanabileceği korkusunun ya- rattığı anda sınav kaygısı oluşur. Sınıfta yüksek sesle okuma, tartışmalara katılma, soruları yanıtlama, ödev yapma gibi değerlendirmeye açık çeşitli etkinliklerin tümü kaygıya neden olabilir (23, 31, 32, 41.)

↳ Spielberger sınav kaygısını kuruntu (Worry) ve duyuşallık (Emotinatity) olmak üzere iki faktörden oluştuğunu savunmuştur. Spielberger'e göre sınav kaygısı anlık duygu değil belirli bir duruma özgü kişilik boyutudur. Kuruntu sınav kaygısının bilişsel yanıdır. Kişinin kendi başarısızlığına ve bunun sonuçlarına ilişkin kendi hakkındaki olumsuz düşüncelerini ve kendi hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri kapsar. Karşılaştığı problemi çözeceğine "ya yapamazsam", "ya başaramazsam" gibi olumsuz düşüncelerle dikkatin dağıtılmasına neden olan bir süreçtir. "Dikkat Hipotezi" ile de anılan kuruntu, yüksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarını ifade ettikleri bir olgudur. "Daldım", Kendimi veremiyorum, "okuduk- larımı anlayamıyorum", "Ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam", "Ben zaten yeteneksizim" türünden iç konuşmalar kuruntulama örnekleridir (23, 31). Bireye yarar y erine zarar getirir. Zihinsel, entellektüel davranışlarını, verim ve üretkenliğini olumsuz etkileyerek başarısını düşürür. Duyuşallıkta sınav kaygısının duyuşal fizyolojik yanını oluşturan otonom sinir sis- temi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantısı si- nirlilik, gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşallık belirtileri olarak kabul edilir. >

↳ Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav ya da değerlendirilme durumunda öz varlığının tehdit edildiği korkusuna kapılırlar. Grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara yanıt verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma gibi etkinliklerde, korkulu, sinirli ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri dikkatlerinin kolay- ca dağılmasına neden olur. Konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcük seçme, düzgün ifade etme gibi davranışlarda başarısız olurlar. Genelde yüksek kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlılık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiri- de bulunurlar, öz kavramları olumsuz, özgüvenleri düşüktür. >

Kaygının öğrenme ve zihinsel çalışmalar üzerine etkisini inceleyen deneysel çalışmalar sınav kaygısını bir kişilik boyutu olarak kabul ederler. Basit şartlanma ve öğrenmede, kaygı edim ve başarıyı hızlandıran ve kolaylaştıran bir güdü etkisi yaratır. Böylece kaygılı bireylerin basit işleri öğrenmeleri daha çabuk ve daha kolay olur (Taylor 1951). Karmaşık ve güç işlerin ya da becerilerin öğrenilmesinde kaygının etkisi diğer değişkenlere de bağlıdır. Kaygı, zeka, yapılacak işin önemi, yapılacak işin güçlüğü ve bireyin alışkanlıkları ile etkilşim halindedir (40, 50). Ayrıca sözel davranım gerektiren işlerde kaygı, sözel olmayan davranımı gerektiren işlerden daha kesin olarak ket vurucu etki yaratır (37, 40, 50). Kaygılı çocuklarda zeka seviyesi ne olursa olsun başarı seviyesi düşüktür. Kaygının ket vurucu etkileri her zeka seviyesinde saptanabilirse de bu durum çoğunlukta orta ve düşük zekalı çocuklarda belirgindir (Sarason ve arkadaşları). Sınıf geçme bir ölçü olarak kullanıldığında, sınıfta kalanlar arasında kaygılı çocukların yüzdesi oldukça yüksektir. Cinsiyet farkları kaygı ile cinsiyetin etkileşimi nedeniyle oldukça önemlidir. Kaygı kız çocuğunun davranış ve edimlerinde ayırt edici bir etki yaratmamasına karşın, erkek çocuklarda son derece ket vurucudur (32, 41).)

Ülkemizde sınav kaygısı ile ilgili olarak sınav kaygısı envanteri ile yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılarak yapılan çalışmalar vardır.

Rüstemli (1975) bir benlik kaygısı ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı envanterini kullandığı çalışmasında, sürekli kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilerin, düşük olanlara kıyasla kendilerinden daha az hoşnut olduklarını ve benlik saygılarında düşük olduğunu gözlemiştir. Kaygı ile bireyin özdeğeri arasındaki ilişkiyi inceleyen Le Compte (1979) kaygı düzeyi yüksek bireylerin cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeyleri ne olursa olsun, özdeğer duygularının düşük olduğu, sürekli kaygı ile bireyin özdeğeri arasında olumsuz yönde önemli bir ilişki olduğunu gözlemiştir. Kozacıoğlu (1982) düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden 150 öğrenci ve bu öğrencilerin ana-babaları ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeyini Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile saptanmıştır. Bulgular öğrenci grupları arasında kaygı ortalamaları itibariyle farklılık olmamasına karşın, düşük sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden öğrencilerde sürekli kaygı puanlarının diğerlerinden daha yüksek olma eğilimini gösterdiği şeklindedir. Cengiz (1989) Lise III. sınıf öğrencilerinin ÖSYM 1. basamak sınavı öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet ve akademik başarı yönünden incelenmiştir. Lise III. sınıf öğrencilerinin ÖSYM 1. basamak sınavı öncesi durumluk kaygı puanları, sınav sonrası durumluk kaygı puanları ortalamasından daha yüksek, kız öğrencilerin ÖSYM 1. basamak sınavı öncesi durumluk kaygı puanlarının ortala-

ması erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygı açısından ise kız öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrası sürekli kaygı düzeylerine oranla daha yüksek iken, erkek öğrencilerde sınav öncesi ve sınav sonrası sürekli kaygı düzeylerinde fark bulunamamıştır. Benzer sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel şartlara sahip ailelerin çocuklarında, sınava hazırlanmaya ve hazırlanmamaya bağlı olarak çıkan etkileri ve stres faktörünü inceleyen Baltaş (1989) stres puanlarının sınava hazırlananlarda değil, hazırlanmayanlarda daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Psikanalitik kuramda kaygının önceleri engellenmiş libidodan kaynaklandığı üzerinde durulmuştur. Freud id-ego-superego üçlüsünü oluşturduktan sonra, ona göre kaygının nedeni "ego" oluşturmakta idi. İdden gelen ve kontrol edemediği zaman tehlike doğurabilecek dürtüleri gören ego kaygı tepkisi gösterir. Böylelikle superegodan gelecek cezayı önlemiş olur. Egonun temel görevlerinden biri de id ve superegonun tehditlerine bağlı olarak ortaya çıkan kaygı durumlarına karşı kişinin emosyonel dengesini korumaktır. Ego kaygı ile başedebilmek için savunma mekanizmalarını kullanır. Fakat kaygının yoğunluğu artar ve savunma mekanizmalarını da aşarsa patolojik semptomlar ortaya çıkabilir. Adler'e göre kaygının nedeni aşağılık duygularıdır. Ayrıca kişi toplumla bağlarını kaybettiğini hissettiği anda kaygı duymaktadır. Yeni psikanalistlerde ise biyolojik dürtüler ve içgüdüler yerine, kültürel ve toplumsal faktörler önem kazanmıştır. Yeni psikanalistlere göre kaygı doğumla değil birinci yaşın sonunda ego oluşmaya başlayınca ortaya çıkar. Büyüme sırasında ana-babalar toplumun değer yargılarını, kendi algıladıkları biçimde çocuklarına yansıtırlar. Bu durumda çocuk kurallara uymadığında cezalandırılacağını bilirse kaygı duyar. Kaygı kavramının anlaşılabilmesine önemli katkılarda bulunan Horney korku ve kaygı arasındaki yakınlığı belirtmiştir. Kaygı ve korku tehlikeye karşı verilen bir yanittir. Korku insanın karşılaştığı durumla orantılı bir duygudur. Kaygıda ise imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen tepki sözkonusudur. Kaygı yaratan tehlike gizli ve öznedir. Sullivan'da ise kaygı kişilik oluşumunun temeli, bireyler arası ilişkidir. Bu ilişkideki problemler kaygıyı yaratır. Sullivan kaygıyı aynı zamanda bir eğitim aracı olarak görür. Yasaklar ve kurallar yolu ile çocuk biçim alacak ve yasaklar ve kurallar çocukta kaygının temelini oluşturacaktır. Varoluşçular kaygıyı insan olmanın temel özelliği olarak görürler, Heidegger'a göre insan hem kendi varlığından haberdardır, hemde başka varlıkların oluşumunu bilir. Onlarla aynı dünya içinde vardır. Kendine has özelliğini ortaya koyarak diğer varlıklarla arasına uzaklık koymak isteyen insan kendi varoluşuna bir neden arar. bu arayış insanın kaygı duymasına neden olur.

Öğrenme kuramını destekleyenler kaygıyı öğrenilmiş bir duygu biçiminde yorumlarlar. Kaygı ya da korkunun nötr olan uyarıcılarla birlikte yaşanması sonucu uyarıcı genellemesi ile

yayıldığı ifade edilmektedir. Hull'un dürtü kuramına göre kaygı şartlanma ile kazanılan bir duygu olup, dürtüsel olma özelliğini taşır. Bireyin yaşamını sürdürebilmesi için acı verecek şeylerden korkması gerekir. Bu korku tepkisinin genelleşmesi sonucunda kaygı oluşmaktadır.

2.2. ERGENLİK DÖNEMİ (ADOLESANS)

Ergenlik dönemi insan yaşamının en güzel, en güçlü, en umutlu dönemi olurken aynı zamanda bir kriz ya da bunalım dönemidir. Aslında her değişim bir durumdan ötekine geçiş ile eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni koşullara uyma zorunluluğu getirdiğinden kendine göre bir zorluk taşımaktadır. Ancak, gerek biyolojik, gerekse sosyal bakımdan en önemli bir değışiklik sayılan gençlik dönemi bunlar arasında daha bir belirginlik taşır.

İlk Ergenlik (erlilik) hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız ve erkek cinsel özelliklerin belirlendiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemini kapsar. Kızlar erkeklerden 1-2 yıl önce ergenliğe girer, büyüme ve olgunlaşmalarını 1-2 yıl önce tamamlarlar. Ergenlik her çocukta ayrı yaşlarda başlayabilir. Ergenlik, kızlar için ortalama 12, erkekler için ortalama 14 yaş başlangıç olarak kabul edilmektedir. Ergenlik döneminin bitimiyle gençlik dönemi başlar. Kız da ve erkekte gençlik, ergenliğin ardından erişkinlik çağına dek uzanan döneme denir.

Ergenliğin fizyolojik değışiklikleri kızlarda ilk aybaşı kanamasıyla erkeklerde ise sperm yapımıyla doruğa ulaşır. Böylece cinsel olgunlaşma tamamlanır ve beden görünümü de son biçimini alır. Gençlik çağı ilk büyüme ve cinsel değışmelerle başlamakta, ancak cinsel olgunlaşma ile sona ermemekte büyümenin durduğu 18-24 yaşına kadar uzamaktadır.

Gençlik çağı en sağlıklı yaşam dönemidir. Ergenliğe özgü denilebilecek tek hastalık ergenlik sivilceleridir. Erlik ve dişilik hormonlarının dengesizliğinden ileri geldiği sanılmaktadır.

Gençler hızlı beden gelişmelerine karşı değışik tepkiler gösterirler. Bu değışikliklerin bir bölümü üzüntü bir bölümünde sevinç kaynağı olabilir. Şişmanlık, uzunluk, kısalık gibi durumlar gencin beden görünümünü, beden imgesini belirler. Bu özellikler yaşatlarınca takılarak pekiştirilirse gencin kimlik duygusunu etkiler.

Ergenlik ya da ilk gençlik döneminde cinsel uyanışla birlikte yeni ruhsal tepkiler ve davranışlar belirmeye başlar. Dengeli uyumlu çocuk gider yerine tedirgin, kuruntulu, güç

beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir. Duygular çabuk iniş çıkış gösterir. Hızlı bedenden gelişmesiyle birlikte cinsel uyanış genci baskı altına alıp bunaltmaktadır. Genç birden bu değişikliklere kendisini uyduracak gücü bulamamakta dengesi alt üst olmaktadır. Ruhsal olgunlaşma bedensel ve cinsel gelişmeye ayak uyduramamaktadır. Genç bozulan dengeyi düzeltmek için çabalamakta, denemeler yapmaktadır. Tepkilerindeki değişkenlik, davranışlarındaki tutarsızlık, duygularındaki iniş çıkışlar yeni bir denge kurmaya yöneliktir. Genç kendisi için yeni ve yabancı olan duyguları düzene sokmaya çalışmaktadır (12, 24, 45).

