



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE DURUMLUK SINAV
KAYGISININ SİĞARA KULLANIMI İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

HÜSEYİN YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOĞA
2021

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE DURUMLUK SINAV
KAYGISININ SİGARA KULLANIMI İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

HÜSEYİN YILDIRIM

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Hüseyin YILDIRIM tarafından hazırlanan “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Durumluk Sınav Kaygısının Sigara Kullanımı ile Depresyon Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 05/02/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Girne Üniversitesi

Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt 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

Hüseyin YILDIRIM

TEŞEKKÜR

Tez çalışma konumun belirlenmesi ve başlatılmasından, son aşamasına kadar geçen her sürede ilgi ve bilimsel katkılarını asla esirgemeyip çalışmalarımı yönlendiren, çalışmalarımın her aşamasında yanımda olan, her türlü olanağı benim için sağlayan çok kıymetli hocam danışmanım sayın Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte araştırma için bana katılımları ile destek veren ve araştırmanın uygulanması için benden yardımlarını esirgemeyen psikolojik danışman arkadaşlarıma ve tüm dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca tez aşamasında moral ve motivasyonları ile her zaman yanımda olan öğretim üyesi canım hocam Uzman Klinik Psikolog Ayşe BURAN'a teşekkür ediyorum.

Bu süreçte dostluğunu, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli arkadaşım Çocuk Gelişim Uzmanı İlkcan AKMAN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başlama sürecimden bugüne kadar maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen, sonuna kadar bana güvenen, her zaman yanımda olan, arkamda duran ve başarılarımla övünen, varlıkları ile mutlu olduğum sevgili ailem; babam Aptullah YILDIRIM, annem Mukadder YILDIRIM, abim Mustafa YILDIRIM ve yengem Nurcan YILDIRIM'a sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Hep var olun.

Hüseyin YILDIRIM

Teşekkürlerimi bildirmeyi borç bilirim.

ÖZ

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE DURUMLUK SINAV KAYGISININ SİGARA KULLANIMI İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırma lise öğretimini bitirmeye yakın son sınıf öğrencilerinde veya bitirmiş üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon açısından ilişkisinin incelenmesine yöneliktir. Durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi bu araştırma doğrultusunda sınırlandırarak katılacak olan öğrenciler Konya ilinin Akşehir ilçesinde yaşayan üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden 200 katılımcıya uygulanarak Ekim ayının son haftasına göre planlanarak toplanmıştır.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin seçiminde amaçsal (monografik) teorik örneklem yöntemi kullanılmıştır. Sonrasında öncelikle katılan kişilere onam formu verilmiş ve sosyo-demografik bilgiler kişisel bilgi formu, sınav kaygılarını tam anlamıyla anlayabilmek adına Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği dağıtılmış ve katılımcıların kaygı düzeyleri bu testle, depresyon düzeyini belirlenmesi Beck Depresyon Ölçeği, sigara kullanımına ilişkin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi Ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS paket programıyla yapılarak Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi, Spearman's korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma üniversite sınavına hazırlanan gençlerin durumluk sınav kaygısının sigara kullanımıyla, depresyon düzeylerinin cinsiyet, yaş grupları, mezuniyet, gelir, okul başarısı, aile tutumu, günlük tüketilen sigara, değişkenlerine göre farklılıklar görülmektedir. Araştırmanın sonucunda durumluk sınav kaygısının depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Söz konusu üniversite sınavı kaygıya da depresyona neden olur ve sigara kullanımını etkilemektedir. Durumluk sınav kaygısının, depresyon düzeyinden sigara kullanımının etkisinin risk teşkil eden depresyon grupları içerisinde ilişkili olarak etkilendiğini önemli bir sonuç olarak göstermektedir. Ülkemizin son zamanlarda küresel çapta önüne geçilemeyen pandemi olaylarından eğitim sistemi de etkilenerek üniversite sınavına hazırlanan gençler üzerinde yüz yüze eğitimin yerini online eğitimler alması kaygı durumunda da farklılığa neden olmuş ve kişileri etkilenmesinden, üniversite sınavına hazırlananlara destek olunması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk sınav kaygısı, depresyon, sigara kullanımı, Konya

