



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

# ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGISININ DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

SERAP ÜÇPUNAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2020

# ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGISININ DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

SERAP ÜÇPUNAR

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA  
2020

## KABUL VE ONAY

Serap ÜÇPUNAR tarafından hazırlanan “Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 19/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

### JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet Çakıcı  
**Ünvan Ad Soyad** (Danışman)  
Yakındoğu Üniversitesi  
Klinik Psikolojisi

Doç. Dr. Ece Müezziz  
**Ünvan Ad Soyad** (Başkan)  
Üniversite Adı\*\*\*\*\*  
Fakülte ve Bölüm Adı\*\*\*\*\*

Dr. Bingöl Subaşı  
**Ünvan Ad Soyad**  
Üniversite Adı \*\*\*\*  
Fakülte ve Bölüm Adı\*\*\*\*\*

.....  
**Ünvan Ad Soyad**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad

## TEŞEKKÜR

Değişim bazen kendinize rağmen, kendiniz için bir şeyler yapmaktır. Yüreğimdeki o dolduramadığım boşluğa direnirken kendim için bir şeyler yapma cesaretiyle başladığım bu yolculukta öğrenmeye olan açılığım, yaşam heyecanım ve merakım, işime verdiğim önem yapmış olduğum araştırmama büyük katkı sağladı.

Psikoloji eğitimimde geldiğim bu aşamada bugün dünden farklıyım ve yarın bugünden daha fazla bileceğim inancındayım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisini ve birikimini paylaşmaktan hiçbir zaman esirgemeyen, tez çalışmam sırasındaki katkıları büyük olan değerli hocam ve tez danışmanım **PROF. DR. MEHMET ÇAKICI'** ya yüksek lisans eğitimim sırasında bilgilerini ve tecrübelerini paylaşan, her zaman destek olan güzel yürekli hocam **öğretim üyesi Ayşe BURAN** 'a çok teşekkür ederim.

Özellikle araştırmamın SPSS analizleri bölümünde sabırla ve sonsuz anlayışıyla bana destek olan değerli öğrencim ve meslektaşım Psikolog **Ceren Nazlım ÖZTÜRK** 'e , birikimlerinden faydalanmama imkan veren adlarını buraya sığdıramayacağım değerli ruh sağlığı çalışanlarına ve tez çalışmama katılmayı kabul etmiş, bana tez çalışma grubumu genişletebilmemde yardımlarda bulunmuş öğrencilerime, bana yükselme fırsatı vererek benden maddi ve manevi her türlü desteği esirgemeyen kıymetli büyüğüm **Ahmet YALÇIN** 'a , her zaman tüm kalbiyle bana inanan ve destek olan eşim **Murat ÜÇPUNAR** 'a ve küçücük bedeni ama kocaman ruhuyla ; bu süreci tamamlamamda bana en büyük gücü veren kızım **Mevsim ÜÇPUNAR** 'a

Teşekkürlerimi bildirmeyi bir borç bilirim.

## ÖZ

# ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGISININ DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma lise öğretimini bitirmeye yakın son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon açısından ilişkisinin incelenmesine yöneliktir. Sınav kaygısının depresyon ile ilişkisini bu araştırma doğrultusunda sınırlandırarak Eskişehir Atayurt Okulları merkezi liseleri kapsamında lise son sınıfa devam eden öğrencilerin Fen/Anadolu lisesi ile iki genel liseden 87 Fen lisesi, 63 Anadolu Lisesinden cinsiyete göre 69 kız ve 81 erkek olmak üzere toplam 150 öğrenci üzerinde uygulanmıştır.

Sınav kaygısı ülkemizde üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde karşılaşılan önemli bir boyuttur. Her yıl yaklaşık 2 milyon kişi üniversite sınavına girmektedir. Üniversite sınavına giren lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve istedikleri meslekler için istenen bölümü kazanamamaları sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik durumlarda daha kötü sonuçlar oluşmaktadır. Özel liselerde, özel eğitim durumunda ailelerin davranışlarına karşı önlemler almak ve lise son sınıf öğrencilerinin psikolojik durumlarını ve genel lise son sınıf öğrencileri ile ilgili kaygılarını ortaya koymak önemlidir.

Lise son sınıf öğrencilerinin temsili olarak amaçsal örneklem modeliyle dahil edilerek alınan ve sonrasında Kişisel bilgi formuyla birlikte Sınav Kaygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 25.0 paket programında Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi, Pearson korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, depresyon düzeyleri cinsiyet, lise ve sınıf

değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

Araştırmanın sonucunda sınav kaygısıyla depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmış alt boyutlarından bazılarının depresyon düzeyi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının depresyon düzeyleriyle sürekli öfke- öfke tarzlarıyla etkisinin risk teşkil eden depresyon grupları içerisinde ilişkili olarak etkilendiği önemli bir sonuç olarak bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Eskişehir, depresyon, lise, öfke ifade tarzı, sınav kaygısı, öğrenci

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF EXAM ANXIETY TO DEPRESSION IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS PREPARING FOR UNIVERSITY EXAM**

This research is aimed at examining the relationship between exam anxiety and depression in senior students who are close to finishing high school education. In line with it, limiting the relationship of exam anxiety to depression, the research applied to a total of 150 students from two science/Anatolian high schools and 87 science high schools from two general high schools and 69 girls and 81 boys from 63 Anatolian high schools by gender within the scope of the Central High Schools of Eskişehir Atayurt.

Exam anxiety is an important dimension encountered in high school senior students who are preparing for the university exam in our country. Approximately 2 million people take the university exam every year. It leads to poorer results in other situations that may arise for exam anxiety of high school senior students who are taking the university exam and as a result of not being able to win the desired department for the professions they want. In private high schools, it is important to take precautions against families in behaviour case of special education, and to reveal the psychological status of high school senior students and their concerns about general high school senior students concerns.

By the method of theoretical sampling as a representative of high school seniors, personal information was obtained and included in a teleological form. Along with that Sinav Anxiety Scale, Beck Depression Scale, and anger expression (Anger-Style) were created using a scale. In the SPSS 25.0 package program, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis h test, Spearman correlation analysis and multiple regression analysis were used in statistical analyses of the data obtained. Within the scope of the study, it was found that



high school senior students preparing for the university exam showed statistically significant differences significant differences in exam anxiety, depression levels, gender, high school and class variables ( $p < 0.05$ ). The result of the research indicated positive relationship between exam anxiety and depression level, and some of its sub-dimensions were found to be statistically significant between depression level. This situation was found to convey an important result in that high school senior students preparing for the university exam were affected by the depression levels of their anxiety levels with constant anger-anger styles within the risk-bearing depression groups.

**Keywords:** Eskişehir, depression, high school, anger expression style, exam anxiety, student

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
GÖRÜNTÜLER / TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xi
KISALTMALAR .....	xiii
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problemin Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları. ....	5
1.4. Tanımlar.....	6
2. BÖLÜM.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Kaygı ve Sınav Kaygısı.....	7
2.1.1 Kaygı Kavramı ve Tanımı .....	7
2.1.1 Kaygı Türleri .....	10
2.1.2 Durumluk Kaygı.....	10
2.1.3 Sürekli Kaygı .....	11
2.1.4 Sınav Kaygısı .....	12
2.1.5 Sınav Kaygısı Belirtileri ve Nedenleri .....	13
2.2. Depresyon .....	13
2.2.1 Depresyon Belirtileri .....	16
2.2.1 Depresyon Nedenleri .....	16
2.2.2 Biyolojik Nedenler .....	17
2.2.3 Psikolojik Nedenler .....	18
2.2.4 Depresyon Sıklığı .....	19
2.2.5 Depresyon Tedavisi .....	19
2.3. Öfke kavramı .....	20
3. BÖLÜM.....	25
YÖNTEM .....	25

3.1.	Araştırmanın Modeli .....	25
3.2.	Araştırmanın Evreni.....	25
3.3.	Veri Toplama Araçları .....	25
3.4.	Kişisel Bilgi Formu .....	26
3.5.	Beck Depresyon Ölçeği.....	26
3.6.	Sınav Kaygısı Ölçeği.....	27
3.7.	Sürekli Öfke (SL-Öfke) - Öfke İfade Tarzı ( Öfke-Tarz) Ölçeği ...	28
3.8.	Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi.....	28
4.	BÖLÜM.....	30
	<b>BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>30</b>
4.3.	Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	35
4.4.	Lise son sınıf öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği puanlarına ait ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	37
4.5.	Lise son sınıf öğrencilerinin Sürekli Öfke (SL-Öfke) - Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği ve alt ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	38
4.6.	Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeğiyle, demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	39
4.7.	Lise son sınıf öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeğiyle demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	43
4.8.	Lise son sınıf öğrencilerinin Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği ve alt ölçeklerinin demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	46
4.9.	Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeğinin Depresyon Ölçeği ve Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle alt ölçeklerinin aralarındaki ilişkinin tanımlayıcı istatistikleri .....	49
5.	BÖLÜM.....	55
	<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>55</b>
6.	BÖLÜM.....	59
	<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
	<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>62</b>
	<b>EKLER.....</b>	<b>72</b>
	Ek-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	72
	Ek-2.Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	74
	Ek-3. Sınav Kaygısı Ölçeği.....	75
	Ek-4. Beck Depresyon Ölçeği .....	79
	Ek-5. Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği.....	84

<b>Ek-6. Ölçek İzinleri.....</b>	<b>87</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>89</b>
<b>İNTİHAL RAPORU .....</b>	<b>90</b>
<b>ETİK KURUL RAPORU.....</b>	<b>91</b>

## GÖRÜNTÜLER / TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Tablo 1</b> : Cinsiyete ilişkin dağılımlar .....	30
<b>Tablo 2</b> : Lise bilgilerine ilişkin dağılımlar .....	30
<b>Tablo 3</b> : Sınıf gruplarına ilişkin dağılımlar .....	31
<b>Tablo 4</b> : Sınav Kaygısı ölçeği normallik analizi .....	32
<b>Tablo 5</b> : Beck Depresyon ölçeği normallik analizi .....	33
<b>Tablo 6</b> : Sürekli Öfke, Öfke Tarzı ölçeği normallik analizi .....	34
<b>Tablo 7</b> : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	35
<b>Tablo 8</b> : Depresyon düzeyi alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	37
<b>Tablo 9</b> : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	38
<b>Tablo 10</b> : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann-Whitney U” Testi .....	39
<b>Tablo 11</b> : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının lise son sınıf öğrencilerinin gittikleri Lise bilgisine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann-Whitney U” Testi .....	40
<b>Tablo 12</b> : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi .....	41
<b>Tablo 13</b> : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi .....	43
<b>Tablo 14</b> : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin lise bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi .....	44
<b>Tablo 15</b> : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi .....	45
<b>Tablo 16</b> : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi .....	46
<b>Tablo 17</b> : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin lise bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi .....	47
<b>Tablo 18</b> : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi .....	48
<b>Tablo 19</b> : Ölçek Puanları arasındaki Korelasyonlar .....	49

<b>Tablo 20</b> : Sınav Kaygısı Ölçeğinin Depresyon Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi.....	52
<b>Tablo 21</b> : Sınav Kaygısı Ölçeğinin Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi.....	53
<b>Tablo 22</b> : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğinin Depresyon Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi .....	54

## KISALTMALAR

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**BDÖ:** Beck Depresyon Ölçeği

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Dünya da çoğu ülke de olduğu gibi, Türkiye'nin de gençlerinin gelecekle alakalı kariyer düşüncelerini başarmanın mecburiyetinde olduklarını hissettiği zorluklar sınavlarla şekilleniyor. Bir sınıftan veya okuldan diğerine giriş, yerleştirme veya geçişe ilişkin kararlar genellikle aldıkları sınav sonuçlarına göre verilir (Çiçek ve Tanhan, 2018).

Türkiye sınav tabanlı eğitim sistemi yapısında, üniversite öğrencilerinin hayatının en önemli hedefleri haline gelmiştir. İlkokuldan üniversiteye giriş sınavı hazırlık aşamasına kadar Türkiye'de, eğitim öğretim yılı lise sonuna kadar devam eder. Bu hazırlık sırasında öğrencilerin yoğunluğu, yorgun ve stresli bir dönemden geçer (Meşe ve Özerk, 2019).

Sınav kaygısını açıklığa kavuşturmak için kaygı tanımını yapmak uygun olacaktır. Bazı tanımlar literatürde yer almaktadır ve endişe ile kesinliği tanımlanamayan rahatsızlık verici duygu ya da irrasyonel korku şeklinde tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002). Kaygı durumu aslında popülasyonun varlığındaki esas duygular aracı olduğunu ve aynı zamanda korku, öfke, sıkıntı gibi duygularla iç içe olduğunu ve anlayış ve tasvirin çok zor bir kavram olduğunu düşünülür (Çiçek ve Tanhan, 2018).

Depresyon belirtileri muayene stresinden sonra görülebilir ve zihinsel sağlık koşulları kaygı nedeniyle sağlıklı düşünme ile ilişkilendirilebilir veya bunun tersi de geçerlidir. Bu nedenle, ruh sağlığı göstergelerini (algılanan stres ve depresif belirtiler gibi) ve kaygıyı değerlendirmek gerekir (Yılmaz, 2015).

Eğitim kademesindeki her öğrencinin karşısına çıkan sınavlar bireylerin yaşamlarında önemli aşamalar haline gelmiştir. Zaman zaman da bireyler sınavları hayatlarının en önemli dönüm noktası hatta merkezi haline getirebilmektedir. İnsan yaşamında ve kişilik teorilerinde merkezi bir rolü olan



kaygının çok sıklıkla yaşandığı bir durum sınav sırasında yaşanan sınav kaygısıdır.

Sınav öncesi kaygıyı anlamak ve olumsuz sonuçlarının üstesinden gelmek için birçok çalışma yapılmıştır. Kaygı, eğitim alanında yapılan çalışmalarda sıklıkla yer alan değişkenlerden birisi olmuştur. Okullarda kaygının en yoğun bir şekilde yaşandığı alanlar sınavlardır (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012, çev: Lowe, Lee, Witteborg, Pritchard ve diğerleri, 2008).

Günümüzde Türk eğitim Sistemi sınav ve akademik başarıyı ölçme odaklıdır. Öğrenciler üniversite sınavlarına girene kadar pek çok akademik sınavdan geçerler. Öğrenciler eğitim öğretim kademesinin son basamağı sayılan üniversite sınavı ile gelecekteki mesleğini ve yaşam standartlarını bir nevi belirlemiş olurlar. Bu çerçeveden bakıldığında Türk eğitim sisteminde öğrencilerin üniversiteye girmesi en önemli hedef haline gelmiştir.

Bu çalışmayla üniversite sınavına girecek lise son sınıf öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin, demografik değişkenler, depresyon düzeyi ve sürekli öfke, öfke tarzlarıyla olan ilişkisi ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın problemi tanımlanarak; bu kapsamda problemin durumunu sonrasında ise çalışmanın amacı ve önemi, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

### **1.1. Problemin Durumu**

Üniversite sınavına hazırlık aşamasının uzun bir maraton olduğu düşünüldüğünde bu süreçte öğrencinin yaşadığı sınav kaygısının belirli bir dönem içerisinde başarmaya yönelik sürekliliği ve dozu lise son sınıf öğrencilerinin farklı durumlar yaşamasına da neden olmaktadır. Depresyon başlı başına kişiyi yaşamdan koparan ve hayattan zevk almasına engel olan bir durum olduğundan, yetişkinler için bile mücadele etmesi zor bir durumdur. Kaldı ki ergenler üzerinde daha tahrip edici etkiler bırakmaktadır. Sınav kaygısı ile oluşan depresyona karşı baş etme becerileri zayıf olan ergenlerin son nokta olarak intihara yatkınlık durumu da bilinen bir gerçektir. Literatürde üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, farklı hastalardan bile kaygı düzeylerinin çok daha yüksek olması, öğrenciler

genellikle "Uyku problemlerinin olması", "Kazanmazlarsa mahvolacaklarını", "İştahlarının kapandıkları" gibi hayattan hiç zevk alamayacakları durumları belirtmişlerdir (Köse, Yılmaz ve Göktaş, 2018).

Ülkemiz eğitim sistemi olarak sınav ve akademik başarıyı ölçme odaklı eğitimin benimsendiği bir sistemi içermektedir. Bu bağlamda Türkiye’de liseler ve üniversitelerde öğrenim görebilmek giriş sınavına dayalı olarak yapılmaktadır. Bu sebepten üniversite hazırlık süreci birçok öğrenci için rekabetçi, yorucu ve stresli bir dönem olarak yaşanmaktadır. Bu süreçte pek çok öğrencinin zorlandıkları, bedel ödemek zorunda kaldıkları, yüksek sınav kaygısı yaşayıp depresyona girdikleri gözlemlenmektedir.

Hipotezler ise şu şekildedir:

1. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi nasıldır?
2. Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyi nasıldır?
3. Lise son sınıf öğrencilerinin öfke ifade tarzı düzeyi nasıldır?
4. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, eğitim görülmekte olan sınıf ile lise durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
5. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, eğitim görülmekte olan sınıf ile lise durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
6. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin sürekli öfke, öfke tarzları düzeyleri ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, eğitim görülmekte olan sınıf ile lise durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
7. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi ile depresyon düzeyi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde ilişki var mıdır?

8. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi ile sürekli öfke, öfke tarzları düzeyi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Türkiye’de akademik anlamda sınav kaygısı konu alan pek çok çalışma ve araştırma bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmalar ise genellikle akademik beklentilerin yüksek olduğu devlet okullarında yapıldığı görülmektedir. Sınav kaygısı ve depresyon ilişkisinin Eskişehir ilindeki özel okullardaki durumu ortaya koyacak olması özel liselere yönelik öğrenim gören lise son sınıf öğrencilerinin akademik anlamda öğrenim görme durumlarını öfke tarzlarına göre ilişki durumuna yönelik araştırmadır. Ülkemizde sınava hazırlık sürecinde sınav kaygısı ve depresyonu oluşturan etmenler genel bir bakış açısı ile incelenmiş olup bu çalışmanın alana farklı bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir. Nitekim halk arasındaki genel algının özel okullara giden öğrencilerde sınav kaygısının ve dolayısıyla depresyona neden olmayacağı ve nasıl olsa ailesinin imkânları ile bir okula mutlaka yerleşeceği yönündedir. Bu çalışma ile farklı bir sonuç elde edileceği düşünülmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon düzeyiyle ilgili sürekli öfke- öfke tarzıyla ilgili ilişkinin ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır.