Gençlik çağı kendini ve öz kimliğini arayış çağıdır. Gençlik çağı, hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, benliğin tam olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin henüz kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi, meslek seçimi, karşı cinsle ilişki kurma gibi sorunların bu çağda çözüm beklemesi nedeniyle fırtınalı bir dönemdir. Genç o zamana dek geliştirdiği yetenekleri aldığı rolleri o gün için geçerli olan toplumsal değerleri nasıl bağdaştıracağı sorunu ile karşılaşmaktadır (37, 46, 55). Kim olduğu ileride nasıl bir kişilik geliştirebileceği sorunlarını toplumsal değerlerle birleştirmek zorundadır. Öte yandan bundan önceki dönemlerde yaşanan sorunlar yeniden alevlenmiş çözümlenmeyi beklemektedir. Biyolojik bakımdan erişkin fonksiyonlarını yapabilecek duruma gelmiştir. Buna karşılık bu yaşta hatta daha sonraki yıllarda bu genç bazı toplumsal kurallar ve yasalar açısından erişkin işlevlerine yetkili sayılmamaktadır (12, 24, 49).

Tüm bu güçlükleri yenmede bir dayanak arayan genç için akranlarının grubu çok fazla önem kazanmaya başlar. Kimliği bulma savaşında artık önemli olan başkalarının gözü ile nasıl görüldüğü onların üzerinde nasıl bir etki bıraktığıdır. Arkadaş grubu içinde bağlılığa ve dayanışmaya önem verir. Genç grupta kalmak için kendini arkadaşlarının etkisine bırakır. Muzaffer Şerife göre arkadaş grubu genç için bir danışma ortamı (reference group) ve davranışlar için yol gösterici kaynak görevi yapar. Genç kendini başkalarını bu grup içinde değerlendirir. Kendi kişiliğini evde de kanıtlamaya çalışır ama grup içinde aşırı uyumcu (conformist) olur, grubun kimliğine sığır. Ailede geçimsizlik, dengesizlik, kargaşa ve baskı arttıkça arkadaş grubunun etkisi artar.

Gençlik dönemi hayranlıkların ve tutkuların bol olduğu bir dönemdir. Bir yandan ana-baba etkisinden sıyrılırken öte yandan kendine yeni örnekler seçer. Bir öğretmen, bir sporcu, bir yazar, bir şarkıcı benzemek istedikleri kişiler olur. Her yönden bu kişiye benzemek ister. Bir süre sonra kendine yeni bir örnek seçer ve onunla özdeşim kurar. Yeni bir kişilik geliştirirken yoluna çıkan örnek insanlardan kendi kimliğine birşeyler katar. Genç kendisi ve çevre-

siyle sürekli bir savaş içinde görülür. Bu davranışlar o dönem için olağan sayılır. Ancak kimi gençte bu dönem oldukça zor ve gürültülü, kimisinde kolay geçer. Belirtilen ruhsal özellikler gençlerin büyük çoğunluğunda değişik ölçülerde bulunur. Genç, zaman zaman yalnız, kimsesiz ve kendine güvensizdir. Bazı ruhsal bozuklukların (örneğin, psikoz, nevrotik durumlar, kişilik bozuklukları) böyle bocalamalı dönemlerde ortaya çıkması doğaldır (O.Öztürk, 1980). Suça yönelme, alkol ve sigara, uyuşturucu ile tanışma bu çağda olmaktadır.

Gençlikte görülen davranış bozuklukları, değersizlik, benlik saygısında azalma, yalnızlık duygularına tepki olarak geliştirilmektedir. Kendi canına kıyım, gençlik yıllarında, trafik kazalarından sonra gelen en önemli ölüm nedenidir. Çocukluk çağında oldukça seyrek olan özkıyım girişimleri gençlik dönemlerinde hızlı bir artış gösterir. Özkıyım çaresiz kalan gencin sorunlarından umutsuz bir kaçıdır. Umutsuzluk, karamsarlık ve çaresizlik, kendini ezilmiş hissetme, dışarı boşaltamadığı öfkesini kendine yöneltmesine neden olmaktadır (19, 24, 38, 39, 45).

2.2.1. Benlik ve Kimlik

Benlik, kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum, davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğüdür. Benlik (self concept) insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimidir. Kişinin kendini nasıl görüp nasıl değerlendirdiğini anlatır. Gençlik çağı benlik kavramının öne geçtiği çağdır. Genç tüm dikkatini kendi içine çevirir. Duygularını, bedenini inceler nasıl bir kişi olduğu ne olmak istediği konusunda düşünür. Benlik arayışı kendisini aşağı görmekle yüceltmek arasında gider gelir. Benlik gencin baş uğraşısı düşüncelerinin odağıdır. Çünkü genç kendine yakışacak bir kimlik aramaktadır. Kendisini sürekli tartmakta, değerlendirmekte, eleştirmektedir. Kendisini ana-babasından ve başkalarından ayıran özelliklerini öne çıkarmakta ve benliğini yeni baştan düzenlemeye uğraşmaktadır.

Bu dönemde benlik kimliğinin oluşması çocukluk çağında yapılmış özdeşimlerin toplamından öte bir şeydir. Gençlik döneminin çalkantıları arasında bütün eski özdeşimler sarsılır, yeniden değerlendirilir, eski özdeşimler yeni değerlere ve rollere uygun nitelik kazandırılarak benimsenir. Kimlik duygusu, benliğini bu bütünleştirme ve benimseme yetisinin artan biçimlerde kimliğe yerleşmesidir (36, 45).

Kimlik duygusunun gelişmesinde mesleksel uğraşıya yönelmek ve bir meslek kazanmak için eğitim hazırlıklarına girmek büyük önem taşır. Mesleksel kimliğin kazanılabilmesi için sağlanan eğitim ve iş olanakları ile ilgili sorunlar gençlik bocalamasının en belirgin yanın

oluşturur. Gençlerin meslek uğraşları iyi belirlenmemiş, olanakların kısıtlı olduğu toplumlarda uzun süre bocalaması kaçınılmazdır.

Ülkemizde üniversiteye başvuranların çoğu 17-20 yaş grubunda bulunan genç insandır. Üniversiteye girmek isteyip giremeyen öğrencilerin sayısı yıldan yıla büyük bir oranda artarak mutsuz bir gençlik oluşmasına neden olmuştur. Gençler kendi kimliğinin bir parçası olacağını düşündüğü meslektan yoksun kalıyorlar kendilerini kanıtlayamadıkları için benlik saygıları azalıyor. Genç anlamlı ve yapıcı tasarımlarını gerçekleştirme çabalarına engelle karşılaşırsa ve bu engelleri aşmazsa değersizlik ve umutsuzluk duyguları ortaya çıkar (6, 17, 19, 26, 36, 38, 39, 45).

2.2.2. Benlik Saygısı

Benlik kavramını, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur (self esteem). Benlik saygısı kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin, kendinden memnun olma, kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmesi özüne güvenmesini sağlayan olumlu bir ruh halidir (6, 9, 19, 24, 36, 38, 45).

Benlik kavramının çarpıtıldığı durumlarda benlik saygısında gerçekçi olmaz. Kendini en üstün, en güçlü gören bir kişide benlik saygısı çok yüksek olabilir. Benlik kavramını değersiz ve yetersiz bulan bir kişinin benliğine saygısı düşer. Dr. Fisun Çetin (1985) 205 liseli gençte düşük, orta ve yüksek benlik saygısının bir çok değişkenle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular şunlardır. Benlik saygısı yükseldikçe insanlara güven artmaktadır. Gençlerde depresyon bulguları ile benlik saygısı sıkı bir ilişki göstermektedir. Depresyon belirtisi, içe dönüklük, yalnızlık, hayalcilik eğilimi arttıkça benlik saygısı düşmektedir.

2.2.3. Kimlik Bunalımı (Identity crisis)

Benliğin oluşumu bir çok deneme yanılmadan sonra gerçekleşebilir. Oysa gençlik döneminde benlik güçsüzleşir. Bir yandan alt benliğin, bir yandan dış çevrenin baskısı altındadır. Erikson'a göre kimlik bunalımı gencin kendi kimliğini arayış bunalımıdır. Genç özgür deneimler yapmakta iç ve dış baskıların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Kimlik bunalımı her gencin, kendi kimlik duygusunu kazanabilmesi için bilinçli ya da bilinçsiz verdiği savaşımdır (6, 9, 19, 22).

2.2.4. Kimlik Karmaşası (identitiy confusion)

Kimlik bunalımı döneminin ağırlaşması, geçicide olsa uyumun bozulması kimlik karmaşasıdır. Böyle gençler ne istediklerini nereye yöneldiklerini bilemezler. Karar veremez, kalıcı seçimler yapamazlar. Erikson kimlik karmaşasını yaşayan genci şöyle tanımlar, "İnsanlara yaklaşma ve sıkı ilişkiler kurmada başarısızlık gösterir bunun sonucu yalnızlık çekerler". Çalışmama, kendini bir işe verememe, dikkatini toplayamama, belirgindir. Yarışmadan kaçır, kendine uygun olmayan işlerde kendini tüketir. Ailenin ve toplumun onaylamadığı rollere girer. Ters ya da olumsuz kimliğe bürünür. Kimlik karmaşası, ruhsal çökkünlük, aşırı taşkınlık, antisosyal, davranışlar hatta şizofreniye benzer belirtiler ortaya çıkartabilir (36, 45, 46).

Kimlik karmaşasından bir çıkış yoluda olumsuz kimlik geliştirmektir (negative identity). Toplum içindeyer edinemeyen geleceğinden umudu kesen genç topluma sırt çevirebilir. Bazı gençlerde sırt çevirmek yerine topluma meydan okuyarak olumsuz kimliği benimsetmeye çalışırlar (36, 45). Gençlik çağının olağan çalkantısını atlatamayan, gençliğin olumsuz özelliklerini erişkin çağa taşıyan bir genç erişkin çağda sorunlarla karşılaşabilir.

Kuşkusuz gençlik çağı sadece bu olumsuzluklarla dolu değildir. Bu ruhsal çalkantıların yanında pek çokta olumlu gelişme gözlenir. Gencin düşünme yeteneğinde önemli gelişme olur. Soyut kavramları daha iyi anlar ve kullanır. Gençlik dönemine ilişkin birkaç olumlu ruhsal özellik belirlemek gerekirse bunlar, coşku tüm duygularda yoğunluk, yeniliğe ve değişkenliğe yatkınlık, denemeye ve serüvene düşkünlük, idealizm, hakseverlik, yardım, sıkı dostluk kurma, sürekli arayış, kendi kişiliklerini kanıtlama, başarıma isteği ortak niteliklerdir.

Türk toplumunda nüfusun %27'sini gençler oluşturmaktadır. Türk gençliğinin en önemli sorunu eğitimsizlik ve işsizliktir. Öğrenci olamayan gençler ya erkenden çalışmaya başlamakta ya da işsiz dolaşmaktadır. Öğrenci olan gençlerin ise ancak %23'ü üniversiteye girebilmektedir. Gençleri üstesinden gelemeyecek zorluklara sokmak, mesleki yönlendirmede yetersiz kalmak sorunları artırıcı olmaktadır. Gençlik için en büyük tehlike amaçsız, umutsuzluk ve yarınından güvensiz kalmaktır (26, 36, 46).

3. GENÇLER VE YÖNTEMLER

3.1. Varsayımlar

1- Üniversiteye giriş sınavı aşamasında olan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygı düzeyi ve ruhsal belirti düzeyinin yüksek olması beklenir.

2- Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı ve ruhsal belirti düzeylerinde farklılık var mıdır?

3- Kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygı ve ruhsal belirti düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

4- Araştırma kapsamına alınan üç lisede öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı ve buna bağlı olarak ruhsal belirti düzeyleri nasıl bir dağılım göstermektedir.