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF CONDITION EXAM ANXIETY ON SMOKING AND DEPRESSION SYMPTOMS IN STUDENTS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM

The research is aimed to examine the relationship between state exam anxiety in terms of smoking and depression in senior students who are close to finishing high school or preparing for university entrance exams. Examination of the effect of state exam anxiety on smoking and depression symptoms was limited in line with this study, and the students who would participate were applied to 200 participants from the students who were preparing for the university entrance exam in Akşehir district of Konya and were collected according to the last week of October.

The purposeful (monographic) theoretical sampling method was used in the selection of the students preparing for the university exam. After that students preparing for the university exam and then, the socio-demographic information personal information form, the State Exam Anxiety Scale will be distributed in order to fully understand the exam concerns and the anxiety levels of the participants are Determining the level of depression with the test was created using the Beck Depression Scale and the Fagerstrom Nicotine Dependence Test Scale regarding smoking. In the SPSS 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.

There are differences between the state exam anxiety of young people preparing for the university entrance exam and their depression levels according to the variables of gender, age groups, graduation, income, school success, family attitude, daily cigarette consumption. As a result of the study, a significant negative relationship was found between state exam anxiety and depression level. The mentioned university exam causes anxiety and depression and affects smoking. It is an important result that the effect of smoking from state of the art anxiety and the level of depression is correlatedly affected by the risk-posing depression groups. The fact that the education system of our country has been affected by the globally unavoidable pandemic events, and the replacement of face-to-face education on young people preparing for the university exam has caused a difference in case of anxiety and it is recommended to support those preparing for the university exam.

Keywords: Condition exam anxiety, depression, smoking, Konya

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
GÖRÜNTÜLER / TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR	xiv
1. BÖLÜM.....	15
GİRİŞ	15
1.1. Problemin Durumu.....	18
1.2. Araştırmanın Amacı.....	20
1.3. Araştırmanın Önemi.....	21
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.	22
1.5. Tanımlar.....	22
2. BÖLÜM.....	24
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	24
2.1. Kaygı ve Durumluk Sınav Kaygısı	24
2.1.1 Kaygı Anlamı	25
2.1.1 Kaygı Türleri	30
2.1.1.1 Durumluk Kaygı	30
2.1.1.2 Sürekli Kaygı	31
2.1.2 Durumluk Sınav Kaygısı	32
2.1.3 Durumluk Sınav Kaygısı Belirtileri ve Nedenleri.....	32
2.2.1 Sigara Kullanımı	33
2.2.2 Sigaranın İçeriği ve Etkisi.....	35
2.2.3 Sigara Kullanımının Nedenleri.....	35
2.2.4 Sigaranın Zararları.....	37
2.2.5 Sigara Kullanımının Tedavisi.....	37
2.2.6 Sigara ve Psikolojik Bozukluklar	38
2.2.7 Sigara ve Depresyon Araştırmalar.....	38

2.2.8	Sigara ve Kaygı Araştırmalar	39
2.3.	Depresyon	41
2.3.1	Depresyon Belirtileri	44
2.3.2	Depresyon Nedenleri	45
2.3.2.1	Biyolojik Nedenler.....	45
2.3.2.2	Psikolojik Nedenler	46
2.3.2.3	Bilişsel Nedenler	47
2.3.3	Depresyon Sıklığı	47
2.3.4	Depresyon Tedavisi	48
3.	BÖLÜM.....	49
	YÖNTEM	49
3.1.	Araştırmanın Modeli	49
3.2.	Araştırmanın Evreni.....	49
3.3.	Veri Toplama Araçları	50
3.4.	Kişisel Bilgi Formu	50
3.5.	Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği.....	50
3.6.	Beck Depresyon Ölçeği.....	51
3.7.	Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi.....	52
3.8.	Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi.....	52
4.	BÖLÜM.....	54
	BULGULAR VE YORUMLAR	54
4.1.	Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin Genel Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	54
4.2.	Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Normallik Analiz Tabloları	58
4.3.	Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	60
4.4.	Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Beck Depresyon Ölçeği puanlarına ait ilişkin tanımlayıcı istatistikler	61
4.5.	Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler	62
4.6.	Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğiyle, demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	63
4.7.	Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Depresyon düzeyi ile demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	72