Öğrencilerin aslında sınav kaygısı düzeylerinin belirli faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermesi lise son sınıf öğrencilerinin bu faktörlere yönelik önlemler almalarına da olanak sağlayacaktır. Bu çalışma kapsamında bazı faktörler ve alt boyutların aile tarafına da daha iyi şekilde aktarılabilmesi, bu durumlara karşılık aile desteği, öğretmen desteği ve çevresel aldıkları destekler sayesinde faktörlere yönelimle çözüme ulaşmak oldukça önemli bir durumdur.

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının depresyon düzeyleri ile ilişkisinin araştırılmasında, literatürde yer alan çalışmaların da sınav kaygısını etkileyen birçok psikolojik etkenin olduğu gözlemlenmiştir. Buna rağmen

literatürde lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile depresyon düzeylerinin ele alındığı çalışmaların da oldukça fazla olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada Eskişehir Atayurt Okulları merkezi liseleri kapsamında lise son sınıfa devam eden öğrencilerin Fen/Anadolu lisesi ile iki genel liseden toplam 150 öğrenci olmak üzere lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının depresyon düzeyi ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre lise son sınıf öğrencileri üzerindeki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.**

Bu araştırma 2019-2020 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Eskişehir Atayurt Okulları merkezi liseleri kapsamında lise son sınıfa devam eden öğrencileri ile sınırlıdır.

Uygulanan ölçekler Kişisel bilgi formu, Sınav Kaygısı ölçeği, Beck Depresyon ölçeği ve Öfke Tarzları ölçeği ile sınırlıdır.

Bu çalışmada uygulanan ölçekler ve lise son sınıf öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanlar ile sınırlıdır.

#### 1.4. Tanımlar

**Sınav Kaygısı:** Gittikçe değişen ve sınava giren öğrencileri eleme fikri üzerine bina edilen sınav sistemimiz, gençlerimiz üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Kaygı, bu olumsuz etkileri bırakan en önemli duygudur (Palti, 2012).

**Depresyon:** Depresyon elem, keder, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, kötümserlik, can sıkıntısı, umutsuzluk, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite yetersizliği, durgunluk, fizyolojik ve zihinsel işlevlerde fonksiyonların yavaşlaması gibi belirtileri olan bir sorundur (Beck ve Alford, 2009).

**Öfke:** Öfke kontrolü bazı fiziksel tepkilerin belirli sonuçlarla ve kışkırtmaya karşı öfkenin ortaya ifade edilmesine uygun bir sonuç olarak tanımlamaktadır. Tezin bir parçası olarak, sürekli öfke ve öfke tarzları sosyal olarak kabul edilebilir bir tezahürü olarak tanımlanmış, lise öğrencilerinin kendilerini nasıl ifade ve öfke tarzları üzerinde kontrol sağlayabilecekleri tanımlanmıştır (Şentürk, 2017).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kaygı ve Sınav Kaygısı

Türkçe 'de "kaygı" daha çok psikoloji alanında kullanılan bir kavramken, psikiyatri biliminde bu kavrama karşılık olarak "bunaltı" terimi tercih edilmektedir. Dilimizde daha çok kaygı veya anksiyete kelimesiyle ifade edilen bu kavram "üzüntü, endişe duyulan düşünce ve tasa" gibi kelimelerle yakın anlamlıdır (Sahranç, 2007).

Psikoloji alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak sebeplerini araştırarak ortaya koyan Sigmund Freud'dur. Freud'a göre kaygı; bir kişiyi fiziksel veya sosyal ortamdan kaynaklanan tehlikelere karşı uyarır, uyum ve istikrarın gerekli işlevlerine katkıda bulunur. Aslında, yaşamın sürdürülebilmesi için kaygının normal seviyede olması gerekli kabul edilmektedir (Gençtan, 2010).

Hayatın çoğu alanında kişiler sıklıkla olmamakla birlikte kaygı durumunu yaşamaktadır. Fakat lise son sınıf öğrencilerinde hayatlarının en büyük dönemlerinde bunu gidermek için yapılan çalışmaların sınav kaygısı sonucunda yetersiz olması üniversiteye girecek olan öğretimini devam ettiren gençleri daha da tedirgin etmektedir (Tekin ve Korkmaz, 2016).

##### 2.1.1 Kaygı Kavramı ve Tanımı

Kaygı kavramsal olarak, İngilizce karşılığı "anxiety" olan ve dilimizde "anksiyete" olarak da kullanılan, olası başarısızlık, talihsizlik ya da tehlike ile ilgili bazı fiziksel ve bilişsel belirtilerle ortaya çıkabilen huzursuzluk durumunu ifade eder ve Latince "anxietas" ve "angere" kelimelerinden türetilmiştir

(Colman, 2015). Başka bir görüşe göre ise anksiyete sözcüğü Hint-German dilinde “sıkışma” ve “darlık” anlamına gelen “angh” sözcüğünden türetilmiştir (Yapıcı, 2006).

Kaygı, kontrol dışında ve belirsiz gelişerek gelecekte gerçekleşmesi muhtemel olan olumsuzluklara ilişkin tehditlerin değerlendirilmesiyle oluşan öznel bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Balkaya, 2017). Kaygının ortaya çıkışı Şekil 1’de olduğu gibi kişinin ihtiyaçlarının karşılanamaması ve engellenmesi durumunda veya sonrasında bu ihtiyaç giderek gecikme halindeyse hayal kırıklığı, kaygı ve çatışma halleri kendini göstermeye başlamaktadır.

İhtiyaç → Engelleme → Gecikme → Hayal kırıklığı, Kaygı, Çatışma

### Şekil 1: Kaygının Ortaya Çıkışı

(Akıncı, 2016)

Kaygı, pek çok farklı şekilde tanımlanmakta, pek çok farklı durumdaki olası etki ve sonuçları üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Çoğunlukla psikolojik bir kavram olarak kullanılmasının yanında kaygı; mutluluk, üzüntü, korku, heyecan gibi tüm duygusal durumu ifade eden kavramlar gibi, kişilerin bireysel ve toplumsal yaşamlarını, sosyal ilişkilerini belirleyen ve etkileyen bir kavramdır (Akıncı, 2016).

Genel anlamda kaygı; tehdit veya bahtsızlık korkusunun ya da böyle bir beklentinin oluşturduğu durumlar sıkıntı, rahatsızlık ya da mantıksız korku şeklinde ifade edilmektedir (Kıncır, 2010). Günlük konuşma dilinde sıklıkla korku ile ilişkilendirilse de korku ile kaygı arasında çeşitli farklar vardır. Kişilerde korku oluşumu; belirgin ve objektif bir olaya ya da tehdiye bağlıyken, kaygı durumunda belirgin bir olay ya da tehdit yoktur. Korku; açık ve yakın zamanda ortaya çıkacak bir olay ya da tehdit ile bağlantılı tetiklenme sürecine sahipken, kaygı hem sebep hem de zaman olarak sübjektif ve belirsizdir. Dolayısıyla korkuyu oluşturan süreçler açık, belirli ve öngörülebilir iken, kaygıyı oluşturan süreçler kapalı, belirsiz ve öngörülemezdir (Rachman, 2013).

Bireylerin hem kişisel hem de toplumsal statüleri üzerinde oldukça önemli etkileri olabilen kaygı, pek çok sebepten ötürü ortaya çıkabilmektedir. Genel bir ifadeyle bireyler içinde buldukları durumun tehdit ya da risk içerdiği algısına sahip olduklarında kaygı hissine kapılmaktadır (Wilkinson, 2002). Bu genel ifadenin yanında, kaygıya sebep olan faktörler Sarason, Sarason ve Pierce (1990), tarafından şu şekilde sıralanmıştır:

- Kişinin bir durumu tehdit olarak değerlendirmesi,
- Kişinin göreviyle ilgili olarak kendini verimsiz ya da yetersiz görmesi,
- Kişinin bir durum ya da fırsat için harekete geçmek konusunda kendini güçsüz ya da isteksiz düşünmesi,
- Kişinin olası olumsuz sonuçlara odaklanması,
- Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olması,
- Kişinin özgüven kaybından kaynaklı başarısızlık korkusuna kapılması,
- Kişinin başkaları tarafından başarısız olarak görüldüğünü sanması.

Bu faktörlerin dışında kaygı oluşumu üzerinde etkili olan başka faktörler de vardır. Kalıtım, psikolojik savunma mekanizmaları, karşılaşılan olaylara yüklenen anlamlar, bakış açısı ve yaşanan dönemin kişiler üzerinde yarattığı konjonktürel baskılar da kişilerde kaygı oluşumunda belirleyici olabilmektedir. Bu kapsamda, kaygı oluşumu genel olarak bireylerin olayları algılayış biçimiyle ilgili olsa da toplumun, ülkenin ve dünyanın mevcut durumu da kaygı üzerinde etkili diyebilmekteyiz (Wilkinson, 2002).

Farklı sebeplerle ortaya çıkabilen kaygı, aynı şekilde farklı belirtiler gösterebilmektedir. Bu belirtiler fiziksel olarak kendini gösterebileceği gibi, davranışsal, psikolojik ya da bilişsel olarak da ortaya çıkabilmektedir. Kaygının çarpıntı, nefes almakta güçlük, göğüste basınç, kasılma, titreme, iştahsızlık, bulantı, avuç içi gibi belirli bölgelerde terleme gibi pek çok fiziksel belirtisi vardır. Bunun yanında konuşma bozukluğu, hareketsizlik, duruş bozukluğu gibi davranışsal, tahammülsüzlük, tedirginlik, sinirlilik, gerginlik, endişe gibi psikolojik ve zihin bulanıklığı, unutkanlık, kafa karışıklığı, dikkatsizlik gibi bilişsel belirtiler de görülebilmektedir (Beck, Emery ve Greenberg, 2005; çev. Veysel Öztürk, 2015).



Tüm bu belirtilerin bireyler üzerinde oluşturacağı etkiler, bireylerin hem kısa hem de uzun dönemde hayatlarında ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Kişinin hissettiği kaygı duygusu, aslında kendine yaklaşmakta olduğunu sandığı bir tehlike durumunu tedirginlik veya endişeyle karşılamasıyla başlamaktadır. Aynı durum iş bulma beklentisi içerisinde olan gencin istihdam edilememesi durumunda genç kişi umutsuz ve çaresiz olacak ayrıca bunalıma gidecektir. Bu bunalım içerisindeki gençler ileriki yaşamlarından da umutsuzluk ve tedirginlik içerisine girecek sonrasında ise bireyi kaygı türlerinden birine sürükleyecektir. (Onocak, 2008).

### **2.1.1 Kaygı Türleri**

Freud (1924) kaygıyı “gerçekçi”, “nevrotik” ve “ahlaki” olmak üzere üçe ayırırken, Spielberg (1966) kaygıyı; geçici bir durumu ifade eden “durumluk” ve bir kişilik özelliği olarak sürekli devam eden bir durumu ifade eden “sürekli” olmak üzere ikiye ayırmıştır. Literatürde Spielberg’in sınıflandırmasının daha fazla kabul görmesi ve kullanılacak olan ölçeklere uygunluğu açısından bu çalışmada durumluk ve sürekli kaygı açıklanmaktadır (Endler ve Kocovski, 2002).

### **2.1.2 Durumluk Kaygı**

Spielberg, durumluk kaygıyı; süresi ve şiddeti, algılanan tehdidin boyutu ve tehdit algısının kalıcılığıyla ilgili olan, özel bir durumun tehdit edici olarak algılanmasıyla ortaya çıkan ve sık karşılaşılmayan durumlara karşı gösterilen geçici duygusal tepki olarak tanımlamaktadır (Yılmaz, Dursun, Güngör ve Pektaş, 2014).

Durumluk kaygı, insanların günlük hayatta karşılaşabileceği zorluklara karşı ortaya çıkabilen, şiddeti ve süresi, kaygı duyan kişiye ve önceki deneyimlerine bağlı olan geçici bir duygusal durum olarak tanımlanabilir (Niggemeyer-Hall, 2002). Durumluk kaygı tehdit edici olarak algılanan bir duruma karşı genellikle sinir sisteminin otomatik uyarısı ve otomatik olarak gelişen tepkilerle birlikte ortaya çıkar (Hagstrom, 2008).

Selya (1998) ise durumluk kaygıyı, çevresel koşullara bağlı olarak ortaya çıkan, genellikle mantıklı sebeplere dayanan, nedeni başkaları tarafından da

anlaşılabilen ve çoğunlukla bireyin yaşadığı geçici durumda ortaya çıkan kaygı türü olarak tanımlanmaktadır (Civan, 2010). Bireyin herhangi bir zaman diliminde, içerisinde olduğu baskılı duruma ya da söz konusu durumu kendisi için tehdit edici olarak algılamasına bağlı olarak baskının etkisinden kurtulana dek yaşadığı olumsuzluk, durumluk kaygıya sebep olmaktadır (Kaya ve Varol, 2004). Durumluk kaygısının şiddeti, tehlikenin tehdit edici ve cüretkâr olduğu durumlarda yüksek, tehdidin önemsiz olarak algılandığı ya da var olan tehlikenin tehditkâr olmadığı durumlarda ise düşüktür (Barnes, Harp ve Jung, 2002).

Durumluk kaygı, bireyin bulunduğu çevre içerisinde etkileşimde olduğu kişi ya da durumlarla arasındaki etkileşimden de kaynaklanabilir. Örneğin; bireysel bir sınav anında sınav görevlisinin tutum ve davranışı, sınava tabi tutulan kişide durumluk kaygıya sebep olur ya da var olan durumluk kaygı seviyesini olumlu/olumsuz yönde etkileyebilir (Zeidner, 1998).

### **2.1.3 Sürekli Kaygı**

Literatürde “nevrotik” ya da “kronik” olarak da adlandırılabilen sürekli kaygı, durumluk kaygıya nazaran daha uzun süreli ve daha durağan bir durumu ifade etmektedir. Sürekli kaygının kalıcı bir kişilik özelliği olduğunu ve kalıcı olma eğilimi gösterdiğini ifade etmiştir (Jang, 2003).

Sürekli kaygının, zaman içinde bazı koşullarda ortaya çıkan ve süreklilik eğilimi gösteren olumsuz bir duygusal durum olduğunu ve diğer tehdit edici koşullardan farklı olarak egonun tehdit edildiği durumlarda ortaya çıktığını ifade etmiş sonrasında sürekli kaygının, kaynaklarda kişinin normal bir durumu tehdit edici olarak algılaması ve öz değerlerinin tehdit edildiğini düşünmesiyle ortaya çıkan bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Sürekli kaygı sahibi bireyler kendilerini oldukça huzursuz hissederler ve sürekli kaygıdan dolayı günlük yaşantılarında zorluklarla karşılaştığı görülmektedir. (Niggemeyer-Hall, 2001).

Sürekli kaygı seviyesi yüksek bireyler genellikle bazı durumları olduğundan daha fazla tehdit edici olarak algılamakta ve başka insanların tehlikeli bulmadıkları durumlarda da oldukça yüksek seviyede kaygı duyabilmektedir (Ando, 2000).

Bir kişilik özelliği olarak kabul edilen sürekli kaygı, kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Sürekli kaygıda birey, birçok çevresel faktörü tehlikeli olarak algılayabilir ve çevresel koşullardaki değişim durumluk kaygıya oranla sürekli kaygıda daha az etkilenmektedir (Sahranç, 2013). Sürekli kaygı, içgüdüsel tehlikelerden kaynaklanmanın yanı sıra nedeninin tam olarak anlaşılmadığı, normal olarak kabul edilebilecek olan çevresel şartlarda ortaya çıkabilen ve durumluk kaygıya göre sadece süre açısından değil niteliksel anlamda da farklılık gösteren kaygı türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Geçtan, 2002).

Çoğu sınava hazırlanmakta olan her bireyde sınav kaygısı zaman zaman oluşabilmekte, ancak lise son sınıfında veya mezuna kalmış olan gençlerde, genellikle kısa zamanda bu durum karşısında kaybedilmiş zaman içerisinde başarısızlık yaşadıkları için bu süreçte kararsızlık ve devamında gelen umutsuz ve tutarsız davranışlar sınavı geçememe kaygısını ortaya çıkarmaktadır (Kıcır, 2010).

#### **2.1.4 Sınav Kaygısı**

Çalışmalar aynı zamanda sınavda kaygı olarak da tanımlanır; bir sınavın olası başarısızlığına bağlı olarak bireye eşlik eden çalışma alışkanlıklarının yetersizliği ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel faaliyetlere bağlı olarak artış; Sınavlarda anksiyetenin en yaygın tanımları Spielberger (1972)'in görüş ve kuramıdır. Sonuç olarak, muayene kaygısı, bireyin gerçek performansını göstermesini engelleyen, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklere sahip, bireyde gerginlik yaratan, resmi bir muayene veya değerlendirme durumunda hoş olmayan bir durum olarak kabul edilir (Hanımoğlu, 2010).

Bazı insanlar sürekli diğer insanlardan daha fazla test hakkında endişe duyuyorlar. Bu anksiyete, denilen "sürekli anksiyete," bir kişilik özelliği daha fazla ve bireysel çeşitliliğe dayanmaktadır. Literatürde tartışılan sınav kaygısının diğer boyutu, belirli durumlarda daha fazla ortaya çıkan ve birçok kişinin aynı durumda karşılaşılabileceği bir özelliğe sahip olan "durumsal kaygı" ise daha çok belirli durumlarda yaşanmakta ve aynı durumda birçok insanın yaşayabileceği bir özelliğe sahip olabilmektedir (Pintrich ve Schunk, 1996).

### 2.1.5 Sınav Kaygısı Belirtileri ve Nedenleri

Sınav kaygısının ruhsal ve fiziksel işaretler olarak ikiye ayırabiliriz. Muayene kaygısının fiziksel belirtileri nabız, nefes almada güçlük, kas gerginliği, ağrılar, ağız kuruluğu, ishal belirtileri ve ishal, baş ağrısı, mide bulantıları, kusma, uyku durum bozuklukları, kabuslar görme, terleme, renk değişikliği, öğrencilerde göz bebeklerinde büyüme şeklinde ifade edilmektedir (Palti, 2012). Ruhsal belirtiler gerginlik, sinir, karamsarlık, panik, güvensizlik, kaygı, heyecan, umutsuzluk olarak sıralanır (Özer, 2002).

Sınav kaygısı iki "yanılsama" ve "duyuşsal" olarak deneyime bağlı iki duruma ayrılır. Yanılsama öğrencilerin sınav kaygısını gerçekleştirmek ve onun dikkatini çekmek değil, kişinin başarısız ve yetersiz duygu ile dikkat toplayamamayı kılan durumdur. Duyusal hızlı kalp atışı, terleme, ani ateş, sonra soğuk gibi fiziksel reaksiyonlar, kızarma, mide bulantısı, sinirlilik ve muayene anksiyete duygusal bileşenlerinin otonom sinir sisteminin uyarılması ile gerginlik gibi bedensel tepkilerin yaşandığı bir süreçtir (Palti, 2012).