3.2. Gerçekler

Bu çalışma 1991-1992 Eğitim-Öğretim yılı II. yarısında yapılmıştır. Sınavla seçerek öğrenci alan Eskişehir Anadolu Lisenin son sınıf öğrencilerinin tamamı (147 öğrenci) ve Eskişehir Fatih fen lisesinin son sınıf öğrencilerinin tamamı (57 öğrenci), sınavla seçme yapmadan öğrenci alan Eskişehir Atatürk Lisesinden bir matematik, bir fen, bir edebiyat sınıfı olmak üzere üç son sınıf (183 öğrenci) çalışma örneklerini oluşturmuştur. Atatürk Lisesinde öğrenci sayısının fazla olması nedeniyle her bölümün A şubeleri alınmıştır. Çalışma kapsamındaki 387 öğrenci üniversite giriş sınavı için başvurmuştur. Kontrol grubu olarak da aynı okulların I. (138 öğrenci) ve II. (119 öğrenci) sınıflarından birer şube alınmış, 257 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Uygulamalar sınıflarda, ders saatleri içinde, sınıfta öğretmen olmadan yapılmıştır.

3.3. Yöntemler

Araştırmada veri toplama aracı olarak, bir anket formu, Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) kullanılmıştır.

3.3.1. Anket Formu

11 soruluk bir anket formu sosyo demografik özelliklerle ilgili bilgi almak üzere kullanılmıştır. (Ek:1)

3.3.2. Sınav Kaygısı Envanteri

Sınav Kaygısı Envanteri Güney Florida Üniversitesinden Spielberger ve arkadaşları tarafından hazırlanarak 1980 yılında yayınlanmıştır. Bireylerin kendi kendisini değerlendirmesini esas alan bir ölçektir. Belirli bir duruma özgü kişilik boyutu olan sınav (değerlendirme) kaygısını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır.

1983-1986 Yılları arasında Boğaziçi Üniversitesinden Prof. Dr. Necla Öner ve Arkadaşları tarafından yürütülen bir dizi uyarlama çalışmaları sonucu Türkçeleştirilmiştir. Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe dil çevirisinin eşdeğerliliği, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır(30, 39).

Envanter bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. Envanter formu üzerinde "Sınav Tutumu Envanteri" başlığı yazılıdır. "Kaygı" sözcüğü çağrıştıracak olumsuzluktan dolayı kullanılmamış, kullanılmaması önerilmiştir.

Sınav Kaygısı Envanterinin iki alt testi vardır.

Kuruntu

Sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içerir.

Duyuşsallık

Sınav kaygısının duyusal, fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır.

Sınav Kaygısı Envanteri 20 maddeden oluşur. 8 Maddesi kuruntu, 12 maddesi ise Duyuşsallık alt testidir. Ölçmede üç ayrı puan elde edilir. Kuruntu puanı (SKE-K), Duyuşsallık

puanı (SKE-D), Tüm Test puanıdır (SKE-T).

3.3.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)

Johns Hopkins üniversitesi Tıp Fakültesinden Derogotis ve Arkadaşları yetersiz olduğunu düşündükleri "Hopkins Belirti Tarama listesini yeniden gözden geçirerek SCL-90 adıyla düzenlemişlerdir. 1976 yılında yeniden Derogotis ve Arkadaşlarınca gözden geçirilerek SCL-90-R ölçeği hazırlanmıştır (14, 15, 21, 22, 42).

Bireylerdeki psikolojik belirtilerin yakın zaman içinde ne düzeyde olduğunu, hangi alanlara yayıldığını ölçen SCL-90-R'nin ülkemizde de geçerli ve güvenilir bir ruhsal belirti ölçme aracı olduğu kabul edilmektedir. Geniş kullanım alanı vardır. Bir çok araştırmada değişik insan gruplarına uygulanmıştır.

Ruhsal Belirti Tarama Listesi 90 sorudan oluşur. Birey sonbiray içindeki belirtiler "hiç yok", "çok az", "orta derecede", "fazla", "çok fazla" seçeneklerinden uygun olanını işaretler.

SCL-90-R da dokuz temel belirti boyutu ve değişik belirti maddelerini içeren ek maddeler bölümü vardır. Bunlar, 1- Somatizasyon 2- Obsesif-Kompulsif, 3- Kişiler arası duyarlık, 4- Depresyon 5- Öfke-düşmanlık, 6- Fobi anksiyete, 7- Anksiyete, 8- pananoid düşünce, 9- Psikotizm, 10- Ek skala'dır.

Her belirti boyutundan alınan puan o boyuttaki madde sayısına bölünerek belirti düzeyi hesaplanır. Tüm puanlar toplanıp 90'a bölüldüğünde de GSI (Genel semptom indexi) elde edilir. GSI ile tek bir puan üzerinden yorum yapılabilir. (Ek:3)

3.3.4. İşlemler

1- Çalışmada kullanılacak formlar hazırlandıktan sonra, uygulama yapılacak sınıflar seçilip uygulamalar, öğrencilere gerekli açıklamalar yapılarak öğrencilerden formları doldurmaları istenmiştir.

2- Doldurulan formlar ölçeklerin değerlendirme kriterlerine uygun olarak puanlanmıştır.

3- Değerlendirilen ölçekler ve anket formları, çalışma ve kontrol grubu olarak ve çalışma grubunda okullara göre ayrılarak genel dökümleri yapılmıştır.

4- Elde edilen veriler bilgisiyara veri girişi yapılarak istatistiki işlemlere hazırlanmıştır.

3.3.5. Kullanılan İstatistiki Yöntem

Bu çalışmanın istatistik işlemleri, Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Bölümünde yapılmıştır. Anket formu verileri % olarak verilmiştir. Çalışma ve kontrol grubu verilerininin mean, max, mın, Sd, Sem, değerleri alınmış, t.testi kullanılarak gruplar arası farklılıkların anlamlılık düzeylerine bakılmıştır (43).

4. BULGULAR

Amacı lise son sınıfta öğrenim görüp üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ve bu kaygının ruhsal yapıları üzerindeki etkilerini araştırmak ve nasıl bir dağılım gösterdiğini saptamak olan bu çalışma kapsamına, üniversite giriş sınavına başvurmuş olan lise son sınıf öğrencisi 387, lise I. ve II. sınıf öğrencisi 257 olmak üzere toplam 644 öğrenci alınmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin 170'i (%44) kız, 217'si (%56) erkektir. Anket formu ve anketler tam doldurulduğu için çalışma kapsamı dışında bırakılan öğrenci olmamıştır. İsim yazılması istenmediği halde 263 öğrenci formlara isim yazıp konu ile ilgili yardım istemiştir. Çalışma grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 17'dir. Çalışanın amacını oluşturan sınav kaygısı ve ruhsal belirti arasındaki ilişkiye bakıldığında çalışma grubu SKE-T ve GSI puanlarında yükselme olduğu görülmektedir Ancak istatistiki olarak önemli düzeyde bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.1).

TABLO 4.1

	Çalışma gr. No: 387	Kontrol gr. No: 257	t
SKE	41,23	33,36	p0.01
SCL-90-R	1.09	0.88	ns

4.1. Anket Formu Bulguları

Çalışma ve kontrol grubundaki öğrencilerin genel ve okullara göre sosyo-demografik özellikleri hakkında anket formu ile bilgi alındı.

Tablo 4.2. Öğrenci Sayıları

	Kız (%)		Erkek (%)		Toplam (%)	
Genel	170	(% 44)	217	(% 56)	387	
Fen Li.	23	(% 2443)	34	(% 56)	57	(% 14)
Anadolu Li.	441	(% 27)	106	(% 72)	147	(% 37)
Atatürk Li.	106	(% 57)	77	(% 42)	183	(% 47)
G. sınavlı ok.	74	(% 36)	140	(% 68)	204	(% 52)
G. sınavsız ok.	106	(% 57)	77	(% 42)	183	(% 47)
Kontrol grb.	108	(% 42)	149	(% 58)	257	(%)

Tablo 4.3. Yaş Dağılımı

	15 (%)	16 (%)	17 (%)	18 (%)	19 (%)
Genel	-	62 (% 16)	197 (% 50)	112 (% 28)	16 (% 4)
Fen Li.	-	23 (% 40)	28 (% 49)	6 (% 10)	-
Anadolu Li.	-	-	81 (% 55)	61 (% 41)	5 (% 3,9)
Atatürk Li.	-	39 (% 21)	88 (% 48)	45 (% 24)	5 (% 2,7)
G. sınavlı ok.	-	23 (% 11)	109 (% 53)	67 (% 32)	5 (% 2)
G. sınavsız ok.	-	39 (% 21)	88 (% 48)	45 (% 24)	5 (% 2,7)
Kontrol grb.	1686 (% 65)	89 (% 34)	1 (% 0,3)	-	-

Tablo 4.4. Doğum yerleri

	Şehir (%)	İlçe (%)	Köy (%)
Genel	304 (% 78,5)	50 (% 12,9)	35 (% 9,04)
Fen Li.	42 (% 73,6)	13 (% 22,8)	4 (% 7,01)
Anadolu Li.	132 (% 89)	14 (% 9,5)	1 (% 0,6)
Atatürk Li.	130 (% 71)	22 (% 12)	32 (% 17)
G. sınavlı ok.	174 (% 85)	24 (% 11,7)	5 (% 2)
G. sınavsız ok.	130 (% 71)	22 (% 12)	32 (% 17)
Kontrol grb.	192 (% 74,7)	58 (% 22,5)	7 (% 2,7)

Tablo 4.5 Babanın mesleği

	İşsiz	İşçi	Memur	Esnaf	Serbest	Emekli
Genel	-	53 (% 13,6)	92 (% 23,7)	73 (% 18,8)	68 (% 17,5)	20 (% 5)
Fen Li.	-	7 (% 12)	34 (% 59)	5 (% 8,7)	10 (% 17,5)	1 (% 1,7)
Anadolu Li.	-	12 (% 8)	82 (% 55,7)	22 (% 14,9)	25 (% 17)	5 (% 3)
Atatürk Li.	-	34 (% 18,5)	20 (% 10,9)	48 (% 26)	34 (% 18,5)	14 (% 7,6)
G. sınavlı ok.	-	19 (% 9)	116 (% 56,8)	27 (% 13)	35 (% 17)	6 (% 2,9)
G. sınavsız ok.	-	34 (% 18,5)	20 (% 10,9)	48 (% 26)	34 (% 18,5)	14 (% 7,6)
Kontrol grb.	-	53 (% 20,6)	152 (% 59)	12 (% 46)	21 (% 8)	19 (% 7)

Tablo 4.6. Babanın öğrenim durumu

	Okuma bilmiyor	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
Genel	1 (% 0,2)	99 (% 25,5)	43 (% 11)	90 (% 23)	159 (% 41)
Fen Li.	-	6 (% 10,5)	1 (% 19)	12 (% 21)	28 (% 49)
Anadolu Li.	-	14 (% 9,5)	7 (% 4,7)	32 (% 21,7)	97 (% 65,9)
Atatürk Li.	1 (% 0,5)	78 (% 42,6)	25 (% 13,6)	46 (% 25)	34 (% 18,5)
G. sınavlı ok.	-	20 (% 9,8)	18 (% 8,8)	44 (% 21,5)	125 (% 61)
G. sınavsız ok.	1 (% 0,5)	78 (% 42,6)	25 (% 13,6)	46 (% 25)	34 (% 18,5)
Kontrol grb.	-	89 (% 34,6)	45 (% 26,8)	69 (% 26,8)	54 (% 21)

Tablo 4.7. Annenin mesleği

	Ev hanımı	İşçi	Memur	Esnaf	Serbest	Emekli
Genel	236 (% 60,9)	13 (% 3)	102 (% 26)	23 (% 5,9)	10 (% 2,5)	3 (% 0,7)
Fen Li.	31 (% 54)	1 (% 1,7)	21 (% 36,8)	4 (% 7)	-	-
Anadolu Li.	49 (% 33)	4 (% 2,7)	67 (% 45,5)	16 (% 10,8)	9 (% 6)	2 (% 1)
Atatürk Li.	156 (% 85)	8 (% 4)	14 (% 7,6)	3 (% 1,6)	1 (% 0,5)	1 (% 0,5)
G. sınavlı ok.	80 (% 39)	5 (% 2,4)	88 (% 43)	20 (% 9,8)	9 (% 4,4)	2 (% 0,9)
G. sınavsız ok.	156 (% 85)	8 (% 4)	14 (% 7,6)	3 (% 1,6)	1 (% 0,5)	1 (% 0,5)
Kontrol grb.	198 (% 77)	11 (% 4)	38 (% 14,7)	4 (% 1,5)	4 (% 1,5)	2 (% 0,7)