4.8. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	80
4.9. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının Beck Depresyon Ölçeği aralarındaki ilişkilerinin tanımlayıcı istatistikleri	89
5. BÖLÜM.....	94
TARTIŞMA	94
6. BÖLÜM.....	99
SONUÇ.....	99
ÖNERİLER	101
KAYNAKÇA	104
EKLER.....	125
Ek-1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	125
Ek-2.Araştırma Amaçlı Bilgilendirilmiş Onam Formu	126
Ek-3. Sınav Kaygısı Ölçeği	129
Ek-4. Beck Depresyon Ölçeği	130
Ek-5. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi:	135
ÖZGEÇMİŞ.....	137
İNTİHAL RAPORU	138
.....	138
ÖLÇEK İZİNLERİ.....	139
ETİK KURUL RAPORU	142

GÖRÜNTÜLER / TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Kaygı Belirtileri Durumluk Sınav kaygısı.....	27
Şekil 2: Kaygının Ortaya Çıkışı	28
Tablo 1 : Cinsiyete ilişkin dağılımlar	54
Tablo 2 : Yaş grubu bilgilerine ilişkin dağılımlar	54
Tablo 3 : Mezuniyet durumuna ilişkin dağılımlar	55
Tablo 4 : Ailenin gelir düzeyine ilişkin dağılımlar.....	55
Tablo 5 : Sınava hazırlanan öğrencilerin lise öğretim başarı durumlarına ilişkin dağılımlar	56
Tablo 6 : Aile tutumlarına ilişkin dağılımlar.....	56
Tablo 7 : Çalışma grubunun kardeş sayısına ilişkin dağılımlar.....	57
Tablo 8 : Sınava hazırlanan öğrencilerin günlük tüketilen sigara miktarlarına ilişkin dağılımları	57
Tablo 9 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği normallik analizi.....	58
Tablo 10 : Beck Depresyon ölçeği normallik analizi	59
Tablo 11 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Test ölçeği normallik analizi	59
Tablo 12 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler	60
Tablo 13 : Depresyon düzeyi alt boyutları puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	Error! Bookmark not defined.
Tablo 14 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler	62
Tablo 15 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann-Whitney U” Testi.....	63
Tablo 16 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi.....	64
Tablo 17 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Mann-Whitney U” Testi.....	65
Tablo 18 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının ailenin gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi	66
Tablo 19 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi.....	67

Tablo 20 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının aile tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	68
Tablo 21 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	69
Tablo 22 : Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının günlük tüketilen sigara miktarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi	70
Tablo 23 : Beck Depresyon Ölçeğinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi	72
Tablo 24 : Beck Depresyon Ölçeğinin yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	73
Tablo 25 : Beck Depresyon Ölçeğinin mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması " Mann Whitney U" Testi....	74
Tablo 26 : Beck Depresyon Ölçeğinin gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi	75
Tablo 27 : Beck Depresyon Ölçeğinin okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi	76
Tablo 28 : Beck Depresyon Ölçeğinin ailenin tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	77
Tablo 29 : Beck Depresyon Ölçeğinin kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	78
Tablo 30 : Beck Depresyon Ölçeğinin günlük içilen sigara miktarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	79
Tablo 31 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi.....	80
Tablo 32 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	81
Tablo 33 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi	82
Tablo 34 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	83
Tablo 35 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	84