Sınav kaygısı bazı nedenlerle oluşmaktadır. Bunlar ebeveyn beklentileri ve çocuğun baskısı, okulun beklentileri ve politikalar, öğrencilerin özellikleri (Genç, 2016) gibi nedenler şeklinde gösterilebilir (Çiçek ve Tanhan, 2018).

Sadece üniversite hayatına yeni girecek lise son sınıf ergenlerde değil, aynı zamanda hâlihazırda bulunan lise mezunu gençlerde ise sınav kaygısı daha az olsa bile etkileri söz konusu hale gelmiştir. Bununla birlikte farklı çalışma biçimleri olan her farklı dönemin son yarım asırlık zaman diliminde sınava hazırlanan gençler arasında yüksek oranlarda kaygı ve stres oluşturmaktadır. Bunun devamında ise öğrencinin sınav kaygısına girmesiyle birlikte depresyonu da tetiklemektedir (Kıcırcı, 2010).

## 2.2. Depresyon

Depresyon zamanımızın en önemli hastalıklarından biri olmasına rağmen, tüm dünyada oldukça fazla rastlanan klinik rahatsızlıklardan ve toplumumuzun içine düştüğü en yaygın durumlardandır. Depresyonu bilişsel

teoriye uygun olarak tanımlayan Beck, depresif insanların kendilerini, yakın çevrelerini ve geleceklerini olumsuz değerlendirme eğiliminde olduğunu ve düşünce yapılarında olumsuz bilişsel düşünce olduğunu savunur. Depresyon şu nitelikler açısından tanımlanabilir: ruh hali değişikliği; üzüntü, yalnızlık, ilgisizlik, olumsuz kendi kaderini tayin; kendini aşağılama üzerine kendini yıkma, gerileme ve kendini suçlama; hiçbir kaçış, gizleme ve olmayan arzuları, bitkisel değişiklikler ve iştah kaybı, uykusuzluk, libido kaybı, aktivite düzeyinde değişim; yavaşlama veya ajitasyon durumlarıdır (Beck ve Alford, 2009).

Lise son sınıf öğrencileri, üniversite öğrencileri veya üniversite sınavlarına kişiler hazırlanan kişiler hakkında üç grupta ele almak mümkündür. Birçok çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeyleri çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmıştır (Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011). Depresyon üzerinde öğrencilerle yürütülen bazı çalışmalarda, depresyon yaygınlığı çeşitli sosyo-demografik değişkenlere dayalı olarak incelenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak bir kişinin depresyon düzeyinin belirlenmesinde, kesme puanı genellikle 17 olarak alınmıştır (Yıldırım, 2011).

Kaygı durumu sırasında meydana gelen düşünceler, depresif belirtilere neden olan düşüncelerden farklıdır. Kaygı bizi bireylerin tehdit altında ve risk altında olduğunu düşünmeye yol açmaktadır. Tehlike fiziksel, rasyonel veya toplumsal olabilir (Greenberger ve Padesky, 2012).

Depresyonda yaygın olan ve genellikle yaygın olan ana bozukluk, hüzünlü bir ruh halidir. Karamsarlık, umutsuzluk, umutsuzluk, suçluluk duygusu, sosyal beceri ve etkileşimlerde azalma ve bilişsel bozukluklar, başlıca belirtiler arasındadır. Öğrenciler için yapılan çalışma, depresyonun öğrencilerde çeşitli nedenlerle görülen en önemli ruhsal bozukluk olduğunu (örneğin sınav dönemleri, sınıf özürleri, kötü notlar, ilgisizlik vs.) göstermektedir (Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, 2013).

Gençlerde depresyon en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir. Bu da psikososyal ve akademik fonksiyonların ciddi şekilde bozulmasına ve gelişimsel sorunların aşılmasını engelleyen ruhsal bozuklardandır.

Ergenlerde depresyon yetişkinlerde görülen belirtilerle ortaya çıkabilmekte ya da anti sosyal davranış ve öğrenme güçlüğü gibi döneme özgü sorunlarla maskelenebilir (Öztop, Öztürk, Ünalın, Mazıcıoğlu ve diğerleri, 2011).

Depresyon hafif düzeyde ve iyi huylu olsa bile, insanlar da hareketsizlik, mutsuzluk ve azalmaya yol açacağı için depresyon belirtileri gösteren taramalarla öğrencilerin saptanması önemlidir (Günay, Akpınar, Poyrazoğlu ve Aslaner, 2011). Doğan ve Gülmez (1995), depresyonun dünyada ve ülkemizde en sık görülen psikiyatrik hastalık olduğunu, majör depresif bozukluk için yaşam boyu riskin erkeklerde %5-12, kadınlarda ise %10-25 olduğunu belirtmişlerdir. Depresyon, yüksek prevalansının (oranının), kronik ve artan intihar sıklığı gibi nedenlerle önemli bir halk sağlığı sorunu teşkil ettiği belirtilmektedir (Doğan ve Gülmez, 1995).

Türkiye'de üniversiteye giriş süreci ilköğretimin ilk yıllarında başlar ve giderek daha zor bir süreç olarak devam etmektedir. İlköğretimin ilk yıllarında üniversiteye girme şanslarını artırmak için, öğrenciler daha avantajlı gördükleri yükseköğretim pozisyonlarına gelmek için üniversite sınavına girmekte, özel okullardan ve özel okullardan kurs ve dersler almaktadır. İlkokul öğrencileri istedikleri liseye girebilmek için çok çalışmak zorundalar ve lise öğrencileri üniversitede hayal ettikleri bir bölüme girmek ve iki milyona yakın rakipleriyle rekabet ederek yüksek akademik performans elde etmek için çok çalışmak zorunda kalırlar (Emiroğlu ve diğerleri, 2011). Bazı öğrencilerin üniversite sınavına hazırlık sürecinde duygusal problemleri olduğu, bu öğrencilerin okullarda veya sınıflarda rehberlik hizmetlerine başvurdukları ve bazı lise son sınıf öğrencilerinin psikolojik veya psikiyatrik yardım aldıkları görülmektedir (Yıldırım, 2011).

Kişilerarası ilişkiler, barınma, akademik ve ekonomik sorunlara ek olarak, özellikle son yıllarda iş bulma zorluğu öğrencilerin depresyon düzeylerini üst boyuta çıkarmakta ve bu da gençlerin zihnini yoğun bir problem olarak kurcalamaktadır (Özgüven, 1992).

Depresyon, özellikle son dönem lise öğrencilerin karşılaştığı en ciddi duygusal sorun olarak karşıya çıkabilmektedir. Lise son öğrencileri kendi

beklentilerini aile veya arkadaş beklentileri arasında bir denge kurmak için uğraşırken aynı zamanda kendilerini keşfetmeye çalışmaktadır. Bu keşif döneminde, kendinden saygılı olabilecek iniş ve çıkışlar kendilerini değişen çevreye ve yaşadıkları yere uyarlamak zorunda kalabilmektedir. Bu faktörler ve negatif yaşam koşullarının etkisi nedeniyle birçok depresyon faktörü olabilmekte ve sonunda, lisede son dönemlerinde sınav kaygısı ve birçok etken faktörle birlikte belirsizlik ve uyum sorunları karşısında, saldırgan, endişeli ve depresif ruh halleri gibi çoğu psikolojik semptomlara karşı daha savunmasız hale gelebilmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009).

Depresyon, yüksek kronikleşme ve tekrarlanma oranı, önemli intihar riskleri ve işgücü kayıpları durumlarının nedeniyle ciddi bir kişisel ve sosyal sağlık sorunudur. Bu nedenle depresyon için tekrarlanma risk faktörlerini tanımlamak, önlemek, tedavi etmek ve tanımlamak özellikle önemlidir (Bozluolcay, Ince, Uludüz ve Kızıltan, 2006).

### **2.2.1 Depresyon Belirtileri**

Depresyon gençlerde diğer olgunluk dilimlerine göre belirtilerini anlaşılabilir bir şekilde ortaya çıkarabilmektedir. Depresyon belirtilerini gençlerin açığa vurması ve sosyal çevrelerinde; duygudurum belirtilerini depresif duygudurum, dışarıdan belirli düzeyde keyif almamaya da mutsuzluk durumu kötü olarak bunun bütün bir gün süresince ve aşağı yukarı her gün olması, bilişsel belirtileriyse kendini değerli görememe, herhangi bir halt edememek, gelecek kaygısı; somatik belirtileriyse iştahta, uykuya dalmada sıkıntı, motor belirtileriyse hareket yavaşlaması ve ajitasyon olarak belirtilebilir. Anhedoni, daha önce zevk alan etkinliklerden, uyaranlardan zevk alamama durumudur ve açıkça bir alt gruba giremediği belirtilmiştir (Gönül, 2012).

### **2.2.1 Depresyon Nedenleri**

Lise son sınıf öğrencilerde depresyon, psikolojik, sosyal ve akademik işlevsellik alanlarında ciddi bozulmaya neden olan ve gelişim dönemlerinin getirdiği sorunların üstesinden gelmeyi önleyen en yaygın zihinsel bozukluklardan birisi olmaktadır. Epidemiyolojik çalışmalarda, ergenlerde depresyon prevalansının %0,4-8,3 arasında olduğu ve yaşam boyu

prevalansının yetişkinlere göre %15-20 arasında değiştiği bildirilmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Depresyon nedenleri biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Zorlu yaşam olaylarıyla (işsizlik, yas, psikolojik travma) karşılaşan insanların depresyona girmeleri daha olası görünmektedir. Bunun sonucu olarak depresyon daha çok strese, işlev bozukluğuna ve etkilenen kişinin yaşamını daha da olumsuz hale gelmesine yol açabilir. Ayrıca depresyon ve fiziksel sağlık arasında karşılıklı etkileşim vardır fiziksel sağlıktaki bir olumsuzluk depresyona yol açabilir ya da tam tersi durumda söz konusu olabilir (DSÖ, 2012).

### **2.2.2 Biyolojik Nedenler**

Kalıtım, aile ve kalıtım çalışmalarının duygudurum bozukluğu olanların birinci derece akrabalarında hastalanma riskinin önemli ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Pek çok insanın bazı zamanlar kendisini eksik ve değersiz hissetmesi mümkündür. Bu durum bir güçsüzlüğün göstergesi değildir. Hissedilen bu duygular depresyona neden olmuşsa profesyonel bir yardımla üstesinden gelebilmektedir (Tarhan, 2020). Aile geçmişinde depresyon yaşayan bir kişinin varlığı, depresyon geçireceği anlamına gelmez. Ancak aile geçmişinde depresyon yaşamış anne, baba veya kardeşlerin öyküsünün bulunması o kişinin de depresyon yaşama olasılığını artırıyor gibi görünmektedir (Koroğlu, 2006).



### 2.2.3 Psikolojik Nedenler

Depresyonla ilişkili merkezi sinir sistemi fonksiyonel bozuklukları duygusal bozuklukların psikolojik nedenlerine neden olur, normal davranışların beyin düzeyindeki fonksiyonlarını hızlandırarak ruhsal bozukluklara ve hastalıklara neden olur. Aynı zamanda, sınav kaygısı ile depresyon, öğrencilerde alkol veya uyuşturucu kullanımına yol açmaktadır, kamusal olmayan davranışlar, yeteneğin azalması, okulda devamsızlıklarda artış, motivasyon bozukluğu ve başarının azalmasına yol açmaktadır (Bozkurt, 2004).

Gelişiminden bu yana, depresyon genetik etkileşim sonucu olduğunu düşündürmektedir, nörokimyasal ve bilişsel faktörlerin her farklı aşamada değişikliklerin bir sonucu olarak sunmaktadır. Bu modele göre, depresyonun bilişsel bozuklukları üç ilkeye dayanmaktadır. Bunlar bilişsel üçlü (kişi kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz anlamlandırır), tekrarlayan şablonlar veya depresif düşünce şemaları ve inanışları, çarpıtılmış bilgi işleme süreçlerine yol açan bilişsel hatalardır. Böylece model tarafından kişinin bilişsel alanda çevresine ve kendisine ilişkin algılamalar, değerlendirmeler ve yorumlarda çarpıklıklar oluşturabileceği ve bu tekrarlayan düşünce şemalarında öğrencilerde karamsarlık, çaresizlik duygularının tetiklemesine neden olarak depresyon meydana getirebileceği söylenmektedir (Beck, 2008).

#### **2.2.4 Depresyon Sıklığı**

Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri beklentilerini diğer insanların (arkadaş ve aile) beklentileri ile dengelemeye çalışırlar. Öte yandan, öğrencilerin özerk insan olmanın, bazıları ailelerinden uzak olma ve bağımsız yaşamaya çalışmanın artan sorumlulukları nedeniyle farklı stres faktörleriyle uğraşmaları gerekmektedir (Ökdem ve Yardımcı, 2010). Buna ek olarak, öğrenciler kendilerini keşfetmeye çalışırlar ve kendini keşfetme süreci bazen benlik saygısında iniş çıkışlara neden olur. Bu süreçte, özellikle zihinsel sorunlar, destek sistemleri tarafından yeterince desteklenmeyen gençlerde daha sık görülebilir. Dolayısıyla bu dönem gençler için oldukça zihinsel olarak çalkantılı bir gelişme dönemidir (Ceyhan ve diğerleri, 2009).

#### **2.2.5 Depresyon Tedavisi**

Depresyon tedavisi ile ilgili en önemli zorluklardan biri depresyon olarak tanımlanan klinik durumun aslında birçok nedenden kaynaklanan bulunduğu çok sayıda hastalıktan kaynaklanmaktadır (Harald ve Gordon, 2012). Çoğu kişide görülen depresyon türü açısından, bu distimik bozukluk kalıtsal üzerinde hiçbir etkisi olacağı düşünülmektedir, minör depresyon ve diğer hafif depresyon, ancak majör depresyon ve psikotik depresyon kalıtım etkili olacaktır. Buna ek olarak, depresyon erken bir kişinin tutuklanması, anksiyete ve alkol bağımlılığı derneğinin ortaya çıkması, aileye genetik eğilimini gösterir (Ersan ve Ercan, 2001).

### 2.3. Öfke kavramı

Bir durum birey için bir engelleyici olarak algılanırsa, öfke ve öfkeye neden olur. Öfkeye saldırgan davranışlar eşlik eder. Mevcut gelişim döneminin özellikleri, çevresi ve çevresi, bireylerin öfke ve saldırganlık duygularının ortaya çıkmasında etkili olabilir (Eryılmaz, 2009).

Öfke hissi mantıklı olması gerekmez ve kasıtlı olarak kendilerine zarar vermeyen insanlara uygulanabilir, durumlarda bile. Bir hedeften kaçınıldığında veya ihtiyaçları karşılandığında, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilir. Önleyici bir durumla karşılaşan bazı kişiler o zaman öfkelerini gösterirken, diğerleri bu iş bittikten sonra öfkelerini fark edebilirler ve bu noktada bazıları bu duyguyu bastırabilir (Cüceoğlu, 1996).

Genel olarak, öfkenin tanımından bahsederken, öfke kavramı, Orta derecede öfke veya can sıkıntısından öfke ve şiddet öfkesine kadar geniş ölçekli bir yarıştta duygusal bir yaşamı tanımlar (Martin, Watson ve Wan, 2000).

Balkaya (2001), temel boyutları ve öfke nedeni bir çalışmada öfke çeşitli açıklamalar yer aldı, ifadesine göre; öfke, güçlü bir düşmanlık ve hoşnutsuzluk hissi yoğun bir duygusal durum olarak tanımlanmıştır. Öfke genellikle diğer bireyi kışkırtan ve onu bir şeyler yapmaya zorlayan uyarılardır. Bilişsel teorisyenlerden biri olan Beck'e göre, kışkırtma ve tehditler öfkenin başlıca nedenleridir (Kennedy, 1992). Öfke ve saldırganlık arasında özel bir ilişki olmasına rağmen, öfkenin aynı zamanda yarı bağımsız bir duygu olduğu ileri sürülmektedir. Öfke, iki tür ifade biçimi olan saldırganlık ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanır. Fiziksel saldırganlık motor davranışı ile ilişkilidir ve amaç diğer kişiye, nesneye zarar vermektir. Saldırganlığın ikinci biçimi, sözlü saldırganlığın boyutu, daha dışa dönük öfke olarak tanımlanır (Kassinova ve Sukhodolsky, 1995).

Bireylerde öfke ve saldırganlık davranışını ortaya çıkaran birçok faktör olabilir ve öfke davranışı yaşa bağlı olarak farklı şekillerde dışa yansıtılabilir. Gelişimsel düşünülüğünde, öfke ve saldırganlığa neden olan davranışlar çocukluk, ergenlik, yetişkinlik veya yaşlılıkta farklıdır.

Öfke, pozitif veya negatif sınıflandırılması konusunda farklı görüşler vardır. Öfkeyle uğraşan uzmanlar pek çok konuda farklı düşünceler de bazı önemli ortak noktalarda birleşirler.

- Öfke doğal, normal bir insani duygudur.
- Öfke bir duygudur, davranış tarzı değil.
- Kronik öfke sağlığınız için tehlikeli olabilir.
- Öfke ifade edilecek olduğunda, ifade intikam aramamalı, ancak çözümü ve etkili bir şekilde hedeflemelidir (Alberti ve Emmons, 1998).

### 2.3.1 Öfke nedenleri

Öfke: Bu anksiyete, umutsuzluk ve tıkanıklık için cevaptır. Birey onun engellenmesini beklediğinde, tepkileri daha az olur, oysa öngörememiş bir durum engellendiğinde daha çok sinirlenir. Engellenen hedef, birey için taşıdığı yönde ortaya çıkan tepkiler için önemlidir. Bireyin bu amaca ulaşma arzusu güçlü değilse, öfkenin ifadesi de etkilenecektir, çünkü daha az engelleyici hissedecektir. Bu dönem için benzersiz engeller vardır, esas olarak neden adam kızgın neden dayalı olsa bile. Çocukluk, eğitim, terbiye ve yasaklara karşı çocuğun öfke uyandıracak. Ergenlik döneminde, gençler iki temel arzu arasında sıkışıp kalırlar. Bir yandan, ailesinden ayrılıp bağımsız olmak istediğinde; Öte yandan, güvensizlik ve yetişkinler için destek ihtiyacı çatışma ve öfke yol açar. Öfke duygusunun kalbinde; Kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendini kanıtlama arzusu, çevre tarafından onaylanma arzusu ve başkalarının gözünde kişiliğinin değeri terk edilmemelidir. Bu düşüncelere dayanarak, kişinin aşırı kontrol ve elimden gelenin en iyisini yapmaya meyilli olması sonucu öfke duygusu olduğu belirlenmiştir (Özer, 1994).