Tablo 4.8. Annenin öğrenim durumu

	Okuma bilmiyor	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
Genel	2 (% 0,5)	171 (% 44)	50 (% 2,9)	92 (% 23,7)	170 (% 43,9)
Fen Li.	-	25 (% 43,8)	5 (% 8,7)	17 (% 29,8)	15 (% 26)
Anadolu Li.	-	36 (% 24)	21 (% 14)	42 (% 28,5)	48 (% 32,6)
Atatürk Li.	2 (% 1)	115 (% 62,8)	24 (% 13)	33 (% 18)	47 (% 25,6)
G. sınavlı ok.	-	61 (% 29,9)	26 (% 12,7)	59 (% 28,9)	63 (% 30,8)
G. sınavsız ok.	2 (% 1)	115 (% 62,8)	24 (% 13)	33 (% 18)	47 (% 25,6)
Kontrol grb.	-	109 (% 42)	49 (% 19)	46 (% 17,8)	53 (20,6)

Tablo 4.9. Ailedeki kişi sayısı

	2	3	4	5 ve daha fazla
Genel	5 (% 1,2)	36 (% 9)	198 (% 51)	157 (% 40,5)
Fen Li.	-	3 (% 5)	31 (% 54)	23 (% 40)
Anadolu Li.	1 (% 0,5)	13 (% 8,8)	92 (% 62,5)	93 (% 50,8)
Atatürk Li.	4 (% 2,1)	20 (% 10,9)	66 (% 36)	64 (% 31)
G. sınavlı ok.	1 (% 0,4)	16 (% 7,8)	123 (% 60)	93 (% 50,8)
G. sınavsız ok.	4 (% 2,1)	20 (10,9)	66 (% 36)	128 (% 49,8)
Kontrol grb.	2 (% 0,7)	44 (% 17)	73 (% 28)	

Tablo 4.10. Kardeş sayısı

	1	2	3 ve daha fazla
Genel	24 (% 6)	193 (% 49,8)	170 (% 43,9)
Fen Li.	5 (% 8,7)	32 (% 56)	20 (% 35)
Anadolu Li.	7 (% 4,7)	97 (% 65,9)	42 (% 28,5)
Atatürk Li.	12 (% 6,5)	62 (% 33,8)	108 (% 59)
G. sınavlı ok.	12 (% 4,8)	129 (% 63)	62 (% 30)
G. sınavsız ok.	12 (% 6,5)	62 (% 33,8)	108 (% 59)
Kontrol grb.	7 (% 2,7)	128 (% 49,8)	122 (% 47)

Tablo 4.13. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı dağılımı

SKE	Giriş sınavlı N: 204		Giriş sınavsız N: 183		t
	M	SD	M	SD	
SKE-T	39.53	10.11	43.12	11.71	P<0.01
SKE-K	14.21	3.59	16.39	5.02	P<0.001
SKE-D	25.18	7.35	26.99	7.70	P<0.05

Giriş sınavsız ve giriş sınavlı okulda öğrenim gören kız öğrencilerin sınav kaygı puanları arasında SKE-K alt testinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (P 0.01).SKE-T ve SKT-D puanlarında yükselme görülmektedir (Tablo 4.14.)

Tablo 4.14. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin sınav kaygı dağılımları

SKE	Giriş sınavlı N:65		Giriş sınavsız N: 106		t
	M	SD	M	SD	
SKE-T	41.45	10.72	44.97	12.79	ns
SKE-K	14.46	3.65	16.92	5.35	P<0.01
SKE-D	26.84	8.13	28.32	8.26	ns

Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin sınav kaygı puanları arasında istatistik olarak fark bulunamadı. Ancak giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin puanlarında yükselme görülmektedir (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin sınav kaygı dağılımları

SKE	Giriş sınavlı N:140		Giriş sınavsız N: 77		t
	M	SD	M	SD	
SKE-T	38.65	9.73	40.71	9.60	ns
SKE-K	14.10	3.57	15.67	4.56	ns
SKE-D	24.42	6.84	25.16	6.46	ns

Cinsiyetin sınav kaygısı ile ilişkisi karşılaştırıldığında ise istatistiki olarak SKE-T $P < 0.001$, SKE-K $P < 0.01$, SKE-D $P < 0.001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulundu (Tablo 4.16)

Tablo 4.16. Cinsiyetin sınav kaygısı ile ilişkisi

SKE	Kız N: 170		Erkek N: 217		t
	M	SD	M	SD	
SKE-T	43.58	12.13	39.38	9.71	$P < 0.001$
SKE-K	16.00	4.92	14.65	3.97	$P < 0.01$
SKE-D	27.76	8.22	24.69	6.72	$P < 0.001$

Tablo 4.17 Kontrol grubunda cinsiyetin sınav kaygısı ile ilişkisi

SKE	Kız N: 108		Erkek N: 149		t
	M	SD	M	SD	
SKE-T	31.98	7.27	34.38	6.24	$P < 0.05$
SKE-K	13.55	3.43	13.90	2.71	ns
SKE-D	18.42	4.22	20.32	4.45	ns

Çalışma grubunu oluşturan üç ayrı lisenin lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı puanları karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. KSE-T $P < 0.05$, SKE-K $P < 0.05$, SKE-D $P < 0.05$ (Tablo 4.18)

Tablo 4.18: Üç okulda son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı dağılımı

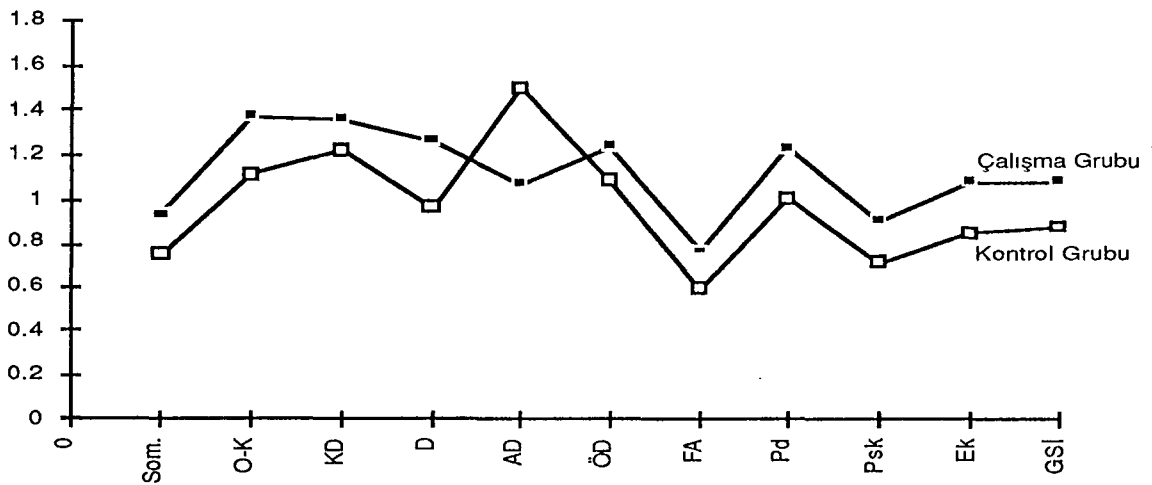
SKE	Fen Lisesi N: 57		Anadolu Lisesi N: 147		Atatürk Lisesi N: 183		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
SKE-T	41.96	11.11	38.59	9.57	43.12	11.71	$P < 0.05$
SKE-K	15.03	3.72	13.89	3.50	16.39	5.02	$P < 0.05$
SKE-D	26.93	7.99	24.51	7.00	26.99	7.70	$P < 0.05$

4.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi Bulguları

Lise son sınıfta öğrenim gören öğrenciler ve lise I. ve II. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti puanları karşılaştırıldığında istatistiki olarak fark bulunamadı. Ancak kontrol grubunun puanlarında bir düşme olduğu görülmektedir. Tablo 4.19 de verilen grupların ruhsal belirti profilleri grafik 1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.19. Çalışma ve kontrol grubunun ruhsal belirti dağılımı

SCL-90-R	Çalışma Grubu N: 387		Kontrol Grubu N: 257		t
	M	SD	M	SD	
Som.	0.94	0.59	0.75	0.47	ns
O-K	1.37	0.65	1.12	0.50	ns
Kiş-Duy.	1.36	0.75	1.22	0.64	ns
Dep.	1.26	0.73	0.97	0.53	ns
Anx.	1.08	0.68	1.50	0.78	ns
Öf/düş.	1.24	0.75	1.09	0.76	ns
F.Anx.	0.77	0.59	0.59	0.46	ns
Par. düş.	1.23	0.79	1.01	0.62	ns
Psk.	0.91	0.65	0.71	0.52	ns
Ek	1.09	0.69	0.85	0.50	ns
GSI	1.09	0.58	0.88	0.45	ns

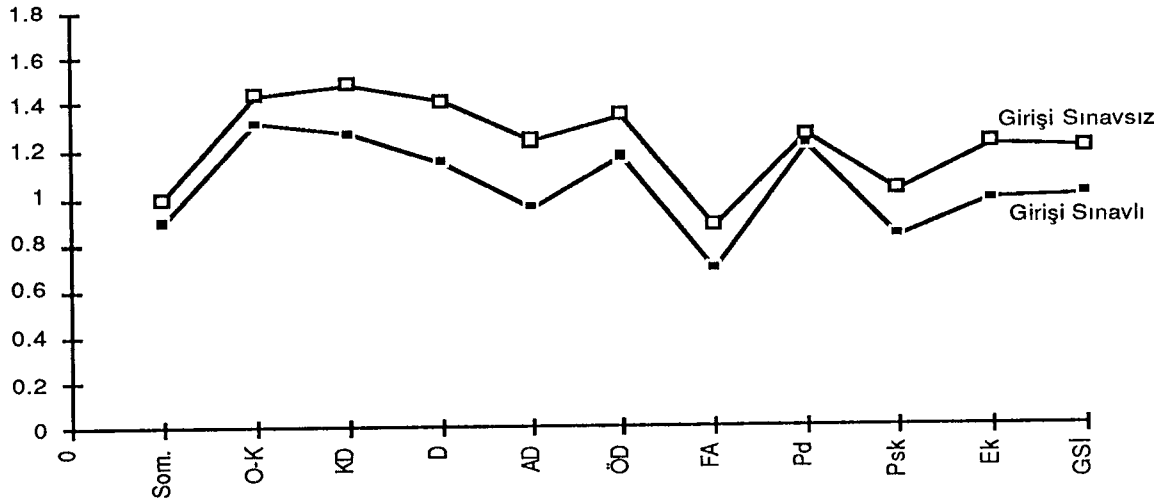


Grafik 4.1. Araştırma ve kontrol grubunun ruhsal belirti profilleri

Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören lise son sınıf öğrencilerinin ruhsal belirti dağılımları incelendiğinde somatizasyon, obsesif-kompulsif, ve paranoid düşünce boyutları dışında diğer boyutlarda istatistiki olarak farklılık bulunmuştur. Tablo 4.20 de verilen grupların ruhsal belirti profilleri grafik 4.2. de verilmiştir.