Tablo 36 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının ailenin tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	85
Tablo 37 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	86
Tablo 38 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının günlük içilen sigara miktarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi.....	87
Tablo 39 : Ölçek Puanları arasındaki Spearman's Korelasyon Analizi.....	89
Tablo 39 : Ölçek Puanları arasındaki Spearman's Korelasyon Analizi (devamı).....	90
Tablo 40 : Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Beck Depresyon Ölçeğinin genel puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi	91
Tablo 41 : Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi	92
Tablo 42 : Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının Beck Depresyon Ölçeği genel puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi.....	93

KISALTMALAR

DSÖ (WHO) : Dünya Sağlık Örgütü

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Uluslararası mevcut koşullar ve eğitim sistemleri göz önüne alındığında, öğrenciler farkındalık açısından çok sayıda sınavla karşı karşıya kalmaktadır. Çok sayıda sınavın aslında öğrenciyi farklı alışkanlıklarla birlikte, bedenle ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilirken bu sebeple süreç için yeterli hazırlığı yapamamaktadır (Acar, 2018).

İnsanın kendisinin de kaygıya yol açtığını vurgulayan ve insanların sürekli olarak kötümser olmakla ilgilendiklerini, her zaman olumsuz beklentilere sahip olduklarını ayrıca ürettikleri felaket senaryolarıyla ilgilendikleri de aşıkardır. Çevrelerindeki insanları ezmek ancak, kaygıya eşlik eden duyguların başka bir iktidarsızlık olduğunu gösterir. Bu yüzden gitmesine izin vermeyen, umutsuzluk ve karamsarlık besleyen her insanın hayatındaki zor durumlar karşısında zaman zaman yaşayabileceği normal duygular olarak görülmekte, sorunlu insanlarda ise baskın duygu olarak ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 2016).

Ülkemizde, sınav temelli bir eğitim sisteminin inşasında üniversiteye gidecek öğrencilerin hayatındaki en önemli konu haline gelmiştir. Öğretim yılı, Türkiye'deki ilkokuldan üniversiteye giriş sınavına hazırlık aşamasına hatta lise sonuna kadar devam etmektedir. Bu hazırlık döneminde öğrencilerin yoğunluğu yorucu ve stresli geçmektedir (Meşe ve Özerk, 2019).

Depresyon belirtileri stres izleme ve zihinsel koşullar karşısında durumluk kaygı veya tersi nedeniyle sağlıklı düşünceler ile ilişkili olarak sonradan ortaya çıkabilir. Bu nedenle, ruh sağlığı göstergeleri (bilgi, stres ve depresyon gibi) ve sınav sonrası öğrencilerde sigara kullanımına bağlı olarak kaygıyı değerlendirmek için gerekli görülebilir (Yılmaz, 2015).

Sınav kaygısının dönüm noktasına olan inanç, bireysel davranış ve performans değerlerinin kişilik değerini yansıtmıştır. Sonuç olarak, kişilik değerlerine ulaşmaya çalışan bir kişi, performanstan önce kendini aşırı yükleyerek gücünün sınırlarını zorlar ve performansı "başarısız olursam ve başarısız olursam ve yapmazsam" "başarılı" kişilik değerini kaybedebileceğine inanır. İşte sonuçlarda gösterilen başarı düzeyinin, kaygıya neden olan kişilik başarısının bir göstergesi olduğu inandırıcıdır (Özer, 2012).

Sınavda kaygısı olan öğrenciler için; Hızlı kalp atışı, titreme, ağız kuruluğu, ses kırıcı, aşırı terleme, yüz kızarma, baş ağrısı ve baş dönmesi, mide spazmı gibi tipik fizyolojik reaksiyonlar ve buna ek olarak, psikolojik reaksiyonlar kişiden kişiye değişir. Dikkat ve hafıza bilgileri toplama da zorluk gibi, belirsizlik, uyku bozuklukları, aşırı sinirlilik durumları ortaya çıkmaktadır. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan bir kişi, tüm tarafları yakalamak isteyen ancak ne yapacağına karar veremeyen dışarıdan paniğe kapılmış bir görüntü gösterir (Kurt, 2006).