### 2.3.2 Öfkenin Boyutları

Öfke araştırmaları biyolojik faktörlerin öfkesi, aile özellikleri, okul yapısı ve akran grupları ve genel olarak kültürel, sosyal ve ekonomik faktörler üzerindeki etkisini vurgulamıştır (Smith, Furlong, Bates, ve Laughlin, 1998).

Bu bağlamda, öfke ve ekspres öfke yaşamında etkili olan bu çeşitli boyutlar veya unsurlar

- Sürekli Öfke
- İçe Yönelik Öfke
- Dışa Yönelik Öfke
- Kontrol Altına Alınmış Öfke boyutuna yöneliktir.

### **2.3.3 Sürekli Öfke**

Bu boyut, birey bir tıkanıklık veya öfkeyle karşılaştığında vücuttaki fizyolojik ve fiziksel değişimleri ifade eder.

Bu arada, gerginlik, öfke, huzursuzluk, delilik ve kontrol edilemeyen duyguları olan kişi, bu duygular şeklinde kendini ifade edebilir, kaşlarına bakarak, öfkeyle onlara bakarak, dişlerini gıcırdatma, yumruklarını sıkma, kızarıklık, yoğun sorun hissi, bazı organlarda seyir, sıkıca kapanan dudaklar, sıcak, solma, terleme, soğukluk, kol ve vücudun duruşunu değiştirerek, kontrolsüz ve kontrol edilemeyen konuşma, sesin tonunu kontrol edemez. Bu belirtilere bağırarak pasif öfkenin bir işaretidir (Thomas ve Williams, 1990).

### **2.3.4 İçe Yönelik Öfke**

Sosyolojik teorisyenlere göre, diğer tüm duyguların ifadesinde olduğu gibi, öfke ifadedeki sosyal yapılandırmalar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Cinsiyete bağlı özellikler, duygusal paylaşımın yönetimi ve boyutları tarafından belirlenir. Erkekler lider olarak kabul edilirken, kadınlar duygusal iletişimciler olarak görülüyor. Erkekler öfkelerini dile getirirse de kadınların öfke ve öfkelerini ifade etmeleri her zaman engellenmiştir. Erkeklerin öfkesi hoşgörülle karşılanırsa da kadınların öfkesinin kadınlık, annelik ve annelik için uygun olmadığı düşünülmektedir (Lerner, 1998).

### 2.3.5 Dışa Yönelik Öfke

Önceki bölümler öfkenin bir davranış değil, bir duygu olduğunu gösteriyordu. Öfkenin üçüncü boyutu ifade edilip edilmeyeceği, nasıl ifade edildiği olduğudur (Kılıçarslan, 2000).

Algılanan ve deneyimli öfke karşısında bireyler, sahip oldukları uyarıcı ve bilişsel yapının türüne göre çeşitli tepkiler üretirler. Bazı insanlar, kendilerini buldukları toplum ve sosyal sistemin etkisiyle öfkelerini kontrol ederler ya da öfkelerini kontrol ederler, diğerleri ise bunu çeşitli şekillerde vurgulamaya veya öfkelerini ifade etmeye çalışırlar. Öfke ve tepki duygusu ne psikolojik ne de patolojik olarak tam olarak tanımlanmıştır. Başka bir deyişle, günlük yaşamda öfke duygusu sık sık yaşanmasına ve gözlemlendiği halde, bu konudaki ampirik çalışmalar sınırlıdır (Kulaksızoğlu, 2001).

Hiçbir şey olmamış gibi davranarak buna kızan ama buna kızan insanlar da kişilerarası ilişkilerde zorluk çekerler. Öfkelerini kabul etmedikleri için, kızgınlık, sıkıntı, kızgınlık, somurtkanlık, somurtkanlık, somurtma duygularını ifade etmeye çalışırlar. Sonunda, öfke kırılma veya kişi kaybetmemek için bastırılır, ancak devam ettikçe iletişim üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır. Aslında, bireyin konuşmadığı duygular o kişiye karşı birikebilir ve nefretin boyutuna kadar çıkabilir. Buna ek olarak, bireyin beklenmeyen bir anda kaynağına daha kontrolsüz bir şekilde, abartılı tepkilerle hitap etmeyen öfkeyi ifade edebildiği ne de bir yayın vardır (Özer, 1994).

Öfke duygusu yapıcı yanı sıra saldırgan davranış ifade edilebilir. Birey öfkesini bir başkasına yönelterek, onları sebat ederek ve suçlar bularak, sık sık kapıları sallayarak, bir yere saldırarak, neden saldırarak, kötü sözler söyleyerek, sinirlerine hükmetmeden savaşarak öfkesini ifade edebilir. Birey, düşünceli bire bir olarak öfkesini bir başkasını suçlayarak dışsallaştırır (Genç, 1990).

### 2.3.6 Öfke Tarzı

Öfke ve öfke kontrolü hakkındaki görüşler incelendiğinde, öfkenin normal bir duygu olduğunu görür, ancak asıl sorun öfkeyi ifade etme şeklidir. Bu durumda öfkeyi kontrol etmek mümkündür. Ya öfke ya da öfke ya kontrol kontrolü; kışkırtmaya ve öfkenin uygun ifadesine fiziksel tepki (Hollenhorst, 1998).

Öfke kontrolü sorunları olan öğrenciler genellikle agresif ve başkalarının niyetlerini anlamakta güçlük çekerler. Bu öğrenciler öfkelenen durumlarda davranışlarını değerlendirir ve akranlarıyla anlaşamadıkları zaman suç işlerler. Sosyal sorunları çözemedikleri de belirtilmiştir (Besley, 1999).

Psikolojik danışmanlar kızgın çocuklarla çalışırken çok çeşitli müdahalelerde direnirken. Okullarda öfkeyle başa çıkma uygulamalarında çalışan psikolojik danışmanların amacı, olumsuz davranışlardan ziyade uygun öğrenciye, olumlu davranışları öğretmektir. Öğrenciler psikolojik danışma seanslarında sosyal becerileri ve problem çözme becerilerini öğrenebilirler. Ancak, kapsamlı bir çalışmadan sonra bile, bazı öğrencilerin uzun vadede bu yöntemleri kullanamayacakları bilinmektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin sınıf ortamında etkili başa çıkma tekniklerini kullanma yeteneklerini geliştirmeleri gerektiği de bir gerçektir (Lochman, 1992).

Öfke karşıtı programların amaçlarını şöyle sıralayabiliriz (Korkut, 2004):

- Öfke ve çatışma uyandıran çevresel uyaranların çevresel koşulların farkında olmasını sağlamak,
- Öfkenin tepki ve sonuçlarının fiziksel ve sözlü olarak farkında olmanızı öğretmek,
- Uyuşmazlık çözümünde ben dilini kullanmanın gücü konusunda farkındalığı artırmak,
- Kızgın olduğumda duygularımı ve düşüncelerimi dilimde ifade edin şeklindedir.

## **3. BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, lise son sınıfta öğrenim gören ve üniversite sınavına hazırlanan erkek ve kız öğrencilerin sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi yönüyle yapılmış tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırmadır.

#### **3.2. Araştırmanın Evreni**

Bu araştırmanın evreni, Eskişehir’de ikamet etmekte olan lise son sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Bu araştırmada amaçsal örneklem modeliyle kullanılmasına karar verilmiştir. Örneklem, evrenin özellikleri hakkındaki bilgilere dayanılarak ve araştırmanın amacına göre seçilir. Amaçlı örneklemede, araştırmacı evreni temsil ettiği ve evrenin tipik bir örneği olduğunu düşündüğü bir alt grup seçerek özellikle örnek çerçevesi belirsiz olduğunda ve araştırmacı evren hakkında bilgili olduğunda kullanılır. Bu çalışmada Eskişehir ilindeki özel okullarda okuyan lise son sınıfta yer alan Fen lisesi ve Anadolu lisesinde öğrenim gören 150 öğrenci arasında sınav kaygısı ile depresyon düzeyi ve sürekli öfke, öfke tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu durum, Türkiye’de yaşayan ve lise son sınıf öğrencisi olan bireyler için amaçsal örneklem modeli olarak kabul edilmektedir.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada üç adet veri toplama ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onam formu verilmiş, katılım bilgi formu ve verilerin kategorilendirilmesi açısından cinsiyetleri, öğrenim gördükleri okul ve sınıfları sorulmuştur. Diğer demografik bilgilere araştırmanın amacından sapmaması adına başvurulmamıştır. Daha sonra, katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Aaron Beck tarafından 1961 yılında hazırlanan Beck Depresyon ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Sınav kaygılarını tam



anlamıyla anlayabilmek adına Sınav Kaygısı ölçeği dağıtılmış ve katılımcıların kaygı düzeyleri bu testle tespit edilmiştir. Son olarak da Sürekli Öfke – Öfke Tarz ölçeği dağıtılmıştır. Bu ölçeğin seğilmesinin amacı, kaygının ilk belirtilerinden biri olan öfkenin anlamlı bir fark yaratıp yaratmayacağını anlayabilmek adına ölçekler, katılımcılara yapılacak olan TYT ve AYT deneme sınavlarından önce dağıtılmıştır. Bunun nedeni katılımcıların sınav esnasında yaşayacakları en yakın sınav kaygısı düzeyine ulaşılmaya çalışılmasıdır.

### **3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma amacından sapmaması adına, kişisel bilgi formunda sadece cinsiyet, sınıf ve okul sorularına yer verilmiştir. Aile bilgileri, yaşam tarzı bilgileri araştırmanın amacına uygun olmadığı için sorulmasına gerek görölmemiştir.

### **3.5. Beck Depresyon Ölçeği**

1961'de depresyon riskini ve seviyesini ölçmek için Aaron Beck tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış 21 maddelik bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçek 13 yaş ve üstü kişiler için çalışması yapılmıştır. Ölçeğin tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürer. Depresyon ölçeğinden alınan puan depresyon varsa belirtileri ve depresyon düzeyini belirtmektedir. Beck Depresyon ölçeğini puanlamak için, her dört maddeden oluşan cümle grubunda işaretlenen tüm sayılar toplanır. Alınan puan doğrultusunda depresyon seviyesine göre bir gruplama yapılmaktadır. Bu gruplar;

- 0 – 9 puan arası: Minimal düzeyde depresif belirtiler
- 10 – 16 puan arası: Hafif düzeyde depresif belirtiler
- 17 – 29 puan arası: Orta düzeyde depresif belirtiler
- 30 – 63 puan arası: şiddetli düzeyde depresif belirtiler

şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca, test sonucuna göre 17 puan ve üstü için destek alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu puan üzerindeki her öğrenci

depresyon belirtisi gösteren öğrenci olarak değerlendirilmiştir.

### **3.6. Sınav Kaygısı Ölçeği**

Sınav kaygısı ölçeği, sınav kaygısı olan, sınav kaygısının nedenlerini ortaya koyan ve çözüm bulan öğrencileri belirlemek için kullanılır. Ortaokul 6./7/.8. derslerle ortaöğretim düzeyinde tüm öğrencilere uygulanır (Baltaş, 2000). Sınıf danışmanı / danışman öğretmen sınav kaygısı ölçeğini öğrencilere dağıtır, talimatı okur ve ölçeğin uygulanmasını sağlar. Ölçek sonuçları cevap anahtarına göre yorumlanır, doğru seçeneği işaretleyenlere 1 puan verilir, yanlış seçeneği işaretleyenlere ise puan verilmez. Yanıt anahtarındaki bölümlerin her birinde bulunan noktalar ayrı ayrı toplanır ve değerlendirilir. Ölçeğin yorumlanması yorum anahtarına göre yapılır. Yorum yaparken başkalarının görüşü, kendi görüşü, bedensel tepkiler, zihinsel tepkiler, genel sınav kaygısı puanları 4 puan ve altı olumlu alınırken, diğer alt boyutların puanları 3 puan ve altında olumsuz alınarak yorumlanır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilere gerekli bireysel ve grup rehberlik çalışmaları yapılır. Bu ölçeğin toplamda 7 tane alt bileşeni vardır. Bu bileşenler; başkalarının görüşü, kendi görüşü, gelecekle ilgili endişeler, hazırlanamama endişesi, bedensel tepkiler, zihinsel tepkiler, genel sınav kaygısı olarak adlandırılmaktadır.

### 3.7. Sürekli Öfke (SL-Öfke) - Öfke İfade Tarzı ( Öfke-Tarz) Ölçeği

Sürekli Öfke- Öfke ifade tarzı ölçeğiyle ilgili çalışmalar, Charles D. Spielberger ve grubu tarafından 1980 başlarında geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlamaya ilişkin çalışmalar Kadir Özer tarafından yürütülmüştür. Spielberger, öfke duygusuna 'süreklilik' ve 'durumsallık' kavramsal ayrımı ile bakmaktadır. Spielberger (1988)'e göre durumsal öfke, algı veya adaletsizliğin önlenmesi karşısında öznel gerginlik, öfke, sinirlilik ve öfke duygularını yansıtan bir duygu durumudur. Sürekli Öfke, durumsal öfkenin ne sıklıkla deneyimlendiğini yansıtan bir kavramdır. Öfke Tarz ölçeği üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlardan birincisi Öfke- İçte, yani hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasını ifade eder. İkinci, öfke Dışa, dışa vurumu, bir diğeri, öfke Kontrolü, kimliğe bürünme, bastırma ve inkar gibi savunmalar yoluyla öfkenin kontrolünü ölçmek amaçlı geliştirilmiştir.

### 3.8. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

150 katılımcıya uygulanacak olan ölçekler Mart'ın 2. Haftası toplanmıştır. Katılımcılar lise son sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Nitel araştırma modeline örnek olarak verilebilir. Veriler Eskişehir'deki özel bir Fen ve Anadolu liselerinden sınıfta toplanmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik uygulanmamıştır. Ölçeklerden hemen önce kişisel bilgi formu ve bilgilendirilmiş onam formu katılımcılara verilmiştir.

Verilerin analizi IBM SPSS v25 Veri Analizi paket programı üzerinden yapılmıştır. Her bir test için ayrı ayrı ortancası, standart sapması ve en çok tekrar edeni hesaplanarak, verilerin dağılımlarının verdiği sonuçların Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri sonuçlarına göre bakıldığında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney U Testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrik olmayan gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi ki-kare analizi kullanılarak yapılması uygun görülmüştür. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkisi çok değişkenli varyans analizi ile birbirleri arasındaki alt boyutların doğruluğu ve tutarlığı için çok değişkenli korelasyon ve regresyon analizi testiyle değerlendirilmiştir. Lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre depresyon düzeylerindeki risk durumuna göre katılımcılar ayrılmıştır, korelasyon analizi ve gruplar arasında oluşan farklılıkları belirlemek için normale yakın dağılmayan sürekli veya kesikli sayısal değişkenler yönünden farklılığının öneminde Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H-testi kullanılmıştır. Güvenirlilik kat sayısı popülasyonu temsil etmesi için seçilen örneklemin popülasyonu ne kadar temsil ettiğini gösterir. Bunun sonuçları güvenirliliği rakamsal olarak Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) olarak göstermekte ve buna göre değerlendirilmektedir. Popülasyonun güvenirlilik kat sayısı ,700 kat sayısının üzerindeyse yapılan testlerin yüksek güvenirlilik olduğunu ifade etmektedir (Kalaycı, 2010). Ölçeklerin kat sayıları 50 ifade sorulu Sınav Kaygısı ölçeğinde ,874 bir diğer ölçek olan 21 ifade sorulu Beck Depresyon ölçeğinde ,898 ve 34 ifade sorulu Öfke İfade Tarzı ölçeğinde ise ,936 bulunmuştur.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin katıldıkları formlar ve ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri tablolar halinde sunulmuştur.

#### 4.1. Lise Öğrencilerinin Genel Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 1** : Cinsiyete ilişkin dağılımlar

		n	%
Cinsiyet	Kız	69	46,0
	Erkek	81	54,0
	Toplam	150	100,0

Lise öğrencilerinin %46'sı kızlardan ve %54'ü erkeklerden oluşmaktadır.

**Tablo 2** : Lise bilgilerine ilişkin dağılımlar

		n	%
Lise	Fen Lisesi	87	58,0
	Anadolu Lisesi	63	42,0
	Toplam	150	100,0

Lise öğrencilerinin %58'si Fen liselerinde ve %42'si Anadolu liselerinde öğretim görmektedir.

**Tablo 3** : Sınıf gruplarına ilişkin dağılımlar

		n	%
Sınıf	A	40	26,7
	B	32	21,3
	C	37	24,7
	D	35	23,3
	E	6	4,0
	Toplam	150	100,0

Sınıflara ait bilgilere bakıldığında çoğunluk A şubesi sınıfında %26,7 oranında dağılım gösterdiği, lise son sınıf öğrencilerinin %21,3'ünün B şubesi sınıfında, %24,7'si C şubesi sınıfında, %23,3 'ünün D şubesi sınıfında ve sadece %4'ü E şubesi sınıfında olduğu görülmüştür.

#### 4.2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Normallik Analiz Tabloları

Normallik testleri, birçok istatistiksel test için ön koşuldur. T-Testi, Anova, Pearson Korelasyon Testi gibi parametrik testlerin varsayımı, veriler normaldir. Verilerimiz normallik varsayımı, Mann-Whitney-U, Kruskal Wallis-H ve Sperman vb. varsayılan parametrik olmayan testlere gitmek doğru olur. Veri sayımız 30'dan azsa, Kolmogorov-Smirnov önerilmez. Bu nedenle, veri sayısı 30'dan azsa Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov tercih edilebilir. Hangi testi kullanırsanız kullanın,  $p > 0.05$  (sig.) Normal dağılım olduğu varsayılmalıdır. Tablolar 'da tüm p değerleri 0.05'ten düşüktür. Dolayısıyla veriler normal olarak dağıtılmaz (Kul, 2014).