Tablo 4.20. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti dağılımları

SCL-90-R	Giriş sınavlı N: 204		Giriş Sınavsız N: 183		t
	M	SD	M	SD	
Som.	0.89	0.59	0.99	0.59	ns
O-K	1.31	0.61	1.43	0.69	ns
Kiş-Duy.	1.26	0.72	1.48	0.77	P<0.01
Dep.	1.14	0.68	1.40	0.77	P<0.001
Anx.	0.95	0.60	1.23	0.74	P<0.001
Öf/düş.	1.16	0.69	1.34	0.80	P<0.05
F.Anx.	0.68	0.57	0.87	0.58	P<0.01
Par. düş.	1.21	0.68	1.25	0.71	ns
Psk.	0.82	0.60	1.02	0.68	P<0.01
Ek	0.98	0.60	1.21	0.77	P<0.01
GSI	1.00	0.53	1.19	0.62	P<0.01

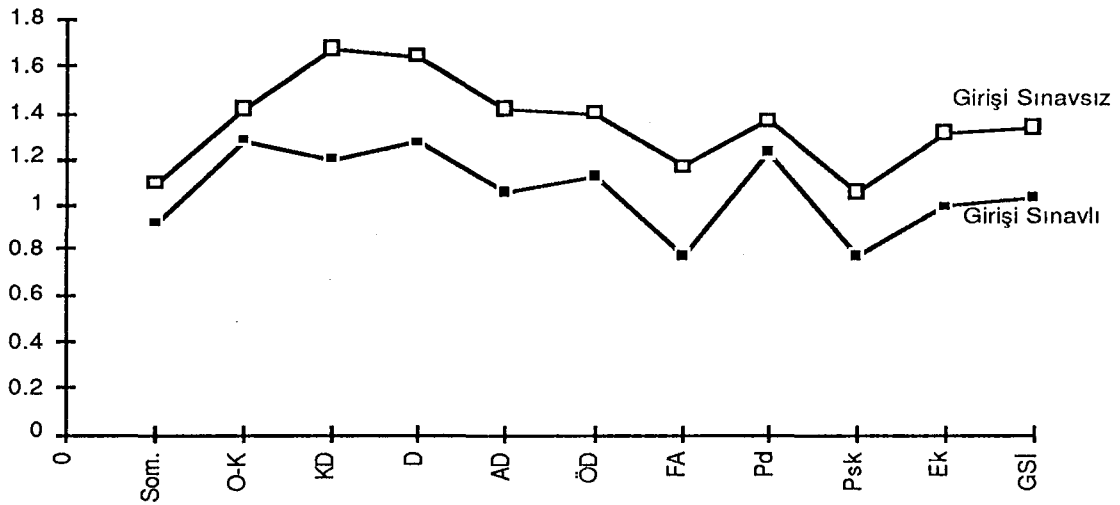


Grafik 4.2. Girişi sınavlı ve sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin Ruhsal Belirti Profilleri

Girişi sınavlı ve sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin ruhsal belirti dağılımları karşılaştırıldığında somatizasyon, obsesif-kompulsif, paranoid düşünce boyutlarında istatistiki farklılık bulunmadı ($P>0.05$). Diğer boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık bulundu (Tablo 4.21). Tablo 4.21 de verilen grupların ruhsal belirti dağılımları Grafik 4.3 de gösterilmiştir.

Tablo 4.21 Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin ruhsal Belirti Dağılımları

SCL-90-R	Giriş sınavlı N: 64		Giriş Sınavsız N: 106		t
	M	SD	M	SD	
Som.	0.92	0.60	1.10	0.64	ns
O-K	1.28	0.58	1.42	0.80	ns
Kiş-Duy.	1.20	0.74	1.68	0.77	P<0.001
Dep.	1.27	0.73	1.64	0.78	P<0.01
Anx.	1.05	0.65	1.42	0.80	P<0.01
Öf/düş.	1.13	0.70	1.40	0.85	P<0.05
F.Anx.	0.77	0.63	1.17	0.62	P<0.05
Par. düş.	1.23	0.70	1.36	0.74	ns
Psk.	0.77	0.55	1.05	0.69	P<0.01
Ek	0.99	0.64	1.31	0.82	P<0.01
GSI	1.03	0.54	1.33	0.65	P<0.01

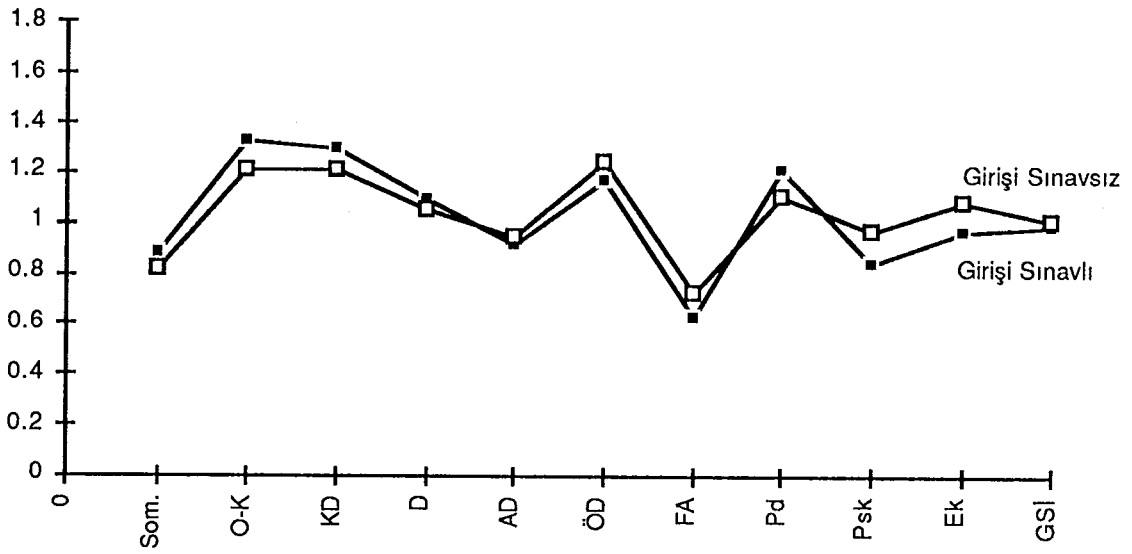


Grafik 4.3. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin ruhsal belir-dağılım profilleri

Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin ruhsal belirti dağılımları incelendiğinde hiç bir boyutta istatistiki bir fark bulunamadı ($P>0.05$). Erkek öğrencilerin ruhsal belirti dağılımları tablo 4.22 de verilen grupların ruhsal belirti profilleri Grafik 4.4. de gösterilmiştir.

4.22. Giriş sınavlı ve giriş sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin Ruhsal Belirti Dağılımı

SCL-90-R	Giriş sınavlı N: 140		Giriş Sınavsız N: 77		t
	M	SD	M	SD	
Som.	0.88	0.59	0.82	0.45	ns
O-K	1.33	0.63	1.21	0.61	ns
Kiş-Duy.	1.99	0.72	1.21	0.68	ns
Dep.	1.09	0.66	1.05	0.62	ns
Anx.	0.91	0.58	0.94	0.54	ns
Öf/düş.	1.17	0.69	1.24	0.70	ns
F.Anx.	0.63	0.53	0.72	0.50	ns
Par. düş.	1.21	0.68	1.10	0.65	ns
Psk.	0.84	0.68	0.97	0.65	ns
Ek	0.97	0.58	1.08	0.68	ns
GSI	0.99	0.52	1.01	0.55	ns

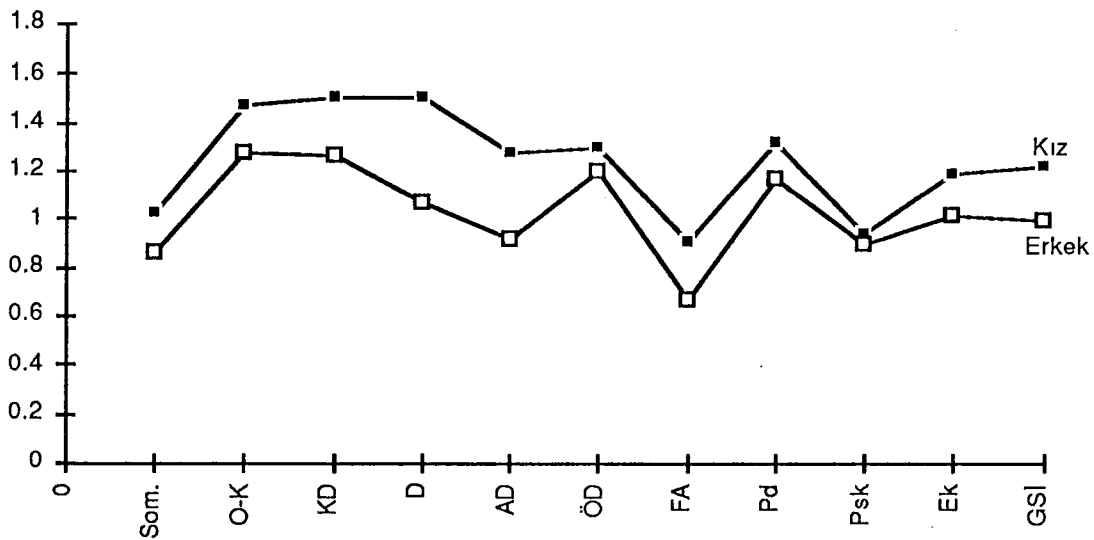


Grafik 4.4. Giriş sınavlı ve sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin Ruhsal Belirti Profilleri

Cinsiyete göre ruhsal belirti dağılımına bakıldığında istatistiki olarak öfke/düşmanlık, psikotizm boyutlarında farklılık bulunamadı ($P > 0.05$). Diğer boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($P < 0.05$). Tablo 4.23 de iki grubun ruhsal belirti dağılımları verilmiştir. Grafik 4.5. de, tablo 4.23 de verilen grupların ruhsal belirti profilleri gösterilmiştir.

Tablo 4.23. Çalışma grubunda Cinsiyetin Ruhsal Belirti Dağılımı ile ilişkisi

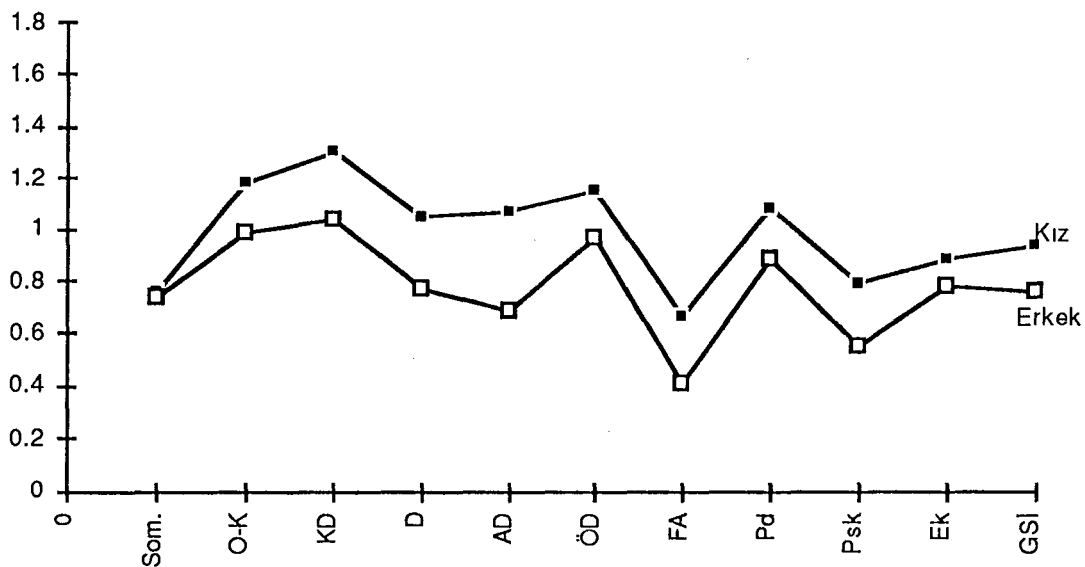
SCL-90-R	Kız N: 170		Erkek N: 217		t
	M	SD	M	SD	
Som.	1.03	0.63	0.86	0.55	P<0.01
O-K	1.47	0.67	1.28	0.63	P<0.01
Kiş-Duy.	1.50	0.79	1.26	0.70	P<0.01
Dep.	1.50	0.78	1.07	0.64	P<0.001
Anx.	1.28	0.76	0.92	0.56	P<0.001
Öf/düş.	1.30	0.81	1.20	0.70	ns
F.Anx.	0.90	0.68	0.66	0.52	P<0.001
Par. düş.	1.32	0.73	1.17	0.67	P<0.05
Psk.	0.94	0.66	0.89	0.64	ns
Ek	1.19	0.77	1.01	0.62	P<0.05
GSI	1.22	0.62	0.99	0.53	P<0.01



Grafik 4.5 Kız ve erkek öğrencilerin ruhsal belirti profilleri

Tablo 4.24. Kontrol Grubunda cinsiyetin ruhsal belirtilere ilişkisi

SCL-90-R	Kız N: 108		Erkek N: 149		t
	M	SD	M	SD	
Som.	0.76	0.50	0.74	0.39	ns
O-K	1.18	0.53	0.99	0.41	P 0.01
Kiş-Duy.	1.31	0.71	1.04	0.42	P<0.001
Dep.	1.05	0.56	0.77	0.39	P<0.001
Anx.	1.07	0.77	0.69	0.40	P<0.001
Öf/düş.	1.15	0.84	0.97	0.55	P<0.01
F.Anx.	0.67	1.08	0.41	0.26	P<0.001
Par. düş.	1.08	0.69	0.88	0.42	P<0.05
Psk.	0.79	0.58	0.55	0.33	P<0.05
Ek	0.88	0.56	0.78	0.33	ns
GSI	0.94	0.50	0.76	0.30	P<0.01