Nikotin eksikliği uzun süre sigara içmiş fakat bağımlılık durumunda olan yalnız bir müddet sigara içmeyen kişilerde oluşmaya başlar. Sınav kaygısı durumlarındaki belirtilerdeki bazı noktalar gibi nikotin yoksunluğu etkisinde de durum aynıdır ve birbirini tetiklemektedir. Duyguların depresif durumu gibi belirtiler göstererek, uyku sorunlarını, öfkeyi veya öfke, kaygı, uyuma güçlüğü, düşüncelerde yetersizlik, kalp hızı yavaşlaması, iştah azalması veya kilo alımı gibi problemleri ortaya çıkarmaktadır. Nikotin bağımlılığı önlenemez hastalıklara ve ölüme neden olan sebeplerinden dolayı günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Nikotin bağımlılığı sigara bağımlılığının başlangıcıdır ve bırakma girişimleri ilk deneyimlerde başarısız olmaktadır (Bilir ve Özcebe 2014). Dünya Sağlık Örgütü bağımlılık kavramını "kullanılan psikoaktif madde için kişinin daha önce sahip olduğu diğer meslek ve nesnelere göre çok daha yüksek bir öncelik davranışı" olarak tanımlamıştır (Karakaş ve Ersöğütçü, 2016).

Nikotin yoksunluğunda ise kaygı, dikkat dağınıklığı, sinirlilik, depresyon, unutkanlık, hareketsiz duramama, açlık, baş ağrısı gibi psikolojik ve fizyolojik sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Nurmedor ve Tarhan, 2018).

Gençlerde depresyon en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir, bu da psiko-sosyal ve pedagojik fonksiyonların ciddi şekilde bozulmasına yol açar ve gelişimsel sorunların üstesinden gelmesini önler. Öğrenme çağında depresyon, yetişkinlerde de görülebileceği gibi antisosyal davranış ve öğrenme güçlüğü gibi belirli periyodik sorunlarla maskelenebilir (Öztop vd. 2011).

Depresyon ve intihar gibi önemli sonuçlarının yanı sıra, hala dünyada ilk üç ölümcül hastalık olan, alkol bağımlılığı kalp sorunlarına kadar birçok hastalığın en kesin faktörlerden biridir. DSA ve Dünya Bankası verilerine göre depresyon, sosyal olarak algılanan psikolojik bozukluk ve kayıp kapasitesi, gelecekte daha sık ve kardiyovasküler hastalıktan sonra ikinci en sık görülen hastalık olması beklenmektedir (WHO, 2019).

Depresyon bozukluğu durumluk sınav kaygısı ve sigara kullanımı ilişkisinde en belirgin bozukluk olarak kabul edilir (Bacacı, 2019). Bazı durumlarda, durumluk sınav kaygısıyla başa çıkamayan ve dış dünyaya karşı başka sebeplerin altına sığınarak sigara kullanımını bedenlerine karşı tutumlarını değiştirmeye liderlik edemeyeceklerini fark eden birey zorlanmaktadır (Alpay vd., 2017).

Mevcut durumda Türkiye'nin eğitim sistemi üniversite sonuçlarının ve sınavların ölçülmelerine odaklanıyor. Öğrenciler üniversiteye girene kadar birçok sınava girmektedir. Öğrenciler, eğitiminde önemli bir aşama olan üniversite sınavları ile gelecekteki çalışmalarını ve yaşam standartlarını belirlerler. Bu açıdan bakıldığında, Türk eğitim sisteminde üniversitelere giren öğrencilerin en önemli hedefi haline gelmiştir. Durum öğrencilerin sınavda durumluk kaygı yaşamalarının sigara kullanımıyla depresyon ilişkisinin belirlenmesine yönelik olmaktadır.