**Tablo 4 : Sınav Kaygısı ölçeği normallik analizi**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skö1	,497	150	,000	,474	150	,000
skö2	,505	150	,000	,449	150	,000
skö3	,534	150	,000	,315	150	,000
skö4	,500	150	,000	,466	150	,000
skö5	,347	150	,000	,636	150	,000
skö6	,396	150	,000	,620	150	,000
skö7	,450	150	,000	,567	150	,000
skö8	,378	150	,000	,629	150	,000
skö9	,354	150	,000	,635	150	,000
skö10	,423	150	,000	,598	150	,000
skö11	,453	150	,000	,562	150	,000
skö12	,365	150	,000	,633	150	,000
skö13	,453	150	,000	,562	150	,000
skö14	,446	150	,000	,571	150	,000
skö15	,514	150	,000	,421	150	,000
skö16	,505	150	,000	,449	150	,000
skö17	,368	150	,000	,632	150	,000
skö18	,440	150	,000	,580	150	,000
skö19	,406	150	,000	,613	150	,000
skö20	,375	150	,000	,630	150	,000
skö21	,526	150	,000	,367	150	,000
skö22	,396	150	,000	,620	150	,000
skö23	,475	150	,000	,523	150	,000
skö24	,463	150	,000	,547	150	,000
skö25	,450	150	,000	,567	150	,000
skö26	,459	150	,000	,552	150	,000
skö27	,426	150	,000	,595	150	,000
skö28	,351	150	,000	,636	150	,000
skö29	,406	150	,000	,613	150	,000
skö30	,396	150	,000	,620	150	,000
skö31	,406	150	,000	,613	150	,000
skö32	,385	150	,000	,625	150	,000
skö33	,365	150	,000	,633	150	,000
skö34	,399	150	,000	,617	150	,000
skö35	,505	150	,000	,449	150	,000
skö36	,413	150	,000	,607	150	,000

skö37	,463	150	,000	,547	150	,000
skö38	,354	150	,000	,635	150	,000
skö39	,402	150	,000	,615	150	,000
skö40	,365	150	,000	,633	150	,000
skö41	,450	150	,000	,567	150	,000
skö42	,430	150	,000	,591	150	,000
skö43	,382	150	,000	,627	150	,000
skö44	,372	150	,000	,631	150	,000
skö45	,440	150	,000	,580	150	,000
skö46	,341	150	,000	,636	150	,000
skö47	,419	150	,000	,601	150	,000
skö48	,446	150	,000	,571	150	,000
skö49	,409	150	,000	,610	150	,000
skö50	,378	150	,000	,629	150	,000

**Tablo 5 :** Beck Depresyon ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
bdö1	,273	150	,000	,779	150	,000
bdö2	,296	150	,000	,736	150	,000
bdö3	,307	150	,000	,765	150	,000
bdö4	,266	150	,000	,821	150	,000
bdö5	,260	150	,000	,793	150	,000
bdö6	,337	150	,000	,696	150	,000
bdö7	,282	150	,000	,797	150	,000
bdö8	,273	150	,000	,771	150	,000
bdö9	,488	150	,000	,406	150	,000
bdö10	,267	150	,000	,780	150	,000
bdö11	,245	150	,000	,818	150	,000
bdö12	,310	150	,000	,705	150	,000
bdö13	,324	150	,000	,742	150	,000
bdö14	,366	150	,000	,699	150	,000
bdö15	,221	150	,000	,844	150	,000
bdö16	,346	150	,000	,670	150	,000
bdö17	,240	150	,000	,804	150	,000
bdö18	,459	150	,000	,491	150	,000
bdö19	,463	150	,000	,509	150	,000
bdö20	,469	150	,000	,538	150	,000
bdö21	,526	150	,000	,055	150	,000



**Tablo 6** : Sürekli Öfke, Öfke Tarzı ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sötö1	,208	150	,000	,865	150	,000
sötö2	,252	150	,000	,791	150	,000
sötö3	,308	150	,000	,741	150	,000
sötö4	,262	150	,000	,856	150	,000
sötö5	,216	150	,000	,856	150	,000
sötö6	,247	150	,000	,828	150	,000
sötö7	,253	150	,000	,841	150	,000
sötö8	,202	150	,000	,861	150	,000
sötö9	,318	150	,000	,748	150	,000
sötö10	,230	150	,000	,858	150	,000
sötö11	,212	150	,000	,877	150	,000
sötö12	,230	150	,000	,876	150	,000
sötö13	,203	150	,000	,855	150	,000
sötö14	,217	150	,000	,878	150	,000
sötö15	,246	150	,000	,850	150	,000
sötö16	,273	150	,000	,807	150	,000
sötö17	,270	150	,000	,810	150	,000
sötö18	,194	150	,000	,876	150	,000
sötö19	,252	150	,000	,822	150	,000
sötö20	,215	150	,000	,848	150	,000
sötö21	,213	150	,000	,865	150	,000
sötö22	,270	150	,000	,839	150	,000
sötö23	,305	150	,000	,772	150	,000
sötö24	,396	150	,000	,666	150	,000
sötö25	,180	150	,000	,861	150	,000
sötö26	,245	150	,000	,826	150	,000
sötö27	,196	150	,000	,854	150	,000
sötö28	,215	150	,000	,838	150	,000
sötö29	,241	150	,000	,828	150	,000
sötö30	,191	150	,000	,873	150	,000
sötö31	,197	150	,000	,868	150	,000
sötö32	,259	150	,000	,805	150	,000
sötö33	,203	150	,000	,874	150	,000
sötö34	,206	150	,000	,873	150	,000

### 4.3. Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 7 :** Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	<b>Madde Sayısı</b>	$\bar{x}$	<b>Standart Sapma</b>
Başkalarının görüşü	8	4,18	1,897
Kendi görüşü	7	3,91	1,702
Gelecekle ilgili endişeler	6	4,03	1,472
Hazırlanamama endişesi	6	3,29	1,473
Bedensel tepkiler	7	3,09	2,016
Zihinsel tepkiler	10	6,21	2,086
Genel sınav kaygısı	6	3,33	1,508

Tablo 7'e bakıldığında sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarının madde sayıları ve ortalamalarıyla, standart sapmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. İlişkin maddeler sınav kaygısı ölçeğinin belirli sorularına yönelik, literatürde geçen şekilde ayrılmıştır. Çalışma grubuna yönelik genel sonuçların alt boyutlarının ortalamalarına bakıldığında lise son sınıf öğrencilerinde "Başkalarının görüşleri" alt boyutu genel olarak yorumlandığında olumsuz çıkarak, başkalarının lise son sınıf öğrencilerini nasıl gördüğü açısından büyük önem taşımaktadır. Çevrelerindeki insanların değerlendirmeleri aslında bir sınav durumunda zihinsel faaliyetini olumsuz yönde etkilemekte ve sınav başarısını tehlikeye atmaktadır.

Yorumlamaya alt boyutların sırasıyla bakıldığında, "Kendi görüşü" alt boyutu genel olarak yorumlandığında olumlu görülmekte, genel olarak sınavlardaki başarılarıyla kendi kişiliğine verdiği değer birbirinden oldukça iyi ayırabildiğini anlamaktadır. Bu tutumun problemleri daha etkili bir biçimde çözmeye imkân vermekte, başarılarını olumlu yönde etkilemektedir.

Gelecekle ilgili endişeleri genel olarak lise son sınıf öğrencilerinde 3 puan altında olmadığından olumsuz yorumlanmakta, sınavlardaki başarılarını, gelecekteki mutluluğun ve başarının tek ölçüsü olarak görüp, bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğini ve amaçlarına ulaşma konusunda engel olduğunu düşünerek olumsuz bir durum yaşanmaktadır. Bu düşüncelerin bilgilerini yeterince ortaya koymayı güçleştirmekte ve başarı durumlarını tehdit etmektedir.

Yeterince “Hazırlanamama endişesi” lise son sınıf öğrencilerine genel olarak baktığımız ortalama puanına ilişkin 3 puan altında olmadığından olumsuz yorumlanarak, sınavları kişilikleri konusundaki değerinin ve gelecekteki güvenliğinin bir ölçüsü olarak gördüğü için herhangi bir sınava hazırlık dönemi lise son sınıf öğrencileri için bir kriz dönemi oluşturmaktadır. Sınavda başarılı olmalarını sağlayacak olan hazırlama tekniklerini öğrenmeleri durumunda, kendilerine güvenleri artacak, endişelerini kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacak şeklinde yorumlanmaktadır.

Lise son sınıf öğrencilerinin geneli “bedensel tepkiler” alt boyutuna yönelik 4 puan altında kaldığından olumlu olarak görülmektedir. Bu da lise son sınıf öğrencilerinin çoğunda sınava hazırlık sırasında heyecanını kontrol edebildiğini ve bedensel olarak çalışmasını zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediği anlaşılmaktadır.

Lise son sınıf öğrencilerinin geneli “zihinsel tepkiler” alt boyutuna yönelik 4 puan altında kalmadığından olumsuz olarak görülmektedir. Bu da lise son sınıf öğrencilerinin çoğunda zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığı görülmektedir. Heyecanını kontrol etmeleri, zihinsel ve duygusal olarak hazırlıklarını kolaylaştırmakta ve başarılarını artırmaktadır.

Genel sınav kaygılarına baktığımızda lise son sınıf öğrencilerinin genelinin 3 puan altında olmadıklarına istinaden olumsuz oldukları ortaya çıkmıştır. Bu sebeple sınavlarda kendilerine güvenemediğinin, sınavları varlıkları ve gelecekleri için bir tehdit olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok

fazla heyecanlanmaktadır. Sınav kaygısını azaltacak teknikleri öğrenmeleri hem eğitim başarısını yükseltecek hem hayattan aldıkları zevki artıracak hem de lise son sınıf öğrencilerini daha etkili bir insan yapacaktır.

#### 4.4. Lise son sınıf öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği puanlarına ait ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 8** : Depresyon düzeyi alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	n	%	$\bar{x}$	Standart Sapma
Minimal Depresyon	50	33,3	3,32	3,700
Hafif Depresyon	48	32,0	12,97	1,792
Orta Depresyon	34	22,7	19,70	2,588
Şiddetli Depresyon	18	12,0	36,77	8,077

Tablo 8'e bakıldığında BDÖ 'nün ortalama değeri orta depresyonda gözükmektedir. Çalışma grubuna bakıldığında riskli grubun %34,7 olduğu ve %65,3'ü minimal, hafif depresyon olarak risk taşımayan grupta olduğu görülmektedir. Depresyon düzeyinin alt boyutlarındaki belirtilerinin standart sapma ve ortalama değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Türkçe geçerlilik çalışmasını Hisli 'nin yapmış olduğu BDÖ 'nün "17" puanı bir kesme noktası olarak belirlenmiş ve "risk" teşkil eden grup olarak klinik psikolojisinde depresyonu yakalamaya yardımcı olduğu literatürde belirtilmiştir. Öğrencilerin aldıkları puan aralıkları 0-9 arasında ise öğrencide minimal düzeyde, 10-16 puan ise hafif düzeyde, 17-24 puan ise orta, 25 ve üzeri ise şiddetli düzeyde depresif belirtilerin gösterdikleri düşünüldükçe depresyon alt boyutları ayrımı yapılmıştır.

#### 4.5. Lise son sınıf öğrencilerinin Sürekli Öfke (SL-Öfke) - Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği ve alt ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 9** : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Madde Sayısı	$\bar{x}$	Standart Sapma	Alt Puan	Üst Puan
Sürekli Öfke (SL-Öfke)	10	20,45	6,312	10	40
İçer Yönelik Öfke	8	4,83	1,661	1	8
Dışer Yönelik Öfke	8	4,27	2,053	1	8
Kontrol Altına Alınmış Öfke	8	4,78	1,853	0	8

Tablo 9'a bakıldığında sürekli öfke (SL-Öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği ölçeğinin alt boyutlarının madde sayıları ve ortalamalarıyla, standart sapmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. İlişkin maddeler sürekli öfke (SL-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği ölçeğinin belirli sorularına yönelik, literatürdeki şekliyle ayrılmıştır.

Çalışma grubuna bakıldığında sürekli öfke (SL-öfke) puanının alt puanı 10, en yüksek alınan üst puan 40 puan olarak bulunmuştur. Alt boyutlara baktığımızda içer yönelik öfke ve dışer yönelik öfke puanlarının ise alt puanı 1, en yüksek üst puansa 8 olarak bulunmuştur. Lise son sınıf öğrencilerinin kontrol altına alınmış öfke için alt puan 0 puan ve en yüksek alınan üst puan 8 olarak bulunmuştur.

#### 4.6. Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeğiyle, demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 10** : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann-Whitney U" Testi

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	U	Z	P*
Başkalarının görüşü	Kız	69	4,10	2674,000	-,460	,646
	Erkek	81	4,25			
Kendi görüşü	Kız	69	3,97	2645,000	-,572	,567
	Erkek	81	3,86			
Gelecekle ilgili endişeler	Kız	69	4,03	2771,500	-,089	,929
	Erkek	81	4,04			
Hazırlanamama endişesi	Kız	69	3,41	2550,000	-,941	,347
	Erkek	81	3,20			
Bedensel tepkiler	Kız	69	2,86	2468,500	-1,243	,214
	Erkek	81	3,28			
Zihinsel tepkiler	Kız	69	6,38	2527,000	-1,109	,308
	Erkek	81	6,06			
Genel sınav kaygısı	Kız	69	3,26	2678,000	-,447	,655
	Erkek	81	3,38			

Tablo 10'a bakıldığında lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sınav kaygısı alt boyutlarının puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun ilişkisini belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış sınav kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11** : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının lise son sınıf öğrencilerinin gittikleri Lise bilgisine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann-Whitney U” Testi

Alt boyutlar	Lise	n	Ortalama	U	Z	P*
Başkalarının görüşü	Fen Lisesi	87	3,83	2111,500	-2,424	,015*
	Anadolu Lisesi	63	4,67			
Kendi görüşü	Fen Lisesi	87	3,75	2414,500	-1,260	,208
	Anadolu Lisesi	63	4,11			
Gelecekle ilgili endişeler	Fen Lisesi	87	4,03	2655,500	-,332	,740
	Anadolu Lisesi	63	4,03			
Hazırlanamama endişesi	Fen Lisesi	87	3,21	2585,500	-,602	,547
	Anadolu Lisesi	63	3,41			
Bedensel tepkiler	Fen Lisesi	87	2,92	2411,000	-1,269	,205
	Anadolu Lisesi	63	3,32			
Zihinsel tepkiler	Fen Lisesi	87	6,26	2646,500	-,361	,718
	Anadolu Lisesi	63	6,13			
Genel sınav kaygısı	Fen Lisesi	87	3,29	2628,500	-,434	,664
	Anadolu Lisesi	63	3,38			

Tablo 11’de sınav kaygısı ölçeği ile lise son sınıf öğrencilerinin gittikleri lise bilgisine arasında yapılan bağımsız örneklem Mann Whitney U testine göre sınav kaygısı alt boyutunda başkalarının görüşü için anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

Fen lisesinde okuyan öğrencilerin sınav kaygısı üzerinde aldıkları ortalama puana göre olumlu olarak başkalarının görüşlerini önemsedikleri ama Anadolu lisesindeki öğrencilerin ise ortalama puanı 4 puan üzerinde olduğundan olumsuz olarak başkalarının görüşlerine yeterli derecede önem göstermedikleri görülmektedir. Fen lisesinde okuyan son sınıf öğrencilerinin aslında başkalarının onlarla ilgili görüşleri onlar için fazla önem taşımamaktadır. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrelerindeki insanların

bu öğrenciler ile ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmemektedir.

**Tablo 12** : Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi

Alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	df	Ki-kare(x <sup>2</sup> )	P
Başkalarının görüşü	A	40	3,38	4	2,835	,586
	B	32	4,47			
	C	37	4,24			
	D	35	4,23			
	E	6	3,33			
Kendi görüşü	A	40	3,45	4	5,877	,209
	B	32	4,13			
	C	37	4,30			
	D	35	3,91			
	E	6	3,50			
Gelecekle ilgili endişeler	A	40	3,88	4	3,926	,416
	B	32	4,38			
	C	37	3,81			
	D	35	4,09			
	E	6	4,33			
Hazırlanamama endişesi	A	40	2,90	4	8,748	,048*
	B	32	3,38			
	C	37	3,86			
	D	35	3,03			
	E	6	3,50			
Bedensel tepkiler	A	40	3,03	4	5,078	,279
	B	32	3,28			
	C	37	3,51			
	D	35	2,71			
	E	6	2,00			



**Tablo 12 :** Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması (devamı)

Alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	df	Ki-kare(x <sup>2</sup> )	P
Zihinsel tepkiler	A	40	5,88	4	6,234	,182
	B	32	6,50			
	C	37	6,57			
	D	35	6,23			
	E	6	4,50			
Genel sınav kaygısı	A	40	3,33	4	3,794	435
	B	32	3,13			
	C	37	3,68			
	D	35	3,23			
	E	6	2,83			

Tablo 12’da sınav kaygısı ölçeği ile lise son sınıf bilgilerine ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre sınav kaygısı alt boyutunda hazırlanamama endişesi için anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

A sınıfında bulunan lise son sınıf öğrencilerinin hazırlanamama endişesi diğer sınıflarda bulunan son sınıf öğrencilerine göre ortalama puanlarına bakıldığında daha fazla önem arz ettiği görülmekte ve olumlu şekilde yorumlanır. Sınav kaygıları konusundaki değerinin ve ilerideki kendi güvenliklerinin bir ölçüsü olarak gördüğü için herhangi bir sınava hazırlık dönemi lise son sınıf öğrencileri için bir kriz dönemi oluşturmaktadır. Sınavda başarılı olmalarını sağlayacak olan hazırlanma tekniklerini öğrenmeleri durumunda, kendilerine güvenleri artacak, endişelerini kontrol etmek için önemli bir adım atmış olarak yorumlanmaktadır.

B, C, D ve E sınıflarında bulunan son sınıf öğrencileri için hazırlanamama endişesi olumsuz olarak yorumlanmaktadır. Bu da A sınıfı haricindeki sınıfların sınavları kişilikleri konusundaki değerinin ve gelecekteki güvenliklerinin bir ölçüsü olarak gördüğü için herhangi bir sınava hazırlık

dönemi B, C, D ve E sınıfı öğrencileri için bir kriz dönemi olmaktadır. Sınavda başarılı olmalarını sağlayacak olan hazırlama tekniklerini öğrendiklerin de, kendine güvenleri artacak, lise son sınıf öğrencileri endişelerini kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaktır.

#### 4.7. Lise son sınıf öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeğiyle demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 13** : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi

BDÖ	Cinsiyet	n	Ortalama	U	Z	P*
Minimal Depresyon	Kız	12	2,67	201,500	-,460	,646
	Erkek	38	3,53			
Hafif Depresyon	Kız	25	12,84	260,000	-,572	,567
	Erkek	23	13,13			
Orta Depresyon	Kız	20	20,05	136,500	-,089	,929
	Erkek	14	19,21			
Şiddetli Depresyon	Kız	12	32,25	32,500	-,447	,655
	Erkek	6	33,83			
BDÖ Genel	Kız	69	16,54	1879,500	-3,458	,001*
	Erkek	81	11,24			

Tablo 13’de lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine göre depresyon düzeylerinin puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını belirleyebilmek için Mann Whitney U Testi yapılmış Beck Depresyon Ölçeği genel puanlarıyla anlamlı bir farklılığın olduğu ama diğer alt boyutların arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Lise son sınıf öğrencilerinin içerisinde kızlarda depresyon düzeyi orta risk grubunda, erkeklerde ise hafif risk grubunda olduğundan depresyon riski önem arz etmemektedir.