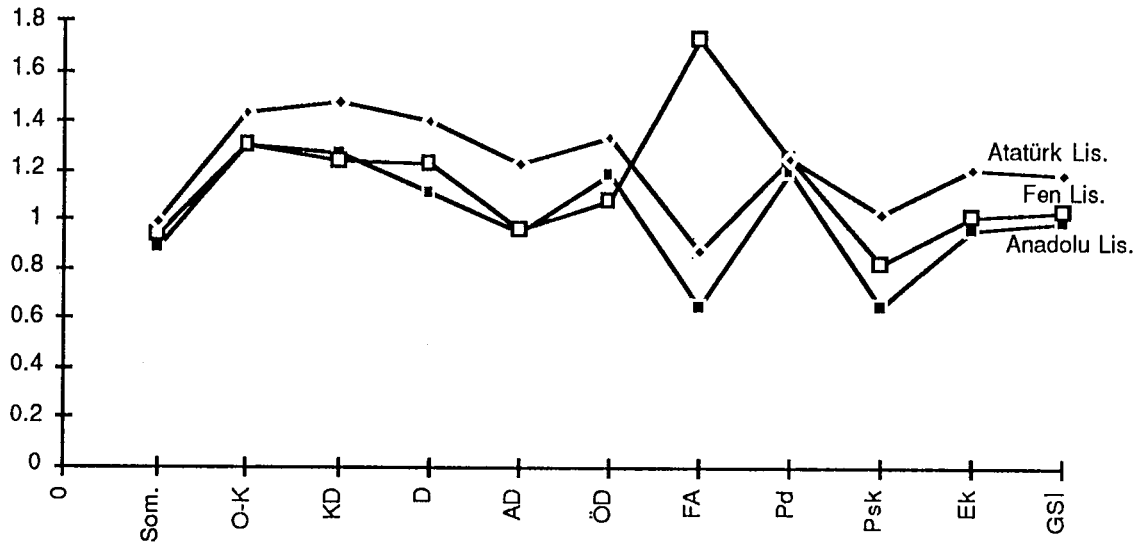


Grafik 4.6. Kız ve erkek öğrencilerin Ruhsal Belirti Profilleri

Çalışma kapsamına alınan üç lisede öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti dağılımları arasındaki ilişki araştırıldı. Obsesif-kompulsif, Fobik anxiete, paranoid düşünce boyutlarında istatistiki olarak fark bulunamadı ($P>0.05$). Diğer boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık vardır. Anadolu lisesi öğrencilerinin GSI çalışma grubu GSI'nden düşük, Fen lisesi öğrencilerin GSI grup ortalamasından biraz yüksek, Atatürk Lisesi öğrencilerinin GSI grup ortalamasının oldukça üstündedir. Üç grubun ruhsal belirti dağılımı Tablo 4.25 da verilmiştir. Tablo 4.25 da gösterilen grupların ruhsal belirti profilleri Grafik 4.7 da gösterilmiştir.

Tablo 4.25 üç grubun Ruhsal Belirti Dağılımı

SCL-90-R	Fen Lisesi N:147		Anadolu Lisesi N: 57		Atatürk Lisesi N: 183		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
Som.	0.88	0.58	0.94	0.64	0.99	0.59	ns
O-K	1.31	0.61	1.31	0.61	1.43	0.69	ns
Kiş-D.	1.27	0.72	1.24	0.75	1.48	0.77	$P<0.05$
Dep.	1.11	0.67	1.23	0.69	1.40	0.77	$P<0.01$
Anx.	0.95	0.58	0.96	0.66	1.23	0.74	$P<0.01$
Öf/düş.	1.19	0.70	1.08	0.68	1.34	0.80	$P<0.05$
F.Anx.	0.65	0.55	1.73	0.62	0.87	0.59	$P<0.01$
Par. düş.	1.20	0.70	1.25	0.63	1.25	0.71	ns
Psk.	0.65	0.62	0.82	0.57	1.02	0.68	$P<0.05$
Ek	0.96	0.58	1.01	0.63	1.21	0.77	$P<0.01$
GSI	0.99	0.52	1.03	0.54	1.19	0.63	$P<0.01$



Grafik 4.7. Üç grubun Ruhsal Belirti Profilleri

5.TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı sınav kaygısı ve ruhsal belirti arasındaki ilişkiyi irdelemektir. Aşağıda elde edilen bulgular tartışılacaktır. Sınav kaygısı ve ruhsal belirti düzeyi Lise son sınıf öğrencilerinde lise I. ve II. sınıf öğrencilerinde karşılaştırılmıştır. Girişli sınavlı ve girişli sınavsız okulda öğrenim gören öğrenciler ve çalışma kapsamına alınan okullardaki öğrenciler karşılaştırılmış, cinsiyetin sınav kaygısı ve ruhsal belirti düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir.

5.1. Sınav Kaygısı Envanteri Bulgularının Tartışılması

Lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı puanlarına bakıldığında, üniversiteye hazırlık sürecinin öğrenciler üzerinde strese neden olduğu, bunun kaygı düzeyini yükselttiği görülmektedir (Tablo 5.1). Erol, lise I. ve II. sınıflarda yaptığı çalışmada sınav kaygı puanını kızlarda 440.87, erkeklerde 33.22 olarak saptamıştır. Çalışma grubunda ise kızlarda 43.58, erkeklerde 39.38 olarak bulunmuştur (Tablo 5.1).

Tablo 5.1. Araştırma Grubunun sınav kaygı puanlarını diğer çalışmalarla karşılaştırılması

SKE	Toprak (1992) Lise III. sınıf				Erol (1989) Lise I. ve II. sınıf			
	K N:170		E N: 217		K N:90		E N:182	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SKE-T	43.58	12.13	39.38	9.71	40.87	9.22	33.22	9.22
SKE-K	16.00	4.92	14.65	3.97	14.61	14.57	14.51	4.00
SKE-D	27.76	8.22	24.69	6.72	26.6	5.84	25.39	6.42

Üniversite giriş sınavının stres yaratan bir durum olarak algılandığı görülmektedir. Aşama yapılması ve sağlığın korunması için belirli bir düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır. Ancak bu düzey kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Sınav veya yarışmalara bağlı olarak ortaya çıkan gerilim ve kaygı aynı zamanda başka bozuklukların oluşumunda rol oynayabilir, ya da bozuklukların ortaya çıkışını kolaylaştırıcı bir ek faktör olabilir.

Sınavın kaygı yaratan niteliği, birey üzerindeki duygusal yüküyle orantılıdır. Sınav gelecek için kesinlikle belirleyici bir nitelik kazandıkça kaygıda yoğunlaşma artmaktadır (1, 2, 3,31, 43).

Bu çalışmanın ortaya koyduğu ilginç bir bulguda orta öğretime girişi sınavsız olan okullarda öğrenim görüp üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygıları, girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerden yüksek olmasıdır. Girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı puanı 39.53, girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerde 43.17 olarak bulunmuştur (Tablo 4.13).

Baltaş kaygı düzeyi açısından okullar arası farklar üzerine yaptığı araştırmada sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin, girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerden durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin genel cerrahi hastalarından daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip olduğunu saptamıştır (A.Baltaş, E.Zeyrek, D.Uysal, L.Öztürk, 1989). Yine girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin yüksek olması, bu öğrencilerin fazla sınav deneyimi olmamasından kaynaklanmaktadır. Girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrenciler bu okullara giriş sınavlarına hazırlanırken çok sayıda test sınavına katılmışlardır. Bir hazırlık döneminin sonunda büyük bir sınav deneyimi yaşamışlar ve başarılı olmuşlardır. Öğrenim gördükleri okullara sınavla seçilerek alınmış olmaları kendilerine güven kazanmalarını sağlamış, benlik saygılarını yükseltmiştir. Girişi sınavlı okuldan mezun olan öğrencilerin üniversite sınavında başarılı olmaları öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmaktadır. Bu sonuçlar çalışmanın bulguları ile uyumludur.

Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin sınav kaygı puanları karşılaştırıldığında, girişi sınavlı okulda öğrenim gören kız öğrencilerin puanı 41.45, girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin puanı 44.87 olarak saptanmıştır (Tablo 4.14).

Girişi sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin kaygı puanları karşılaştırıldığında, girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilerin puanı 40.71, girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerin kaygı puanı 38.65 olarak bulunmuştur (Tablo 4.15).

Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrenciler cinsiyet açısından karşılaştırıldığında da sonuçlar ilk bulguyu desteklemiştir.

Sınav kaygısı cinsiyet açısından ele alındığında kız öğrencilerin sınav kaygı puanları erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır (Tablo 4.16). Öner (1972), bireylerde cinsiyet farkının önemli olduğunu, kaygının kızlarda daha yaygın olduğu halde davranış ve edimlerine manidar bir etkide bulunmadığını, fakat erkeklerde, edim ve başarılarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Kız çocukların küçüklükten itibaren erkek çocuklara kıyasla fazla sorumluluk yüklenmeleri dolayısıyla içinde buldukları durumun daha çok farkında olmaları nedeniyle kız öğrencilerin sınav kaygı puanları daha yüksek olmaktadır (1, 18, 32). Kontrol grubu verilerinde aynı bulguyu desteklemektedir (Tablo 4.17).

C.H.Ferda (1989) ÖSYM 1. basamak sınavının cinsiyetleri farklı bireylerin kaygı düzeyleri üzerine durumluk kaygı açısından aynı etkide bulunduğu, bununla beraber kız öğrenciler üzerinde daha etkili olduğu, dolayısıyla kızların erkeklere nazaran içinde buldukları durumdan daha çok etkilendikleri ve bu durumu daha çok tehdit edici olarak algıladıkları sonucuna varmıştır. Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinde sınav öncesi ve sonrası anlamlı bir farklılığın bulunması bu düşünceyi desteklemiştir.

Baltaş (1988) da kadınların erkeklere nazaran kaygıya daha açık olduklarını ve Amerika'da yapılan psiko-sosyal araştırmalarda eşit stres koşulları altında farklı iki cinsin değişik tepkiler verdiğini, erkeklerin saldırgan, mücadeleye dönük tavırlar ortaya koyarken kadınların koşullardan sıkıntı duymak endişelenmek türünden pasif tepkiler geliştirdiğini belirtmiştir.

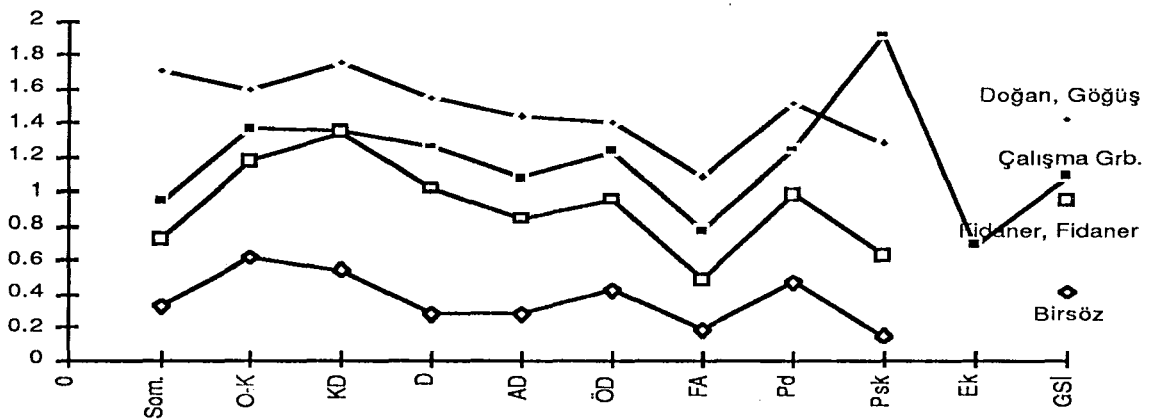
Sınav kaygısı okullara göre karşılaştırıldığında, Anadolu Lisesi öğrencilerinin sınav kaygı puanlarının düşük 38.59, Fen Lisesi öğrencilerin puanı orta 41.96, Atatürk Lisesi öğrencilerin yüksek 43.12 olduğu görülmektedir (Tablo 4.18). Anadolu Lisesi uzun yıllardır öğrenim veren ve önceki yıllarda üniversiteyi kazanma oranı yüksek ve girişi sınavlı bir okuldur. Fen Lisesi 1991 - 1992 öğretim yılında ilk mezunlarını verecektir. Bu nedenle okulun önceki yıllara ait başarı grafiği henüz yoktur. Okulun yatılı olması da bu kaygıyı artırmada bir etken olabilir. Atatürk Lisesi girişi sınavsız bir okuldur. Uzun yıllardır öğrenim vermektedir. Ancak sınıf mevcutları diğer iki okula göre çok kalabalıktır. Kaygı düzeyinin yüksek olmasının nedeni olabilir. Üç okul ayrı ayrı ele alındığında bulgular, girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyinin düşük olduğu bulgusunu desteklemektedir.