1.1. Problemin Durumu

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bazı durumlar aşamasında uzun süreç göz önüne alındığında, durumluk sınav kaygı süreci öğrencinin deneyim süresince hem madde bağımlılığına hem de depresyona girmesine neden olur. Depresyon öğrenciler içinde yetişkinler için de mücadele etmeyi zorlaştırır ve bu hayattan kişiyi koparır ve hayattan zevk almalarını engelleyen bir durumda bırakmaktadır. Ancak, gençlik üzerinde daha yıkıcı bir etkisi vardır. Bu durumluk sınav kaygı durumu sigara kullanımını ve depresyon ile başa çıkmak için kötü yeteneği olan gençleri bir bitiş noktası olarak farklı tercih noktalarına ittiği bilinmektedir.

Ülkemizde sınavları ve akademik başarıları değerlendirmeyi amaçlayan eğitimin bir eğitim sistemi olarak kabul edildiği bir sistem vardır. Bu kapsamda yükseköğretim kurumlarına giriş sınavları esas alınmaktadır. Bu nedenle, üniversitenin hazırlık süreci birçok öğrenci için rekabetçi, sıkıcı ve stresli bir dönem olarak yansımıştır. Bu süreç, birçok öğrencinin zorluk çektiği, bedelini ödediği, yüksek durumluk sınav kaygısı olduğu ve sigara kullanımına bağlı kaldığı ayrıca depresyon durumuna maruz kaldığı gözlemlenmiştir.

Araştırma soruları ise şu şekildedir:

1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısı düzeyi nasıldır?
2. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sigara bağımlılığı hangi düzeydedir?
3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon düzeyi nasıldır?
4. Araştırma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısı ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, yaş grubu, mezuniyet durumu, ailenin gelir düzeyi, okul başarı durumu, ailenizin size karşı tutumu, kardeş sayısı ve günlük içilen sigara miktarı değişkenleri arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Araştırma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sigara kullanımı ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, yaş grubu, mezuniyet durumu, ailenin gelir düzeyi, okul başarı durumu, ailenizin size karşı tutumu, kardeş sayısı ve günlük içilen sigara miktarı değişkenleri arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Araştırma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile demografik bilgi formu kapsamında yöneltilen cinsiyet, yaş grubu, mezuniyet durumu, ailenin gelir düzeyi, okul başarı durumu, ailenizin size karşı tutumu, kardeş sayısı ve günlük içilen sigara miktarı değişkenleri arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Araştırma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algılanan depresyon düzeyleri ile durumluk sınav kaygısı düzeyleri arasında ve her iki düzeyin sigara kullanımıyla arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Öğrenciler üniversite sınavına girdikten sonraki süreçte geleceğindeki mesleği ve yaşam şartlarını seçmiş olacaktır. Öğrenciler bu sürece ulaşabilmek için birçok sınav sisteminden geçmektedirler. Eğitim öğretim sistemimize baktığımızda akademik ve sınav odaklı bir yapıdadır. Bu odak süreci içinde anne ve babalar çocukları için iyi bir üniversite kazanması hayali ile çocuklarına ders çalışmaları konusunda baskı kurmaları ve sınava dönük çalışma süreci uzun bir süre olduğu öğrencinin bu süre içinde sınav kaygısının devamlılığı öğrencinin depresyona girmesini kolaylaştırmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu depresyon sürecinde kişinin yaşamaktan uzaklaştıran, zevk almasını engelleyen ve hayattan koparan bir olay olduğu için baş etmesi zor olan bir süreçtir. Bu depresyon sürecinin öğrenciler üzerindeki etkisi, yıkıcılığı oldukça fazladır.

Sınav kaygısı yoğun olduğu zaman süreci içinde bulunan öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri için kullandıkları sigara kullanımı arttırmakta veya arkadaş ortamına girdiklerinde çevresinin etkisiyle kaygı durumuna çözüm aramak için, karşılaştığı stres ile baş edemediğinden ve yaşadığı ruhsal sorunlarının etkisi sigaraya başlayabilmektedirler. Depresyon süreci içinde bulunan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısını kontrol altına alabilmek için öğrencilerin bir kısmı sigara tüketimini arttırdığı bilinen bir gerçektir.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısının sigara kullanımına bağlı olarak depresyon düzeyleri ile ilişkisinin araştırılmasında, literatürde yer alan çalışmaların da durumluk sınav kaygısını etkileyen birçok psikolojik etkenin olduğu gözlemlenmiştir. Buna rağmen literatürde Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon düzeylerinin ele alındığı çalışmaların da oldukça fazla olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada Konya ilinin Akşehir ilçesinde yaşayan 18 ve 18 yaşından büyük devlet okullarına giden öğrencileri merkezi liseleri kapsamında toplam 200 öğrenci olmak üzere lise son sınıf ve sınava hazırlanan mezun öğrencilerin