**Tablo 14** : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin lise bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi

BDÖ	Lise	n	Ortalama	U	Z	P*
Minimal Depresyon	Fen Lisesi	27	4,00	223,500	-1,769	,047*
	Anadolu Lisesi	23	2,52			
Hafif Depresyon	Fen Lisesi	27	12,93	271,500	-,252	,801
	Anadolu Lisesi	21	13,05			
Orta Depresyon	Fen Lisesi	24	19,75	94,000	-,997	,319
	Anadolu Lisesi	10	19,60			
Şiddetli Depresyon	Fen Lisesi	9	30,33	18,000	-2,027	,043*
	Anadolu Lisesi	9	35,22			
BDÖ Genel	Fen Lisesi	87	13,84	2490,500	-,954	,340
	Anadolu Lisesi	63	13,41			

Tablo 14’te lise son sınıf öğrencilerinin lise durumlarına göre depresyon düzeylerinin puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını ortaya koymak için Mann Whitney U Testi yapılmış Beck Depresyon Ölçeği genel puanlarıyla anlamlı bir farklılığın olmadığı ama diğer alt boyutların arasında minimal depresyon ve şiddetli depresyon arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Lise son sınıf öğrencilerinin içerisinde Fen lisesinde okuyan öğrencilerin depresyon düzeyi minimal düzeyde daha fazla görülmekte, Anadolu lisesinde okumakta olan öğrencilerde ise daha az durumda minimal olarak etkilenmektedir.

Depresyon düzeyinin risk teşkil etmekte olan grubuna baktığımızda Anadolu lisesinin son sınıf öğrencilerinin depresyonda ve daha fazla etkilendiği görülmektedir. Fen lisesi öğrencilerinin de depresyon durumları risk teşkil etmekte fakat diğer gruba göre daha az kişiyi etkilemektedir.

**Tablo 15** : Beck Depresyon Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi

BDÖ	Sınıf	n	Ortalama	df	Ki-kare(x <sup>2</sup> )	P
Minimal Depresyon	A	12	4,83	4	3,600	,463
	B	11	4,27			
	C	16	2,94			
	D	9	1,22			
	E	2	1,50			
Hafif Depresyon	A	14	12,93	4	1,191	,880
	B	11	12,91			
	C	9	12,56			
	D	12	13,33			
	E	2	13,50			
Orta Depresyon	A	12	20,25	4	2,047	,727
	B	3	20,67			
	C	6	19,17			
	D	12	19,17			
	E	1	20,00			
Şiddetli Depresyon	A	2	45,50	4	5,161	,271
	B	7	28,57			
	C	6	34,67			
	D	2	31,00			
	E	1	29,50			
BDÖ Genel	A	40	14,33	4	1,121	,891
	B	32	14,09			
	C	37	13,05			
	D	35	13,23			
	E	6	13,17			

Tablo 15'te lise son sınıf öğrencilerinin sınıf durumlarına göre depresyon düzeylerinin puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını bulmak için Kruskal Wallis H Testi yapılmış Beck Depresyon Ölçeği genel puanlarıyla anlamlı bir farklılığın olmadığı alt boyutların arasında da anlamlı farklılık saptanamamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.8. Lise son sınıf öğrencilerinin Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği ve alt ölçeklerinin demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

**Tablo 16** : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	U	Z	P*
Sürekli Öfke (SL-Öfke)	Kız	69	20,87	2621,000	-,656	,512
	Erkek	81	20,10			
İçe Yönelik Öfke	Kız	69	4,99	2513,500	-1,078	,281
	Erkek	81	4,70			
Dışa Yönelik Öfke	Kız	69	4,01	2408,000	-1,472	,141
	Erkek	81	4,49			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Kız	69	4,62	2597,500	-,753	,451
	Erkek	81	4,91			

Tablo 16'da lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını belirleyebilmek için Mann Whitney U Testi yapıldı. Sürekli öfke (SL-öfke)- Öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) genel puanlarıyla anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 17** : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin lise bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann Whitney U” Testi

Alt boyutlar	Lise	n	Ortalama	U	Z	P*
Sürekli Öfke (SL-Öfke)	Fen Lisesi	87	20,29	2585,000	-,594	,552
	Anadolu Lisesi	63	20,68			
İçe Yönelik Öfke	Fen Lisesi	87	4,85	2701,500	-,151	,880
	Anadolu Lisesi	63	4,81			
Dışa Yönelik Öfke	Fen Lisesi	87	3,99	2249,000	-1,890	,049*
	Anadolu Lisesi	63	4,67			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Fen Lisesi	87	4,57	2267,000	-1,828	,068
	Anadolu Lisesi	63	5,06			

Tablo 17’de lise son sınıf öğrencilerinin lise durumlarına göre sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını ortaya koymak için Mann Whitney U Testi yapıldı. Sürekli öfke (SL-öfke)- Öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçeği genel puanlarıyla anlamlı bir farklılığın olmadığı ama dışa yönelik öfke alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Lise son sınıf öğrencilerinin içerisinde sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği alt boyutu dışa yönelik öfkenin Fen lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında minimal düzeyde, Anadolu lisesinde okumakta olan öğrencilerde ise daha fazla durumda olarak görülmekte bu durumun aslında öğrencilerin dışa yönelik öfkesinin lise durumlarına göre değiştiğine yöneliktir.

**Tablo 18** : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle lise son sınıf öğrencilerinin sınıf bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi

BDÖ	Sınıf	n	Ortalama	df	Ki-kare(x <sup>2</sup> )	P
Sürekli Öfke (SL-Öfke)	A	40	20,95	4	2,713	,607
	B	32	19,06			
	C	37	20,68			
	D	35	20,57			
	E	6	22,50			
İçe Yönelik Öfke	A	40	4,60	4	5,667	,225
	B	32	5,31			
	C	37	5,05			
	D	35	4,49			
	E	6	4,50			
Dışa Yönelik Öfke	A	40	4,03	4	4,077	,396
	B	32	4,50			
	C	37	4,73			
	D	35	3,97			
	E	6	3,67			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	A	40	4,28	4	5,890	,208
	B	32	5,06			
	C	37	5,14			
	D	35	4,80			
	E	6	4,33			

Tablo 18’de lise son sınıf öğrencilerinin sınıf durumlarına göre sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği alt puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun bulunup bulunmadığını incelemek için Kruskal Wallis H Testi yapılmış ve Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı

(Öfke-Tarz) Ölçeğiyle alt puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.9. Lise son sınıf öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ölçeğinin Depresyon Ölçeği ve Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğiyle alt ölçeklerinin aralarındaki ilişkinin tanımlayıcı istatistikleri

**Tablo 19 : Ölçek Puanları arasındaki Korelasyonlar**

		Sürekli öfke	İçe yönelik öfke	Dışa yönelik öfke	Kontrol altına alınmış öfke	Minim al Depre syon	Hafif Depr esyoy n	Orta depr esyoy n	Şiddet li Depre syon	BDÖ Genel
Başkalarının görüşü	r	-,012	,410**	,625**	,638**	,030	,209	,241	,188	,248**
	p	,885	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,837	,154	,170	,455	<b>,002</b>
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Kendi görüşü	r	,012	,693**	,614**	,587**	-,239	,341*	-,175	,092	,142
	p	,886	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,094	<b>,018</b>	,323	,715	,082
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Gelecekle ilgili endişesi	r	-,062	,582**	,390**	,522**	-,146	-,174	-,009	,142	,158
	p	,454	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,310	,237	,958	,574	,053
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Hazırlanamama endişesi	r	-,001	,599**	,533**	,752**	-,053	,073	-,135	,265	,212*
	p	,986	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,713	,620	,447	,288	<b>,009</b>
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Bedensel tepkiler	r	,004	,590**	,738**	,548**	-,126	,207	-,078	-,197	,023
	p	,964	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,383	,157	,659	,434	,782
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Zihinsel tepkiler	r	-,017	,661**	,551**	,599**	-,030	,075	-,141	-,138	,156
	p	,838	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,838	,613	,427	,585	,057
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150

\*\* . Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2-uçlu).

\* . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2-uçlu).



**Tablo 19 : Ölçek Puanları arasındaki Korelasyonlar (Devamı)**

Genel sınav kaygısı	r	-,041	,440**	,563**	,268**	-,020	,276	,159	-,219	,061
	p	,618	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,001</b>	,888	,058	,369	,382	,460
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Sürekli öfke	r	1	,013	-,065	,009	,218	-,233	,084	,183	,111
	p		,874	,429	,917	,128	,111	,637	,468	,178
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
İçe yönelik öfke	r	,013	1	,561**	,603**	-,100	,324**	-,103	,068	,148
	p	,874		<b>,000</b>	<b>,000</b>	,490	<b>,024</b>	,563	,790	,070
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Dışa yönelik öfke	r	-,065	,561**	1	,566**	-,124	,251	-,094	-,138	,133
	p	,429	<b>,000</b>		<b>,000</b>	,391	,085	,598	,584	,104
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150
Kontrol altına alınmış öfke	r	,009	,603**	,566**	1	-,114	,031	-,045	,400	,226*
	p	,917	<b>,000</b>	<b>,000</b>		,430	,834	,798	,100	<b>,005</b>
	n	150	150	150	150	50	48	34	18	150

\*\* . Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2-uçlu).

\* . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2-uçlu).

Korelasyon analizi sonucunda; Sınav kaygısı alt ölçeği başkalarının görüşü ile depresyon ( $r=,248$ ,  $p=,002$ ), içe yönelik öfke ( $r=,410$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,625$ ,  $p=,000$ ) ve kontrol altına alınmış öfke ( $r=,638$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yine sınav kaygısı alt ölçeği kendi görüşü ile içe yönelik öfke ( $r=,693$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,614$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,587$ ,  $p=,000$ ) ve hafif depresyon ( $r=,341$ ,  $p=,018$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon düzeyinin risk teşkil sınırının üzerinde ve kendi görüşü arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır.

Sınav kaygısı alt ölçeği gelecekle ilgili endişesi açısından içe yönelik öfke ( $r=,582$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,390$ ,  $p=,000$ ) ve kontrol altına alınmış

öfke ( $r=,522$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yine sınav kaygısı alt ölçeği hazırlanamama endişesinin içe yönelik öfke ( $r=,599$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,533$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,752$ ,  $p=,000$ ) ve depresyon ( $r=,212$ ,  $p=,009$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde sınav kaygısı alt ölçeği bedensel tepkiler alt boyutunun içe yönelik öfke ( $r=,590$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,738$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,548$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sınav kaygısının alt ölçeği zihinsel tepkiler alt boyutu ise içe yönelik öfke ( $r=,661$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,551$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,599$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Sınav kaygısının alt ölçeği genel sınav kaygısı alt boyutu ise dışa yönelik öfke ( $r=,563$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek, içe yönelik öfke ( $r=,440$ ,  $p=,000$ ) ve kontrol altına alınmış öfke ( $r=,268$ ,  $p=,001$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği alt boyutları puanları ile içe yönelik öfkenin ise dışa yönelik öfke ( $r=,561$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,603$ ,  $p=,000$ ) ve hafif depresyon ( $r=,324$ ,  $p=,024$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aynı şekilde sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği alt boyutları puanları ile dışa yönelik öfkenin ise içe yönelik öfke ( $r=,561$ ,  $p=,000$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $r=,566$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yine sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği alt boyutları puanları ile kontrol altına alınmış öfke ise içe yönelik öfke ( $r=,603$ ,  $p=,000$ ), dışa yönelik öfke ( $r=,566$ ,  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde yüksek ve depresyon düzeyinin ( $r=,226$ ,  $p=,005$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

**Tablo 20** : Sınav Kaygısı Ölçeğinin Depresyon Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	$\beta$ (Standartlaştırılmamış)	Standart Hata	B(Standartlaştırılmış)	t	p
Başkalarının Görüşü	1,420	,533	,266	2,666	<b>,009*</b>
Kendi Görüşü	-,185	,654	-,031	-,283	,777
Gelecekle İlgili Endişeler	,346	,639	,050	,540	,590
Hazırlanamama Endişesi	1,044	,727	,152	1,436	,153
Bedensel Tepkiler	-1,084	,520	-,215	-2,085	<b>,039*</b>
Zihinsel Tepkiler	,420	,501	,086	,838	,403
Genel Sınav Kaygısı	-,119	,613	-,018	-,194	,846
		R=,109	R <sup>2</sup> =,065	F=2,484	<b>P=,002*</b>

Tablo 20'e göre çoklu regresyon analizi sonuçları sınav kaygısının depresyon üzerine %6'lık anlamlı etkisinin olduğunu ve ilişkisi olduğunu sınav kaygısı alt boyutlarına baktığımızda bedensel tepkilerde negatif yönde ve başkalarının görüşü alt boyutunda ise pozitif yönde sınav kaygısının depresyon düzeyinin arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır (R= ,109, R2= ,065, p<,05).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon düzeyinde görece olarak önem sırası; bedensel tepkiler, kendi görüşü, genel sınav kaygısı, gelecekle ilgili endişeleri, zihinsel tepkiler ve başkalarının görüşündedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde iki değişkenin tek başına depresyon düzeyinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

**Tablo 21** : Sınav Kaygısı Ölçeğinin Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	$\beta$ (Standartlaş- tırılmamış)	Standart Hata	B(Standartla- ştırılmış)	t	p
Başkalarının Görüşü	-,046	,350	-,014	-,131	,896
Kendi Görüşü	,227	,429	,061	,528	,599
Gelecekle İlgili Endişeler	-,350	,419	-,082	-,833	,406
Hazırlanamama Endişesi	,140	,477	,033	,293	,770
Bedensel Tepkiler	,092	,341	,029	,270	,787
Zihinsel Tepkiler	-,100	,329	-,033	-,303	,762
Genel Sınav Kaygısı	-,220	,402	-,053	-,548	,585
		R=,009	R <sup>2</sup> =,009	F=,178	P=,989

Tablo 21'e göre çoklu regresyon analizi sonuçlarının sınav kaygısının sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzına (öfke-tarz) %1'lik anlamlı etkisinin olduğunu ve ilişkisi olduğunu sınav kaygısı alt boyutlarına baktığımızda sınav kaygısının sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeği arasında anlamlı şekilde ilişkili olmadığı saptanmıştır (R= ,009, R2= ,009, p<,05).

**Tablo 22** : Sürekli Öfke (SL-Öfke)- Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeğinin Depresyon Ölçeğine ilişkin puanlarını ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	$\beta$ (Standartlaştırılmamış)	Standart Hata	B(Standartlaştırılmış)	t	p
Sürekli Öfke (SL-Öfke)	,176	,130	,110	1,357	,177
İçe Yönelik Öfke	,075	,654	,012	,115	,909
Dışa Yönelik Öfke	,075	,514	,015	,145	,885
Kontrol Altına Alınmış Öfke	1,146	,588	,209	1,948	,053
		R=,063	R <sup>2</sup> =,037	F=2,449	<b>P=,004*</b>

Tablo 22'e göre çoklu regresyon analizi sonuçları sürekli öfke- öfke ifade tarzının depresyon üzerine %3'lük anlamlı etkisinin olduğunu ve ilişkisi olduğunu sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ve depresyon düzeyinin arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır (R= ,063, R<sup>2</sup>= ,037, p<,05).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon üzerindeki görece önem sırası; içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, sürekli öfke (sl-öfke) ve kontrol altına alınmış öfke şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde hiçbir değişkenin tek başına depresyon üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmada sınav kaygısının lise son sınıf öğrencilerinde depresyon ve öfke ifade tarzlarına ilişkin belirtilerin karşılaştırılması hedeflenmiştir.

Çalışma bulgularına göre sınav kaygısının lise son sınıf öğrencilerinin depresyonu etkilediğini, fakat sınav kaygısının sürekli öfke durumları ve öfke tarzlarını etkilemediği, depresyonun hem sınav kaygısını hem de sürekli öfke durumlarını ve öfke ifade tarzıyla etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre sınav kaygısı alt boyutlarından başkalarının görüşleri ve bedensel tepkileri lise son sınıf öğrencilerinde depresyon sonucunda ortaya çıkan sınav kaygısı şeklinde görülmektedir. Literatüre bakıldığında, lise son sınıf öğrencilerinin davranışsal ve bilişsel terapilerde sınav kaygısının hem bilişsel hem de fizyolojik etkilerini azaltmanın yanı sıra, genel kaygılarını azalttığı, terapileri uygulayanların yöntemlerin daha genel başa çıkma becerilerine uygulandığı, terapileri içerikte uygulayanların ise sınav kaygısını doğrudan hedef alan, öğrencilerin sınav kaygısının depresyona yönelik azaltılmasının, durumlarına olumlu yansıdığı düşünülmektedir (Başpınar, Dereboy ve Eskin, 2012). Bu bulgular araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Literatürde, sınav kaygısı faktörünün depresyon, yaygın kaygı ve öfke tarzı durumunda aracı etkisi olduğu, yani ergenlikte lise son sınıf döneminde sınav kaygısı hissinin yüksek olması diğer psikolojik bozukların da olumsuz yönde etkilenecek bir durum olarak nitelendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bize sınav kaygısını depresyon sorununun lise son sınıf öğrencilerinde akademik, sosyal ve duygusal gelişim süreçleri ile bu dönem sonunda gelecekteki psikolojik durumları üzerinde olumsuz etkileri olabilecek bir faktör olabileceğini göstermektedir (Onuk, 2017).

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının ortaya çıkarttığı ve son sınıfta bulunan öğrencilerin bu durumla yaşadıkları duygu durumlarından birisi olan ve daha çok daha çok kontrol etme eğiliminde olan, ilişkilerinde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalıştığı görülen sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzı (öfke-tarz) en önemli faktördür (Çetinkaya, Özmen,

Özmen ve Akil, 2016). Sınav kaygısının sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzının (öfke-tarz) yönelik arasında içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, kontrol altına alınmış öfkeyle ilişkili olarak bu durumların birbirlerini etkiledikleri görülmektedir. Çalışmada ise sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzının (öfke-tarz) lise son sınıf öğrencilerinin bu durumla depresyon düzeyini etkilediği bulunmuştur. Korelasyon sonucu bunu desteklemektedir. Gürbüz (2008), yaptığı çalışmada ise öfke kontrol eğitimi, lise son sınıf öğrencilerinin öfke tarzları becerileri, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri üzerine etkileri incelenmiş bu amaçla, deney ve kontrol grupları sürekli öfke, içe öfke, dışa öfke, kontrol altına alınmış öfkenin, depresyon düzeyleri ölçümleri arasındaki farklılıklar bulunmuştur. Lise son sınıfta olan öğrencilerin istedikleri bir bölümü okumaları literatür de öfkelerini kontrol altına aldıklarını göstermekte ve sınav kaygısının da bu durumla da bağlantılı olduğunu göstermektedir (Gülveren, 2008).