5.2. Ruhsal Belirti Tarama Listesi Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin ruhsal belirtilerini gösteren GSI 1.09 olarak bulunmuştur. GSI değişik popülasyonlarda yapılan çalışmalarda, Birsöz (1980) yetişkinlerde 0.42, Hayran (1982) yetişkinlerde 0.56, Yetişkin grup ile lise son sınıf öğrencilerinin GSI karşılaştırıldığında, 0.41/1.09, -0.56/1.09 öğrencilerin yetişkinlere göre ruhsal belirti puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Değişik gruplarda SCL-90 ile alınan sonuçlar Tablo 5.2 de gösterilmiştir. Tablo 5.2 de verilen grupların ruhsal belirti profilleri Grafik 5.1 de gösterilmiştir.

Tablo 5.2: Değişik gruplarda elde edilen SCL-90-R Dağılımı

SCL-90-R	Çalışma Grb.	Fidaner Fidane	Doğan, Göğüş	Birsöz
Som.	0.94	0.73	1.71	0.33
O - K	1.37	1.17	1.60	0.62
Kiş-Duy.	1.36	1.34	1.76	0.54
Dep.	1.26	1.02	1.55	0.28
Anx.	1.08	0.85	1.44	0.28
Öf/Düş.	1.24	0.96	1.41	0.40
F.Anx.	0.77	0.49	1.09	0.18
Par.Düş.	1.25	0.98	1.51	0.47
Psk.	1.91	0.63	1.28	0.15
Ek.	0.69	-	-	-
GSI	1.09	0.95	1.42	0.41



Grafik 5.1: Değişik gruplardan elde edilen Ruhsal Belirti Profilleri.

Doğan Göğüş (1985) yetiştirme yurdunda kız ve erkeklerle yaptıkları çalışmada GSI'ini 1.42 olarak saptamışlardır. Çalışma grubu ile karşılaştırıldığında yetiştirme yurdunda kalan gençlerin daha fazla oranda ruhsal belirti gösterdikleri görülmektedir. Gençlerle yapılan diğer çalışmalar gözden geçirildiğinde, Çuhadaroğlu (1987) kız ve erkek lise öğrencilerinde GSI'ini 0.87, kontrol grubuna yakın bir puandır (0,88). Fidaner-Fidaner kız lise öğrencilerinde GSI'ini 0.95 olarak saptamışlardır. Çalışma grubunun GSI diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Üniversite giriş sınavı ruhsal belirti düzeyini yükseltici bir etki yapmaktadır. Çalışma ve kontrol grubunun ruhsal belirti profillerine bakıldığında (Grafik 4.18) ruhsal belirti düzeylerinin anxiete boyutunun yüksek (1.50) olduğu görülmektedir (5, 7, 8, 11, 14).

Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrenciler karşılaştırıldığında GSI 1.00/1.19, Kişiler arası duyarlık 1.26/1.48, Depresyon 1.14/1.40, Anksiyete 0.95/1.23 gibi yüksek değerlere ortaya çıkmaktadır (Tablo 4.20., Grafik 4.3). Girişi sınavlı okulda öğrenim görmek ruhsal belirti düzeyini düşürmektedir. Girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrenciler karşılaştırıldığında, girişi sınavlı okulda öğrenim gören kız öğrencilerin GSI'i 1.03, girişi sınavsız okulda öğrenim görenlerin GSI'i 1.33 olarak bulundu (Tablo 4.21, Graik 4.4). Fidaner-Fidaner'in kız öğrenciler ile yaptıkları çalışmada GSI 0.95'tir. Girişi sınavsız okulda öğrenim gören kız öğrencilerin GSI oldukça yüksektir. Doğan-Göğüş'ün yetiştirme yurdunda kalan gençlerle yaptıkları çalışmadan elde edilen GSI'ine yakın bir puandır 1.33/1.42.kız öğrenciler arasında kişiler arası duyarlık, 1.20/1.68, Depresyon 1.27/1.64, Anxieti 1.05/1.42 boyutlarında farklılık yüksektir.

Erkek öğrencilere bakıldığında ise girişi sınavlı ve girişi sınavsız okulda öğrenim görmenin ruhsal belirti dağılımını etkilemediği görülmektedir (Tablo 4.22, Graik 4.4). Girişi sınavlı okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin GSI'i 0.99, girişi sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerin GSI'i 1.01'dir. Girişi sınavlı okulda öğrenim gören erkek öğrencilerde Obsesif-Kompulsif 1.33, Kişiler arası duyarlık 1.29, girişi sınavsız okulda öğrenim gören erkek öğrencilerde öfke ve düşmanlık 1.24, obsesif-kompulsif 1.21, kişiler arası duyarlık 1.21, boyutları yükselmektedir.

Cinsiyete göre ruhsal belirti dağılımına bakıldığında tüm boyutlarda kız öğrencilerinin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. GSI kız öğrencilerde 1.22, erkek öğrencilerde 0.99 olarak saptanmıştır (Tablo 4.22). Kız ve erkek öğrencilerin ruhsal belirti profillerine bakıldığında paralellik görülmektedir (4.3.5). Kız öğrencilerde obsesif-kompulsif 1.47, kişiler arası duyarlık 1.50, depresyon 1.50, erkek öğrencilerde obsesif-kompulsif, 1.29,

kişiler arası duyarlık 1.26, öfke ve düşmanlık 1.20'dir.

Ruhsal bozukluklara yatkınlık söz konusu olmadığında, obsesif-kompulsif kişilik özelliklerinin başarıyı kolaylaştırdığı, ancak uzun süren stres düzeyi yüksek, rekabetin fazla olduğu üniversite giriş sınavına hazırlık süresince yatkınlığı olan kişilerde, bu kişilik özelliklerinin belirginleşerek semptom haline gelebileceği düşünülmelidir. Obsesif kişilik özellikleri birçok psikiyatrik belirtiyeye zemin oluşturabilir.

Çuhadaroğlu (1985) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı psikolojik semptom dağılımı çalışmasında GSI'ini kızlarda 1.37, erkeklerde 1.24 olarak saptamıştır. Bu sonuç çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Çalışma grubunu oluşturan üç okulda öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti dağılımlarına bakıldığında, Atatürk Lisesi öğrencilerinin GSI'i 1.19, Fen Lisesi öğrencilerinin GSI'i 1.03, Anadolu Lisesi öğrencilerinin GSI'i 0.99 olduğu görülmektedir. (Tablo 4.22). Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinin GSI'i birbirine yakın değerlerdir. Atatürk Lisesi öğrencilerinin GSI'i ise yüksektir. Anadolu ve Fen Lisesi girişi sınavlı, Atatürk Lisesi ise girişi sınavsız okuldur. Girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerin ruhsal belirti düzeyinin düşük olması buradaki bulguyu da desteklemektedir.

Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim düzeyi okullara göre incelendiğinde annenin öğrenim düzeyi (Tablo 4.8) Fen Lisesinde ilkökul öğrenimi görmüş anne oranı %4.38, Anadolu Lisesi'nde %24, Atatürk Lisesinde % 62.8 olduğu görülmektedir. Babanın öğrenim durumuna bakıldığında (Tablo 4.6) ilkökul öğrenimi görmüş baba oranı Fen Lisesinde % 10.5, Anadolu Lisesinde %9.5, Atatürk Lisesi'nde %18.5 dir. Ailenin öğrenim düzeyi yükseldikçe kaygı ve ruhsal belirti düzeyi düşmektedir. Bu bulgu çalışmanın diğer bulgularıyla da uyumludur.

Çalışma grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında ve çalışma grubu içinde oluşturulan diğer gruplarda sınav kaygısı ile ruhsal belirti düzeyinin paralellik gösterdiği, ruhsal belirti ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür: Kaygının yüksek olduğu gruplarda ruhsal belirti düzeyide yükselmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada sınav kaygısı ve ruhsal belirti arasındaki ilişki, çalışma grubunu oluşturan 170 kız, 217 erkek toplam 387, kontrol grubunu oluşturan 108 kız, 149 erkek toplam 257 öğrenciden elde edilen SKE ve SCL-90-R verileri incelenerek araştırılmıştır.

Bu çalışmanın önemli bazı sonuçlarını şöyle sıralayabiliriz:

1. Üniversite giriş sınavı sınav kaygısını ve ruhsal belirti düzeyini artıran bir etken-dir.
2. Araştırma kapsamına alınan öğrenciler, öğrenim gördükleri okullara, cinsiyete, öğrenim gördükleri okullara sınavlı ve sınavsız girmelerine göre gruplandırılarak incelenmiştir. Tüm gruplarda alınan sınav kaygısı ve ruhsal belirti düzeyi arasında bir paralellik görülmüştür.
3. Girişi sınavlı okulda öğrenim gören öğrencilerin girişi sınavsız okulda öğrenim gören öğrencilere göre daha az sınav kaygısı duydukları ve ruhsal belirti düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.
4. Cinsiyete göre sınav kaygısı ve ruhsal belirti puanlarının kızlarda yüksek, erkeklerde düşük olduğu saptandı. Bu bulgu başka çalışmalardan elde edilen sonuçlarla desteklenmiştir.
5. SKE ve SCL-90-R ile elde edilen bulgular çeşitli etkenlere göre değişmektedir. Puanları yükselten etkenler ruh sağlığının bozulması riskini artıran etkenler olarak kabul edilebilir. Ruh sağlığının bozulması riskini azaltmada sağlık sistemi, okul rehberlik hizmetleri ile aile etkileşimine önem verilmelidir.
6. Yarışma, fazla çalışma gerektiren sınavlar öğrencilerin sınav kaygısını artırmakta ve ruhsal belirti düzeyini yükseltmektedir. Ana-baba ve eğitimciler öğrencilerin kaygılarını artırıcı yaklaşımdan kaçınmalıdır.
7. Bu çalışma durum saptamaya yönelik bir çalışmadır. Toplumda ruh sağlığı açısından bir risk grubu oluşturabilecek üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilere gerekli yardımın götürülmesi yararlı olacaktır. Ergenlik dönemi sorunlarının en aza indirilmesi sağlıklı bir toplum için gereklidir.

KAYNAKLAR DİZİNİ

1. Baltaş, A. Baltaş Z, Stresve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi İstanbul, 1989.
2. Baltaş, A, Öğrenme ve Sınavda Üstün Başarı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1991.
3. Baltaş A, Stressiz Bir Sınav İçin, Güneş Gazetesi, İstanbul, 5.4.1987.
4. Baltaş A, ZeyrekE, Küçük Ş, Uysal D, Öztürk L, Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar, İstanbul, 1989.
5. Birsöz S. Hastalık Öncesi Yaşam Değişimleri, Doçentlik Tezi, Ankara, 1980.
6. Canat S, Ergenlik Dönemi ve Bireyleşme Sorunu, XXI Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirisi, Adana-Mersin, 28-29, 1989.
7. Çuhadaroğlu F, Liseli Gençlerde Psikiyatrik Semptom Dağılımı, Doktora Tezi, Ankara, 1985.
8. Çuhadaroğlu F, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Semptom Dağılımı, XXII Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Kongre Bildirisi, s.15-21, Adana-Mersin, 1986.
9. Doğan O, Üniversite Giriş Sınavının Bunaltı Düzeyine Etkisi, XXIV Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Kongre Bildirisi, S. 1047-1050 Mersin,1989.
10. Çuhadaroğlu F, Kimlik Bocalaması ve Tanı Güçlükleri, XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Kongre Bildirisi, S.1047-1050, Mesin, 1989.
11. Doğan O, Gögüş A, Yetiştirme Yurtlarında Semptom Check List 90 ile Yapılan Bir Çalışma, Nöroloji, Nöroşiruji, Psikiyatri Dergisi, Cilt 2, S: 198-200, Ankara,1987.
12. Ekşi A, Çocuk, Genç, Ana Babalar, Bilgi Yayınevi, Ankara, 1990.