durumluk sınav kaygısının depresyon düzeyi ile ilişkisinin ortaya çıkarılması ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de akademik anlamda durumluk sınav kaygısını sigara kullanımını ve depresyonu konu alan pek çok çalışma ve araştırma bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmalar ise genellikle akademik beklentilerin ve potansiyel öğrenimin yüksek olduğu devlet okullarında yapıldığı bilinmektedir.

Bu araştırmayı en önemli kılan durum ise öğrencilerin öğretim hayatı boyunca yaşadıkları süreç her bir öğrencinin karşı karşıya kaldıkları sınavlar sonrasında ise eğitim hayatında aşamalı bir duruma gelmiş olmaları görülmüştür. Girmiş oldukları bu sınavlar öğrencilerin öğretim hayatında kritik bir dönüm noktaları durumdadır. Birçok kişide görülmekte olan kaygının günlük hayatımızda yaşadığımız gibi sınav esnasında da yaşanmaktadır. Öğrencilerin öğrenim hayatı boyunca yoğun bir şekilde yaşadıkları kaygı durumu sınav zamanlarıdır ve bu zaman zarfı içinde de artmaktadır.

Bu yapılan araştırmanın önemine bakıldığında sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon ilişkisinin Konya/Akşehir ilçesindeki üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin aralarındaki ilişkinin incelenmesi açısından önemlidir. Maalesef ülkemizde sınava hazırlanma süreci oldukça yorucu ve meşakkatli geçtiği için sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesinin konu üzerinde farklı bir bakış açısına ve bir sonuç kazanılacağı ortadadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.

1. Bu araştırma 2020-2021 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Konya ilinin Akşehir ilçesinde yaşayan 18 ve 18 yaşından büyük öğrencilerin devlet okulları merkezi liseleri kapsamında lise son sınıfa devam eden veya mezun olmuş öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Uygulanan ölçekler Kişisel bilgi formu, Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği, Beck Depresyon ölçeği ve Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada uygulanan ölçekler ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Kaygı: Korku gerçek tehlike karşısında somut bir duygu gibi görünse de kaynağının açık olması nedeniyle; kaygı, bir kişi için tehlike karşısında hissedilen daha öznel duygular olarak ortaya çıkar (Peker, 2011).

Sınav Kaygısı: Sınavdaki kaygı, yetersiz öğrenme teknikleri, aşırı fizyolojik tepkiler ve sınavla ilgili olmayan düşünceler de dahil olmak üzere okullarda ve sınavlarda başarıyı etkileyen bir dizi davranış olarak tanımlanabilir. Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler, mide bulantısı, baş ağrısı, kalp hızında artış, konsantrasyon bozukluğu, sıkışma hissi ve sınavdan kaçma isteği gibi zihinsel belirtiler gösterebilirler (Kutlu ve Bozkurt, 2003)

Durumluk Sınav Kaygısı: Farklılaşmakta olan ve sınava giren öğrencileri rekabete sokarak saf dışı bırakma fikrine dayanan sınav sistemimiz, gençlerimiz üzerinde olumsuz etkilere yol açmıştır. Durumluk sınav kaygısı ise bu olumsuz etkileri öğrencilerde iz bırakan en önemli duygu olarak ortaya çıkarmaktadır (Palti, 2012).

Sigara bağımlılığı (madde kullanımı): Bilişsel, davranışsal ve fizyolojik semptomlar, sigara problemlerine rağmen sürekli tütün kullanımı ile karakterize bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanır (Bilir, 2010).