Çalışmada sınav kaygısının depresyon düzeyini etkilediği ve depresyon düzeyine göre de cinsiyette kızlarda alınan puanların aslında erkeklerden yüksek çıktığı dikkat çekmiştir. Özbaş ve diğerleri, (2012) tarafından lise son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, bu benzeri çalışmalar da görülmekte ve kız öğrencilerde kaygı ve depresyon düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir (Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk, 2015). Taşkın ve Çuhadaroğlu, (2006) yapmış olduğu çalışmada aynı sonuçlar alarak, kadınlarda depresyonun erkeklerden fazla olduğunu bulmuştur. Eskin, Ertekin ve Demir (2008), yaptığı çalışmada depresyonda cinsiyet farklılığının önemli olduğunu, lise son sınıf öğrencilerinde ve yetişkinlikte kızlarda genellikle iki kat daha fazla depresyon tanımlandığını bildirilmektedir. Bingöl, Karakoç, Karaca ve Ocakçı (2011), yapmış olduğu çalışmada ise depresyon ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmazken depresyon düzeyinin erkeklerde daha yüksek oranda olduğunu bulmuştur. Buna göre depresyon düzeyinin cinsiyete göre etkisinin kızlarda yüksek çıkması, kızların erkeklere göre depresyona yatkın olmasının altında daha iyi hedeflere ulaşabilmenin altında sınavdan iyi puan alma isteklerini ve bu sebeple kendilerini kaygıya kolayca girmelerinin etkisi görülebilmektedir (Bingöl ve diğerleri, 2011).

Sınav kaygısının lise son sınıftaki öğrencilerin gittikleri liseye göre görüşlerinin değiştiği ve Anadolu lisesi lise son sınıf öğrencilerinin başkalarının görüşlerini, Fen lisesi son sınıf öğrencilerine göre daha fazla önemsemektedir. Türkiye yükseköğretime adım atmak ve lise son sınıf öğrencilerin gelecekteki üniversite giriş sınavlarını önemli ölçüde etkilemiş, önemli bir sınav kaygısı kaynağı olabilecek özellikte ve lise öğrencilerine geçen yıl önemli bir risk grubu olarak karışımıza çıkmaktadır. Günay ve diğerleri (2008), lise öğrencilerinin bulgularında, Anadolu lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puanlarının genel lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Kars ve diğerleri, 2014).

Lise son sınıf öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf farklılaştıkça sınav kaygısı durumunun hazırlanamama endişesi boyutu etkilemekte, A sınıfında okumakta olan son sınıf öğrencilerinin endişesi diğer sınıflara göre daha fazla bulunmuştur. DüNDAR, YAPICI ve TOPÇU (2008), yaptığı çalışmada farklı lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı puan ortalamaları ile sınıfları arasında fark olup olmadığını test edilmiştir. Öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Literatürde farklı bir çalışma da ise sınav kaygısı toplam puanlarının sınıfa göre farklılık göstermediği ancak yanılısama endişesi alt boyutundan elde edilen puanların lise son sınıflarından anlamlı olarak yüksek çıktığı şeklindedir (Hanımoğlu, 2010).

Depresyon lise son sınıf öğrencilerinin gittikleri lise durumlarına göre minimal ve şiddetli depresyon düzeylerini etkilemektedir. Bu duruma göre çalışmada Fen lisesi grubu minimal depresyonda diğer lise grubundan daha yüksek etkilenmektedir. Anadolu lisesine giden lise son sınıf öğrencileriye riskli gruptaki şiddetli depresyonlarında fen liselerinde okuyanlara göre depresyonda riskli gruba girmeleri daha yüksek çıkmıştır. Literatürde yapılan çalışmada ise üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin %58'inde depresyon düzeyi ve %66'sında depresyon puanları riskli grubu teşkil etmektedir. Depresyona göre, Anadolu lisesi öğrencilerinde diğer lise son sınıf öğrencilerinden daha yüksek sonuçları bulunmuştur (Kars ve diğerleri, 2014). Farklı araştırmada meslek lisesinde eğitim alanların depresyon



açısından bir risk etkeni olduğu belirlenmiştir. Ünsal ve Ayrancı (2008) çalışmasında kız meslek lisesi sınıflarına ve sağlık meslek lisesi son sınıf öğrencilerinde sınıflara göre alfabe sırasında depresyon oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın dışında lise türlerine göre depresyon sıklığını inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamış ve liselerde sınıflara göre depresyon oranının yüksek olması meslek liselerinin özellikleri ve bu liselerdeki öğrencilerin sosyoekonomik koşullarının farklı olması ile ilgili olabilir (Ünsal ve Ayrancı, 2008).

Lise öğretiminde son sınıfların okudukları lisenin sürekli öfke ve öfke ifade tarzıyla ilişkili olarak dışa yönelik öfkelerinin etkilediği bulunmuştur. Literatürde yapılmış çalışma İstanbul ilinde Anadolu lisesi lise son sınıf öğrencilerinin diğer liselere göre dışa yönelik öfke alt ölçeğinden elde edilen sonuçların hem anlamlı olarak puanlarının yüksek çıkması bu araştırmayı destekler niteliktedir (Gülveren, 2008).

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada betimleyici istatistikler kullanılarak üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Her dönemde farklı şekilde hayatımızı etkileyen sınavların yeri yaşantımızda farklı bir pozisyonda olmakta ve bizi zaman içerisinde olumlu, olumsuz etkileyebilmektedir. Üniversite sınavı ise önemli bir noktada olup, yaşantımızı şekillendirmekte ve hangi meslek grubunu seçmek isteyip sevdiğimiz bir alana yönelik veya becerimizin bizi yönlendirdiği bir alana yönelik şekillendirmekte önemli rol oynamaktadır. Fakat bu hayatı etkiler sınavın lise son sınıf öğrencilerini önemli noktada etkilediği gerçeği de sınava hazırlanan genç bireylerde sınav kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple yapılan çalışmaların sonuçları önemli derecede ortaya konulmalıdır.

Çalışmadan üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının, depresyon düzeyi ve sürekli öfke ile öfke tarzının arasında ilişkili olduğu sınav kaygısıyla depresyon düzeyinin etkilendiği, sürekli öfke ile öfke tarzının ise depresyon düzeyini tetiklediği ve sınav kaygısının üzerinde önemli düzeyde etkiye yol açmaktadır.

Sınav kaygısının, depresyon ve sürekli öfke ile öfke tarzının korelasyona yönelik sınav kaygısına içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, kontrol altına alınmış öfkeyle ilişkili olarak ve pozitif yönde durumlarının etkilendikleri görülmektedir. Çalışmada sürekli öfke (sl-öfke)- öfke ifade tarzının (öfke-tarz) lise son sınıf öğrencilerinin bu durumla hafif ve genel depresyon düzeyini etkilediği bulunmuştur.

Sınav kaygısının depresyon üzerine %6'lık anlamlı etkisinin olması ilişkili olduğunu sınav kaygısı alt boyutlarına bakıldığında bedensel tepkilerde negatif yönde ve başkalarının görüşü alt boyutunda ise pozitif yönde depresyonla arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ).

Depresyon düzeyinin risk teşkil etmekte olan grubuna bakıldığında da Anadolu lisesinin son sınıf öğrencilerinin depresyonda ve daha fazla etkilendiği görülmektedir. Diğer grup daha az etkilenmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinin içerisinde Fen lisesinde okuyan öğrencilerin depresyon düzeyi minimal düzeyde daha fazla çıkmış, Anadolu lisesinde okumakta olan öğrencilerde ise daha az durumda sonuçlanmıştır. BDÖ genel puanlarının alt boyutlarının katılımcıların lise durumlarıyla arasında minimal depresyon ve şiddetli depresyon arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p > ,05$ ).

Çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre sürekli öfke- öfke ifade tarzının depresyon düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur ( $p < ,05$ ). Bu durum sınav kaygısının ve sürekli öfke- öfke ifade tarzının lise son sınıf öğrencilerinin içe yönelik, dışa yönelik ve kontrol altına alınmış öfke tarzlarını ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak klinisyenlerin lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik önlemler alması yerinde olacaktır. Psikolojik ve sosyal uyum açısından risk altındaki lise son sınıf öğrencilerine yönelik önleyici müdahalelerin hedeflenmesi uygundur. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda sınav kaygısının farklı gruplarla detaylı bir biçimde ele alınması bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu çalışmaya benzer olarak risk gruplarındaki lise son sınıf öğrencilerine yönelik yapılacak farklı çalışmaların farklı demografik değişkenler arasındaki ve farklı ölçeklerin kullanımı da ilişkili durum hakkında daha fazla sonuç verebileceği aşikardır. Söz konusu üniversite sınavı kaygısı da depresyonu tetiklemekte ve öfke tarzlarının alt boyutlarını ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmayla araştırmacıların da bu tarz yürütülen çalışmalar sayesinde lise son sınıf öğrencilerine yönelik sınav kaygısı durumuyla ortaya çıkabilecek farklı durum ve araştırma modelleriyle birlikte üniversite sınavına hazırlanan farklı gruplar için ön görülebilir çalışmalar ile anlaşılabilir süreçlerde öğrenciler üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde değerlendirebilecektir.

Devlete yönelik çalışmaların lisede öğrenim görmekte olan hem son sınıf öğrencileri hem de lise öğrencileri için sınav kaygısını önlemek için ebeveyn desteği ile, devletten de sınav kaygısını azaltacak yönelimler olmalı ve sınavlara hazırlanan öğrencilere teşvik adına çalışmalar yapılmalıdır. Uzman kişiler tarafından gerekirse bu teknoloji çağında konferanslar düzenlenmeli gerek ülkemizde yaşanan son dönemdeki pandemi yüzünden de ertelenen sınav süreci ve devlet tarafından geri çekilen sınav süreci lise son sınıf öğrencilerini oldukça etkilemiş, devletin buna yönelik çalışmaları öğrencileri etkilemeyecek şekilde yapması gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akıncı, M. (2016). Yükseköğretimli Gençliğin İşsizlik Kaygısı ve Çalışma Hayatı Algısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. <http://dspace.sdu.edu.tr/xmlui/handle/123456789/33664>
- Alberti, R., ve Emmons, M. (1998). Complete guide to assertive living.
- Ando, M. (2000). Distinctive language anxiety factors among college students: Toward the further development of measures and theories. <https://elibrary.ru/item.asp?id=5473904>
- Arslan, Ü., ve Aksekioğlu, B. (2017). Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14, 4884-4897. doi: 10.14687/jhs.v14i4.5006
- Balkaya, E. (2017). Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve girişimcilik niyeti ilişkisi: TRA1 bölgesi örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi. İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, [https://www.researchgate.net/profile/Ensar\\_Balkaya/publication/328438375\\_UNIVERSITE\\_SON\\_SINIF\\_OGRENCILERINDE\\_ISSIZLIK\\_KAYGISI\\_VE\\_GIRISIMCILIK\\_NIYETI\\_ILISKISI\\_TRA1\\_BOLGESI\\_OR\\_NEGI/links/5be1a7434585150b2ba2e13b/UeNIVERSITE-SON-SINIF-OeGRENCILERINDE-ISSIZLIK-KAYGISI-VE-GIRISIMCILIK-NIYETI-ILISKISI-TRA1-BOeLGESI-OeRNEGI.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ensar_Balkaya/publication/328438375_UNIVERSITE_SON_SINIF_OGRENCILERINDE_ISSIZLIK_KAYGISI_VE_GIRISIMCILIK_NIYETI_ILISKISI_TRA1_BOLGESI_OR_NEGI/links/5be1a7434585150b2ba2e13b/UeNIVERSITE-SON-SINIF-OeGRENCILERINDE-ISSIZLIK-KAYGISI-VE-GIRISIMCILIK-NIYETI-ILISKISI-TRA1-BOeLGESI-OeRNEGI.pdf)
- Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Baltaş, Z. (2000). Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri (3.Baskı). Remzi Kitabevi, Antalya.
- Barnes, L. L. B., Harp, D., ve Jung, W. S. (2002). Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 62(4), 603–618. doi: 10.1177/0013164402062004005
- Başpınar C. P., Dereboy, Ç., ve Eskin, M. (2012). Yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğinin karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 9-17. <http://www.turkpsikiyatri.com/pdf/c23s1/9-17.pdf>

- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*. 165, 969/977. doi: 10.1176/appi.ajp.2008.08050721
- Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. L. (2005). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler (3. Baskı)*. Basic Books. (Çev.: Veysel Öztürk, 2015). Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Beck, A. T., ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment (Second Edition)*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 405, ISBN:13 978-0-8122-1964-7. doi: 10.1080/15323269.2010.492268
- Besley, N. A., ve Hirst, J. D. (1999). Theoretical studies toward quantitative protein circular dichroism calculations. *Journal of the American Chemical Society*, 121(41), 9636-9644.
- Bingöl, F., Karakoç, A., Karaca S., ve Ocakçı, F. A. (2011). 17-19 Yaş Üniversite öğrencisi Ergenlerde Depresyon düzeyi, Sosyal işlevsellik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, <https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntulevid=AWvmF4-uyZgeuuwfSL5k>
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 29(133). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5095>
- Bozluolcay, M., Ince, B., Uludüz, D., ve Kızıltan, M. (2006). Simultaneous multiple cranial nerve neuropathies and intravenous immunoglobulin treatment in diabetes mellitus. 308-309. doi: 10.4103/0028-3886.27163
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Üniversite öğrencilerinin depresyonlarının incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75-90.
- Civan, A. (2010). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, <http://www.acarindex.com/dosyalar/ /acarindex-1423936630.pdf>

- Colman, M. A. (2015). A Dictionary of Psychology (4. Baskı). Oxford University Press. *Library Journal*. doi: 10.1093/acref/9780199657681.001.0001
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çetinkaya, A., Özmen D., Özmen, E., ve Akil, Ö. İ. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, [http://www.anadolupsikiyatri.net/fulltext/apd\\_17\\_01\\_09.pdf?1591805609](http://www.anadolupsikiyatri.net/fulltext/apd_17_01_09.pdf?1591805609)
- Çicek, İ., ve Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık Algı şemaları ile Sınav Kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8 (1/1), 69-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/buyasambid/issue/37495/418701>
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., ve Açık, Y. (2013). Bir Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18, 98-102. [http://www.firattipdergisi.com/pdf/pdf\\_FTD\\_830.pdf](http://www.firattipdergisi.com/pdf/pdf_FTD_830.pdf)
- Doğan, O., ve Gülmez H. (1995). Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi (2. Baskı). LLC Yayıncılık, İstanbul.
- DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü, (2012). Prevalence of infertility focal point for infertility on behalf of WHO/RHR and HRP. <https://www.gfmer.ch/infertility/pdf/Prevalence-infertility-Vanderpoel-2012.pdf>.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., ve Topçu, B. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, [https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntuleveid=AWCutfpSoDuH9Br\\_d\\_ks](https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntuleveid=AWCutfpSoDuH9Br_d_ks)
- Emiroğlu, M., Murat, M., ve Bindak, R. (2011). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Sosyo-Demografik Değişkenlerin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), 262-274. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423878839.pdf>
- Endler, N., ve Kocovski, N. (2002). State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*. 15, 231-245. doi: 10.1016/S0887-6185(01)00060-3

- Ersan, E., ve Ercan, A. (2001). Depresyonun Genetik Nedenleri. *Duygudurum Dizisi*, 6, 277/282. <https://cty.com.tr/files/journals/4/92.pdf>
- Eryılmaz, D. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 20-37. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13712/166011>
- Eskin, M., Ertekin, K., ve Demir, H. (2008). Efficacy of a Problem-Solving Therapy for Depression and Suicide Potential in Adolescents and Young Adults. *Cogn Ther Res*. 32:227-245. doi: 10.1007/s10608-007-9172-8
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası* (1. Baskı). Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası* (4. Baskı). Metis Yayınları, İstanbul.
- Genç, Y. (2016). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler. ICPESS (Uluslararası Politik, Ekonomik ve Sosyal Çalışmalar Kongresi), Numara.1. <http://www.registericpess.org/index.php/ICPESS/article/download/674/26>
- Gönül, A. S. (2012). Depresyon Tedavisinde Yeni Bakış Açılıarı. *Journal of Mood Disorders*. doi: 10.5455/jmood.20120925164518
- Greenberger D ve Padesky C (2012). *Evinizdeki terapist* (27. Baskı). Altın Kitaplar Kitabevi.
- Gülveren, H. (2008). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ile Zekâ Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi. [http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3231/hunkar\\_gulveren\\_tez.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3231/hunkar_gulveren_tez.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Günay, O., Akpınar, F., Poyrazoğlu, S., ve Aslaner, H. (2011). Prevalence of depression among Turkish University Students and related factors. *Turkish Journal of Public Health*, 9 (3), 133-143. doi: 10.20518/tjph.173059
- Günay, O., Öncel, Ü., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A., ve Başaran, O. (2008). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17/2, 77-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eujhs/issue/44529/552251>



- Gürbüz, G. A. (2008). Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/7290/220336.pdf?sequence=1&veisAllowed=y>
- Hagstrom, R. P. (2008). Effects of immediate and delayed feedback on students' state anxiety during a teacher certification assessment. Northern Arizona University. [https://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/1558015601/fmt/prv/rep/300PDF?\\_a=ChgyMDIwMDUyOTE5NTU0MzI5MDo2MTQ0MzgaCk9ORV9TRUFSSQ0giDzE3OC4yNDQuMTQwLjlxNSoFMTg3NTAyCTMwNDQxODA4NT0RT3BlbnZpZXdQYWdlSW1hZ2VCATBSBk9ubGluZVoCRIRiA1BSV2oKMjAwOC8wMS8wMXIKMjAwOC8xMi8zMxoAggEdUC0xMDA4NzQ5LW51bGwtbnVsbC1udWxsLW51bGySAQZPbmxbmXKAQDSARZEaXNzZXJ0YXRpb25zICYgVGhlc2VzqglmT1M6RU1TLVVuQXV0aERvY1ZpZXctZ2V0UHJldmld1BkZkxpbmvCAgJQRMoCE0Rpc3NlcnRhdGlvi9UaGVzaXPSAgFZ8glA%2BgIBToIDA1dIYg%3D%3Dve\\_s=DQzVsqHdMbieshUyowT7YgHAJFY%3D#view=FitV](https://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/1558015601/fmt/prv/rep/300PDF?_a=ChgyMDIwMDUyOTE5NTU0MzI5MDo2MTQ0MzgaCk9ORV9TRUFSSQ0giDzE3OC4yNDQuMTQwLjlxNSoFMTg3NTAyCTMwNDQxODA4NT0RT3BlbnZpZXdQYWdlSW1hZ2VCATBSBk9ubGluZVoCRIRiA1BSV2oKMjAwOC8wMS8wMXIKMjAwOC8xMi8zMxoAggEdUC0xMDA4NzQ5LW51bGwtbnVsbC1udWxsLW51bGySAQZPbmxbmXKAQDSARZEaXNzZXJ0YXRpb25zICYgVGhlc2VzqglmT1M6RU1TLVVuQXV0aERvY1ZpZXctZ2V0UHJldmld1BkZkxpbmvCAgJQRMoCE0Rpc3NlcnRhdGlvi9UaGVzaXPSAgFZ8glA%2BgIBToIDA1dIYg%3D%3Dve_s=DQzVsqHdMbieshUyowT7YgHAJFY%3D#view=FitV)
- Hanimoğlu, E. (2010). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://libratez.cu.edu.tr/tezler/8293.pdf>
- Harald B., ve Gordon P. (2012). Meta-review of depressive subtyping models. *Affect Disord.* 139, 126/140. doi: 10.1016/j.jad.2011.07.015
- Hollenhorst, P. S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Fed. Probation*, 62, 52.
- Kalaycı, Ş. (2010). Faktör Analizi ve SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (5. Baskı). Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kars, V., Arslan, N., Erik, L., Avcı, N., Bucaktepe, G. P., Çelepkolu, T., ve Şahin, H. A. (2014). The problems during choice of profession and comparison of these problems with anxiety and depression in final year of high school students. *Dicle Tıp Dergisi*, 187-190. doi: 10.5798/diclemedj.0921.2014.01.0396
- Kassinove, H., ve Sukhodolsky, D.G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed) *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment* (1-26), Washington.

- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137/146. <http://www.turkpsikiyatri.com/C18S2/tipFakultesi.pdf>
- Kaya, M., ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17/ (17), 31-63. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuifd/issue/20300/215487>
- Kennedy, H. G. (1992). Anger and irritability. *The British Journal of Psychiatry*, 161(2), 145-153.
- Kıcıır, M. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı: psikolojik etmenler açısından bir inceleme. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. [https://www.researchgate.net/publication/277852433\\_Universite\\_son\\_sinif\\_ogrencilerinde\\_issizlik\\_kaygisi\\_psikolojik\\_etmenler\\_acisindan\\_bir\\_inceleme](https://www.researchgate.net/publication/277852433_Universite_son_sinif_ogrencilerinde_issizlik_kaygisi_psikolojik_etmenler_acisindan_bir_inceleme)
- Kılıçarslan, İ. (2000). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfkesini ve öfke ifade düzeylerini belirli değişkenler açısından inceleyin. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. An Yayıncılık, Ankara.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir? (5. Baskı). HYB Yayıncılık, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Lerner, J. (1998). "Angel" financing and public policy: An overview. *Journal of Banking and Finance*, 22(6-8), 773-783.
- Lowe P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Pritchard, K. W., Luhr, M. E., ve Cullinan, C. M. (2008). The test anxiety inventory for children and adolescent. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 26/(3), 215-230. doi: 10.1177/0734282907303760
- Martin, R., Watson, D., ve Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of personality*, 68(5), 869–897. doi: 10.1111/1467-6494.00119
- Meşe, S., ve Özerk, H. (2019). Üniversite Sınavına Hazırlanan ve Özel Dershanelere Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin

Kendilerinde Algıladıkları Ego Durumları ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11 (18), 727-756. doi: 10.26466/opus.522188

Niggemeyer-Hall, A. E. (2002). Family interaction factors and anxiety in adolescent females. <https://elibrary.ru/item.asp?id=5228336>

Okdem, F. S., ve Yardımcı, F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 228/234. <http://openmed.nic.in/3629/01/228.pdf>

Onuk, T. (2017). Ergenlerde kişilik özelliklerinin sınav kaygısı ve okula bağlanma stilleri üzerinde etkisi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://hdl.handle.net/11729/1271>

Önocağ, D. (2008). İşsizlik Sürecinin Bireyler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyo-Ekonomik Etkileri (Sivas Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://avesis.cumhuriyet.edu.tr/yonetilen-tez/441fbdd7-7a98-45f5-b7d5-ae5751921300/issizlik-surecinin-bireyler-uzerindeki-psikolojik-ve-sosyo-ekonomik-etkileri-sivas-ornegi>

Özbaş, A. A., Sayın, A., ve Coşar, B. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 81-89. <https://docplayer.biz.tr/storage/26/8567815/1590746299/nNpgoo6zsR7gtqcTXiGypw/8567815.pdf>

Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (Si-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.

Özer, A. K. (2002). Kaygı: Sınav Duygusuyla Baş Edebilme (1.Baskı). Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Özgüven, İ. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. Hacettepe Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, (7). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7829/102956>

Öztop, D. B., Öztürk, A., Ünalın, D., Mazıcıoğlu, M., Balcı, E., ve Gün, İ. (2011). Lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 204-211. <https://s3.amazonaws.com/crawl.prod.proquest.com/fpcache/c08177b9947e9706d988cd4c2493b46b.pdf?X-Amz-Security->



- Softa, H., Karaahmetoğlu, G. ve Çabuk, F. (2015). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23/4, 1481-1494. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22597/241359>
- Şentürk, E. (2017). İstanbul'da özel bir lisede öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2020). Kendinizle Barışık Olmak: Duyguların Eğitimi (29. Baskı). Timaş Yayınları.
- Taşkın E., ve Çuhadaroğlu Ç. F. (2006). Ergenlerde Majör Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, [http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_30297/cogepderg-13-87.pdf](http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_30297/cogepderg-13-87.pdf)
- Tekin T. A., ve Korkmaz, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (17), 534-558. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/45268/567048>
- Thomas, S. P., ve Williams, R. L. (1990). Relationships among Perceived Stress, Trait Anger, Modes of Anger Expression and Health Status of College Men and Women.
- Ünsal, A., ve Ayrancı, U. (2008). Prevalence of students with symptoms of depression among high school students in a district of Western Turkey: An epidemiological study. *J Sch Health Dergisi*, doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00302.x
- Wilkinson, I. (2002). Anxiety in A Risk Society. Routledge. <https://orcid.org/0000-0002-2390-0576>
- Yapıcı, A. (2006). Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yetiyitimi ve Yaşam Kalitesine Etkisi. İstanbul Üniversitesi. Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr\\_aslihan\\_yapici.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr_aslihan_yapici.pdf)
- Yıldırım, A. (2011). Postpartum depresyon ile sosyal destek arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8, 1.

<http://earsiv.erkincan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12432/2170/D3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yılmaz, H. K. (2015), Adölesanların yeme tutumları, sınav kaygısı ve depresyon yönünden incelenmesi. Investigation on adolescents in relation to eating attitudes, exam anxiety and depression. <http://hdl.handle.net/20.500.12473/900>

Yılmaz, İ., Dursun, S., Güngör G. E., ve Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. Ejoboc (Electronic Journal Of Vocational Colleges). 4 (4), 16-26. doi: 10.17339/Ejoboc.82823

Zeidner, M. (1998). Perspectives on individual differences (1. Baskı). Test anxiety: The state of the art. Plenum Press, New York.

## **EKLER**

### **Ek-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

#### **ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Bölümü öğrencisi Serap ÜÇPUNAR tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu çalışmanın amacı; üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının ile depresyon düzeyi ve sürekli öfke, öfke tarzı ilişkisinin incelenmesi yapılacaktır. Çalışma kapsamında kişisel bilgi formu ve ölçekleri doldurmanız istenmektedir.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Form tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Veriler bir havuzda toplanıp grup olarak analiz edilecektir. Verilerin bireysel kullanımı söz konusu olmayacaktır. Bilgiler üçüncü bir şahıs, kurum ve kuruluşla paylaşılmayacaktır.

Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Telefon numaranız anketörün denetlenmesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacı ile istenmektedir.

Yardımanız için teşekkür ederim.

**Unvan:** Psikolojik Danışman

**Ad:** Serap

**Soyadı:** ÜÇPUNAR

Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

**İsim:**

**İmza:**

**Telefon:**



**Ek-2.Sosyo-Demografik Bilgi Formu****Cinsiyet:** Kadın  Erkek**Yaş:****Okulu:****Sınıfı:****Çalışmaya tamamen kendi rızamla katılıyorum.****Katılımcı İmza:****Uygulayan İmza:**

### Ek-3. Sınav Kaygısı Ölçeği

#### SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okulu..... :

Adı, soyadı..... :

Sınıfı..... :

Cinsiyeti..... :

.../.../2020

Tarih :

**YÖNERGE: Okuduğunuz** cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki boşluğa " doğru " anlamına gelen D harfinin altına X işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

D Y

1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.		
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz		
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar		
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum		
5. Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez		
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim		
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez		
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi		

pozisyonlara gelirler		
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm		
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim		
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler		
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar		
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım		
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim		
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor		
16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum		
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler		
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam		
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem		
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır		
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder		
22. Sınavdan önce daima gergin ve huzursuz olurum		
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim		
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez		

25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem		
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir		
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır		
28. Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşıyorum		
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissediyordum		
30. Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim		
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm		
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar		
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir		
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu hissediyordum		
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm		
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur		
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum		
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir		
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır		
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim		
41. Başarısız olursam arkadaşlarımda gözümde değerimin düşeceğini biliyorum		
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak		

hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir		
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.		
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim		
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim		
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim		
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor		
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum		
49. Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm		
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum		

#### Ek-4. Beck Depresyon Ölçeği

### BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

#### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

**Adı Soyadı** : .....

**Cinsiyeti:**

**Sınıfı** : .....

A-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

B-

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

C-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

D-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

E-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

F-

0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

G-

0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

H-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

İ-

- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
- 2. Kendimi öldürmek isterdim.
- 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

J-

- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
- 1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
- 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
- 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

K-

- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
- 1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
- 2. Şimdi hep sinirliyim.
- 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

L.

- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
- 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
- 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
- 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

M.

- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
- 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
- 3. Artık hiç karar veremiyorum.

N-

- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
- 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.



2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

O-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

P-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

R-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

S-

0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

T-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

Evet ..... Hayır .....

U-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sađlıđım beni endiřelendirdiđi için bařka řeyleri dűřünmek zorlařıyor.
3. Sađlıđım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir řey dűřünemiyorum.

## Ek-5. Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği

### SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

**1. BÖLÜM:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

**1. Hiç**                      **2. Biraz**                      **3. Oldukça**                      **4.**

**Tümüyle**

***Sizi ne kadar tanımlıyor?***

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Çabuk parlarım<br>(4)   | (1) (2) (3) |
| 2. Kızgın mizaçlıyım<br>(4)  | (1) (2) (3) |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım<br>(4)                                      | (1) (2) (3) |
| 4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım<br>(2) (3) (4) | (1)         |
| 5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır<br>(4)       | (1) (2) (3) |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim<br>(4)                                | (1) (2) (3) |
| 7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim<br>(2) (3) (4)                       | (1)         |

8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir (1)  
(2) (3) (4)
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir (1)  
(2) (3) (4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim (1)  
(2) (3) (4)

**2. BÖLÜM:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

**1. Hiç**                      **2. Biraz**                      **3. Oldukça**                      **4.**  
**Tümüyle**

**Sizi ne kadar tanımlıyor?**

11. Öfkemi kontrol ederim (1) (2) (3) (4)
12. Kızgınlığımı gösteririm (1) (2) (3) (4)
13. Öfkemi içime atarım (1) (2) (3) (4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım (1) (2) (3) (4)
15. Somurtur ya da surat asarım (1) (2) (3) (4)
16. İnsanlardan uzak dururum (1) (2) (3) (4)
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim (1) (2) (3) (4)
18. Soğukkanlılığımı korurum (1) (2) (3) (4)

19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım (1) (2) (3)  
(4)
20. İçin için köpürürüm ama göstermem (1) (2) (3) (4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim (1) (2) (3)  
(4)
22. Başkalarıyla tartışırım (1) (2) (3) (4)
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim (1) (2) (3) (4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım (1) (2) (3) (4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim (1) (2) (3)  
(4)
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm (1) (2) (3) (4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir (1) (2) (3) (4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim (1) (2) (3)  
(4)
29. Kötü şeyler söylerim (1) (2) (3) (4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım (1) (2) (3)  
(4)
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim (1) (2) (3) (4)
32. Sınırlarıma hâkim olamam (1) (2) (3) (4)
33. Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim (1) (2) (3) (4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim (1) (2) (3) (4)

## Ek-6. Ölçek İzinleri

### 6.1. Sınav Kaygısı Ölçeği

Re: Ölçek İzin Hk.

**D** Doç. Dr. Dilber Polat <d.polat218@gmail.com>  
15.01.2020 Çar 21:44  
Siz

Sayın Serap ÜÇPUNAR,

Sizin gibi genç bilim insanlarının araştırmalarına katkı bulunmasından mutluluk duyarım. Ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar dilerim.

serap karaman <serap.karaman26@hotmail.com>, 10 Oca 2020 Cum, 10:07 tarihinde şunu yazdı:

Değerli hocam;  
Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Anabilim dalında Klinik Psikoloji yüksek lisansımı yapmaktayım. şu an çalışmakta olduğum "Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi" konulu tezimde, sizin güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesini yaptığınız Sınav Kaygısı Ölçeği'ni tez araştırmam için sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. Bu bağlamda izninizi talep ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim  
Saygılarımla  
Serap ÜÇPUNAR  
Psikolojik Danışman

### 6.2. Beck Depresyon Ölçeği

Re: Ölçek İzin Hk.

**ND** Neziş Dağdeviren <drdagdeviren@gmail.com>  
13.01.2020 Pzt 11:54  
Siz

Sayın Üçpınar;  
Araştırmamıza gösterdiğiniz ilgiye teşekkür ederim. Birinci basamak için Beck Depresyon Ölçeği'ni kaynak göstererek kullanmanızdan mutluluk duyarım. Saygılarımla Neziş Dağdeviren

iPhone'umdan gönderildi



serap karaman <serap.karaman26@hotmail.com> şunları yazdı (13 Oca 2020 11:45):

Değerli hocam;  
Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Anabilim dalında Klinik Psikoloji yüksek lisansımı yapmaktayım. şu an çalışmakta olduğum "Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi" konulu tezimde, sizin güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesini yaptığınız Beck Depresyon Ölçeği'ni tez araştırmam için sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. Bu bağlamda izninizi talep ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim  
Saygılarımla  
Serap ÜÇPUNAR  
Psikolojik Danışman

### 6.3. Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği

RE: Ölçek İzni Hk. Diğer

 ozer.akadir <ozер.akadir@gmail.com>  
10.01.2020 Cum 10:14  
Siz 

Sn Üçpunar  
Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz  
Başarı dilekleriyle  
Prof Dr Kadir Özer

Sent from my Samsung Galaxy smartphone.

----- Original message -----  
From: serap karaman <serap.karaman26@hotmail.com>  
Date: 1/10/20 10:08 (GMT+03:00)  
To: ozer.akadir@gmail.com  
Subject: Ölçek İzni Hk.

Değerli hocam;  
Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Anabilim dalında Klinik Psikoloji yüksek lisansımı yapmaktayım. Şu an çalışmakta olduğum "Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi" konulu tezimde, sizin güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesini yaptığınız Sürekli Öfke -- Öfke Tarz Ölçeği'ni tez araştırmam için sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. Bu bağlamda izninizi talep ediyorum.

İznilerinizi rica ederim.

## **ÖZGEÇMİŞ**

03.08.1985 Eskişehir doğumluyum. İlk orta ve lise öğrenimlerimi Eskişehir’de tamamladım. Dumlupınar üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü lisansımı tamamladıktan sonra Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Felsefe Grubu Öğretmenliği yüksek lisansını bitirdim. Osmangazi Üniversitesi aile danışmanlığı programını tamamladım. 2020 yılında Yakındoğu Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisansımı bitirdim.

Evli bir çocuk annesiyim. Eğitim alanında Rehber öğretmen ve uzman eğitim koçu olarak öğrencilere destek vermekte ve çalışmalarına devam etmekteyim.



## İNTİHAL RAPORU

### Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kodu: 18-Haz-2020 20:42 EEST

NUMARA: 1346059407

Kelime Sayısı: 10569

Gönderildi: 1

Kaynağa göre Benzerlik	
Benzerlik Endeksi	
<b>%12</b>	
İnternet Sources:	%11
Yayımlar:	%6
Öğrenci Ödevleri:	N/A

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE SON SINIF  
ÖĞRENCİLERİNDE SINAV KAYGISININ DEPRESYON İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ Serap Üçpunar tarafından

3% match (15-Nis-2020 tarihli internet)

[http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3231/hunkar\\_gulveren\\_tez.pdf?isAllowed=y&sequence=1](http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3231/hunkar_gulveren_tez.pdf?isAllowed=y&sequence=1)

1% match (14-Eki-2012 tarihli internet)

<http://ankaraoptikokuma.com/dosya/anketler/sinav-kaygisi.pdf>

1% match (16-Oca-2014 tarihli internet)

<http://www.gefad.qazi.edu.tr/window/dosyapdf/2008/1/2008-1-171-186-9.pdf>

1% match (yayımlar)

[EMİROĞLU, Mürside, MURAT, Mehmet and BİNDAK, Recep. "Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi", TUBİTAK, 2011.](#)

1% match (31-Mar-2020 tarihli internet)

[http://ubek-icse.com/Booklets/UBEK2019\\_March\\_Proceedings-fulltext.pdf](http://ubek-icse.com/Booklets/UBEK2019_March_Proceedings-fulltext.pdf)

1% match (04-May-2020 tarihli internet)

<https://www.pskonot.com/beck-depresyon-olcegi/>

1% match (yayımlar)

[CERTEL, Zehra and BAHADIR, Ziya. "Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Yüksek Okulu, 2012.](#)

< 1% match (29-May-2016 tarihli internet)

<http://earsiv.arel.edu.tr/ispui/bitstream/1/992/1/10045246.pdf>

< 1% match (17-May-2019 tarihli internet)

<http://dspace.trakya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/1/3000/152918.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (17-Haz-2020 tarihli internet)

<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/49044.pdf>



## ETİK KURUL RAPORU

04.02.2020

Sayın Serap Üçpunar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/652 proje numaralı ve **“Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

*Direnç Kanol*

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.