13. Ferda H. lise III. Sınıf Öğrencilerinin ÖSYM 1. Basamak Sınavı Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Bazı Faktörler Yönünden Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara,1989.
14. Fidaner H, Fidaner C, Bir Kız Meslek Lisesinde Ruh Sağlığı Taraması ve Sosyal Faktörler, XX. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler kongresi Kongre Bildirisi S: 113, Bursa, 1984.
15. Fidaner H, Ruh Sağlığı Taramasında Yüksek Puna Almış Öğrencilerin İncelenmesi, X. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Kongre Bildirisi, S. 114-115, Bursa, 1984.
16. Geçtan E, İnsan Olmak, Varoluşun Toplumsal ve Bireysel Anlamı, Adam Yayınları, S:62-69, Ankara,1986.
17. Geçtan E, Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar, Ankara Üni. Yayınları, S:134-149, Ankara,1974.
18. Girgin G, Farklı Sosyo-Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerinde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1990.
19. Güleç C, Ergenlik Çağı Krizleri, XXI Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Kongre Bildirisi, S:23-25, Adana-Mersin, 1985.
20. Hatipoğlu T, dokuz Yüz Seksen Bin Genç İnsan, Milliyet Gazetesi, İstanbul, 17.3.1992.
21. Hayran O, Çubuk Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde Ruhsal Sorulara İlişkin Vaka Araştırması, Uzmanlık Tezi, Ankara,1982.
22. Kaptanoğlu C, İşkencenin Ruhsal Etkileri, Uzmanlık Tezi, Eskişehir, 1991.
23. Kaymak D, Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenirliği, IV. Ulusal Psikoloji Kongresi, Kongre Bildirisi, S:21, 55-62, İstanbul, 1987.

24. Koptagel-İlal G, Tıpsal Psikoloji, Beta Basım Yayım, 351-366, İstanbul, 1984.
25. Kozacıoğlu G, İstanbul Üniversitesi Florance Neightgale Yüksek Hemşirelik Okulu 17-19 Yaş Arası 1. Sınıf Öğrencilerinde C.D. Spielberger'in Durumluk-Sürekli anksiyete Envanteri ile Sınav Öncesi ve Sınav Sonrası Anksiyete Araştırması, XXII Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Kongre Bildirisi, S:419-425, Marmaris-1986.
26. Köknel Ö, Cumhuriyet Dönemi Gençliği, Altın Kitaplar, İstanbul, 1985.
27. Köknel Ö, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik,Altın kitaplar, İstanbul,1985.
28. Köknel Ö, Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar, İstanbul, S:136-139, 1987.
29. Odağ C, Kürşat N, Psikososyal Gelişim Dönemleri, Psikoloji Dergisi, S:9, 16, Ankara,1979.
30. Öner N, Le Compte A, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul,1985.
31. Öner N, Sınav Kayısı Envanteri El Kitabı, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı S:1, İstanbul, 1990.
32. Öner N, Kaygı ve Başarı, Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, S:2, 151-163, Ankara, 1972.
33. Öner N, Türk Çocuklarında Genel Kaygı ve Sınav Kaygısı, Bir Ölçek uyarlaması Çalışması, Ankara,1974.
34. Özdamar K, Biyoistatistik, Bilim Teknik Yayınları, İstanbul, 1989.
35. Özgüven E, Üniversiteye Giriş Düzenimiz, Psikoloji Dergisi S:5, 9-11, Ankara,1978.
36. Öztürk O, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Evrim basım Yayım, S:38-41, İstanbul, 1990.
37. Sarason S B, anxiety in Elementary School Children,New York, 1960.

38. Satılmış G, Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, 1988.
39. Seber G, Ergenliğe Özgü Sorunlar Üzerine Bir Araştırma, Anadolu Tıp Dergisi, S: 6-73-90, Eskişehir, 1984.
40. Spielberger C.D, Preliminary Professional manual for the Test Anxiety Inventory, consulting Psychologist Press, 1980.
41. Taylor J, Arive theory and manifest anxiety, Psychological bulletin S:53, 1956.
42. Tufan B, Türkiye'ye Dönen İkinci Kuşak Göçmen İşçi Çocuklarının Psiko-sosyal Durumları, Sosyal Planlama Başkanlığı Yayınları, No: 2091-553, Ankara,1987.
43. Türkcan S. Türkcan A, Uygur N, Lise Son Sınıf Öğrencilerinde ÖSS Öncesi ve Sonrası Dönemde Psikiyatrik Semptomolojiyi Etkileyen Kişisel ve Ailesi Beklentiler. Ergenlik Dönemi Sorunları Sempozyumu Bildirisi, Kuşadası, 1992.
44. Yüksek Öğretimde Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sisteminin Esasları ve Bu Sistemde Yapılması Düşünülen Değişiklikler, T.C. Yüksek Öğretim Kurulu Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi, Ankara,1990.
45. Yörükoğlu A, Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Yayınları S: 123, Ankara, 1987.
46. Yörükoğlu A, Gençliğin Eğitimi, Türkiye İş Bankası Yayınları, S: 274, Ankara,1985.

EK : 1

ANKET FORMU

Bu araştırma lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla yüksek lisans tezi olarak planlanmıştır. Anket formu ve ölçekleri içtenlikle yanıtlayacağınıza inanıyorum.

İlginiz ve yardımlarınız için teşekkürler.

GÜLSER TOPRAK

Sınıfı:

1 - Yaş:

2 - Cinsiyet: Kız () Erkek ()

3 - Doğum yeri Şehir () İlçe () Köy ()

4 - Aileniz kaç kişilik (siz dahil)?

2 () 3 () 4 () 5 ve daha fazla ()

5 - Babanızın mesleği nedir?

İşçi () Memur () Esnaf () Serbest () Emekli ()

6 - Babanızın öğrenim durumu nedir?

Okuma bilmiyor () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

7 - Annenizin mesleği nedir?

Ev hanımı () İşçi () Memur () Esnaf () Serbest () Emekli ()

8 - Annenizin öğrenim durumu nedir?

Okuma bilmiyor () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

9 - Siz dahil kaç kardeşsiniz?

1 () 2 () 3 ve daha fazla ()

10-Sizden başka okula giden kardeşiniz var mı?

Evet () Hayır ()

11-Hangi okula gidiyor?

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

EK : 2

SINAV TUTUMU ENVANTERİ

Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların herbirini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Cinsiyet : Kız () Erkek ()

	Hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	Hemen her zaman
1 - Sınavlarda kendimi güvenli ve rahat hissedirim	()	()	()	()
2 - O dersten alacağım notu düşünmek,sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler	()	()	()	()
3 - Önemli sınavlarda donup kalırım.....	()	()	()	()
4 - Sınavlar sırasında okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam..	()	()	()	()
5- Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşsam kafam o kadar çok karışır	()	()	()	()
6 - Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim	()	()	()	()
7 - Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim	()	()	()	()

- 8 - Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi
sınav üzerinde toplamama engel olur.. () () () ()
- 9 - Bir sınava iyi hazırlandığım zamanlar
bile kendimi oldukça sinirli hissederim. () () () ()
- 10-Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine
gerilir ki midem bulanır..... () () () ()
- 11-Bir sınav kağıdını almadan önce çok
huzursuz olurum () () () ()
- 12-Önemli sınavlarda kendimi adeta yenil-
giye iterim () () () ()
- 13-Sınavlarda kendimi gergin hissederim.. () () () ()
- 14-Önemli bir sınavda paniğe kapılırım..... () () () ()
- 15-Sınavların beni bu kadar rahatsız etmeme-
sini isterim () () () ()
- 16-Önemli bir sınava girmeden önce çok
endişelenirim () () () ()
- 17-Sınavlar sırasında, başarısız olmanın so-
nuçlarını düşünmekten kendimi alamam.. () () () ()
- 18-Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı
attığını hissederim () () () ()
- 19-Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye
çalışır, fakat yapamam () () () ()
- 20-Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki
aslında bildiğim şeyleri bile unuturum..... () () () ()

EK : 3 .

SCL-90-R

Adı Soyadı :

Cinsiyet :

Yaş :

Tarih :

AÇIKLAMA:

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonda bu durumun bugünde dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanın numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilkyazdığımız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatlice okuyunuz. Anlamadığınız cümle karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

ÖRNEK

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

Cevap

Örnek: Bel ağrısı (3)

TANIMLAMA

0 Hiç

1 Çok az

2 Orta derecede

3 Oldukça fazla

4 Aşırı düzeyde

- 1 - Baş ağrısı ()
- 2 - Sinirlilik ya da içinin titremesi ()
- 3- Zihinden atamadığınız yineleyici hoş gitmeyen düşünceler ()
- 4- Baygınlık veya baş dönmesi ()
- 5- Cinsel arzuya ilginini kaybı ()
- 6- Başkaları tarafından eleştirilme duygusu ()
- 7- Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri ()

- 8- Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri ()
- 9- Olayları anımsamada güçlük ()
- 10- Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler ()
- 11- Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi ()
- 12- Göğüs ve kalp bölgesinde ağrılar ()
- 13- Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi ()
- 14- Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali ()
- 15- Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri ()
- 16- Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma ()
- 17- Titreme ()
- 18- Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği fikri ()
- 19- İştah azalması ()
- 20- Kolayca ağlama ()
- 21- Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi ()
- 22- Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış olma hissi ()
- 23- Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma ()
- 24- Kontrol edilemeyen öfke patlamaları ()
- 25- Evden dışarı yalnız çıkma korkusu ()

- 26- Olanlar için kendini suçlama ()
- 27- Belin alt kısmında ağrılar ()
- 28- İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi ()
- 29- Yalnızlık hissi ()
- 30- Karamsarlık hissi ()
- 31- Herşey için çok fazla endişe duyma ()
- 32- Herşeye karşı ilgisizlik hali ()
- 33- Koku hissi ()
- 34- Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hissi ()
- 35- Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi hissi ()
- 36- Başka insanların sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu ()
- 37- Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi ()
- 38- İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak ()
- 39- Kalbin çok hızlı çarpması ()
- 40- Bulantı veya midede rahatsızlık hissi ()
- 41- Kendini başkalarından aşağı görme ()
- 42- Adale (kas) ağrıları ()
- 43- Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi ()

- 44- Uykuya dalmada güçlük ()
- 45- Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme ()
- 46- Karar vermede güçlük ()
- 47- Otobüs, tren, gibi araçlara yolculuk etme korkusu ()
- 48- Nefes almada güçlük ()
- 49- Soğuk ve sıcak basması ()
- 50- Sizleri korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçma durumu ()
- 51- Hiç bir şey düşünmeme hali ()
- 52- Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması ()
- 53- Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi ()
- 54- Gelecek konusunda ümitsizlik ()
- 55- Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük ()
- 56- Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi ()
- 57- Gerginlik veya coşku hissi ()
- 58- Kol ve bacaklarda ağırlık hissi ()
- 59- Ölüm veya ölme düşünceleri ()
- 60- Aşırı yemek yeme ()
- 61- İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma . ()

- 62- Size ait olmayan düşüncelere sahip olma ()
- 63- Bir başkasına zarar vermek, vurmak, yaralamak dürtülerinin olması ()
- 64- Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali ()
- 65- Sabahın erken saatlerinde uyanma ()
- 66- Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama ()
- 67- Bazı şeyleri kırıp dökme isteği ()
- 68- Başkalarının paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncelerinin olması ()
- 69- Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme ()
- 70- Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi ()
- 71- Her şeyin bir yük gibi görünmesi ()
- 72- Dehşet ve panik nöbetleri ()
- 73- Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi ()
- 74- Sık sık tartışmaya girme ()
- 75- Yalnız bırakıldığımızda sinirlilik hali ()
- 76- Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği hissi ()
- 77- Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme ()
- 78- Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık duymak ()
- 79- Değersizlik duygusu ()

- 80- Size kötü bir şey olacakmış duygusu ()
- 81- Bağırma ya da eşyaları fırlatma duygusu ()
- 82- Topluluk içinde bayılacağımız korkusu ()
- 83- Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu ()
- 84- Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması ()
- 85- Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi ()
- 86- Korkutucu türden düşünce ve hayaller ()
- 87- Bedeninizde ciddi rahatsızlık olduğu düşüncesi ()
- 88- Başka bir kişiye asla yakınlık duymama ()
- 89- Suçluluk duygusu ()
- 90- Aklınızdan bir bozukluk olduğu düşüncesi ()