Depresyon: Depresyon; özellikle insan hayatında, gençlerin olumsuz karar verme sürecinde eleştirel bir zamanda psikolojik durumları nedeniyle uyguladıkları baskıcı tutumları ve çevresel ilişkileri göz önünde bulundurarak yorumlanabilir (Beck ve Alford, 2009).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kaygı ve Durumluk Sınav Kaygısı

Kaygı, tehlike veya zorluklarla mücadele eden bir kişide belirli fiziksel, zihinsel, davranışsal ve duygusal değişiklikler gösterir. Her vücut değişimi her vücutta aynı şekilde meydana gelmesine rağmen, psikolojik reaksiyonlar bireyin yaşadığı çevreye ve kişilik özelliklerine bağlı olarak değişir (Bildik, 2007).

İnsanın kendisinin de kaygıya yol açtığı ve insanların sürekli olarak kötümser olmakla ilgilendikleri, her zaman olumsuz beklentilere sahip oldukları ve ürettikleri felaket senaryolarıyla ilgilenmeleri aslında kaygı duyduklarını göstermektedir. Kaygı duyan insanların çevrelerindeki insanları ezerek kurtulacakları düşünceleri acizlik göstergesidir. Ancak, kaygı da içsel duyguların başka bir gösterge olduğunu da görmek mümkündür (Gençtan, 2016).

Son yıllardaki nüfus artışı, yetersiz kaynak, artan rekabet koşulları ve eğitim kurumlarında yaşanan aksaklıklar, müfredat ve istihdamı sağlayan şirketlerin politikalarında, bu sınavların Türkiye'deki öğrencilerin yaşamlarında ve toplumun ihtiyaçlarını karşılamada önemi çok büyüktür. Ayrıca, lise ve üniversite programlarının kapsamı dışında yer alan başvuru sayısı, öğrencilerin bu kurumlara yerleştirilmesinin seçilmeyi ve seçilememeyi sunduğu açık bir gerçektir. Bu bağlamda, bazı ülkeler belirli seçim kriterlerini ve yöntemlerini, özellikle de üniversite programlarına yönelik uygulamaları belirlemiş ve bu adımlar sonucunda öğrenci kabul etmeye başlamıştır (Günay ve Gür, 2009).

Sürdürülen bu yaşam biçiminde ilgilendiğimiz çoğu uğraş, insanları kaygı deneyimine sık sık düşürmektedir. Ancak, sınav kaygısı nedeniyle üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşamlarının en büyük döneminde alışılmıştın dışında sorunu çözmeye yönelik yapılan sınavlar sonucunda araştırmaların durumluk sınav kaygısının birden oluşmasına üniversiteye girecek olan öğretimini devam ettiren gençleri daha da tedirgin etmektedir (Tekin ve Korkmaz, 2016).

Kaygı gerçek tehlike karşısında somut bir duygu gibi ortaya çıksa da kaynağının açık olması nedeniyle; kaygının, bir kişi için tehlike karşısında hissedilen daha öznel duygular olarak tanımlanması mümkündür (Peker, 2011).

2.1.1 Kaygı Anlamı

İnsanlarda kaygı günümüzde; canlılık, yaşam yönetimi, araştırma ve yeni şeylerin yaratılması, rekabetçi bir ortamda üretkenlik ve kendini kabul etme gerekliliği olarak deneyimlenir ve kendi varlığını veya tanımladığı nesnelere koruyucu bir niteliğe sahiptir (Canbaz, 2001).

Bazı durumların psikanalitik teoriye yönelik alt boyutlarının zevk ilkesi doymak bilmeden dürtüleri üst simbiyotik gerçeklikler tarafından engellediği görülmüştür. Eğer vücut çatışmayı çözerek dürtüyü bastırırsa, problem çözemediği takdirde ortaya çıkmaz, tehlike olarak algılanır ve kaygı ortaya çıkar (Beyazıt, 2003).

Üniversite sınavına girecek döneme gelmiş bireylerde yaş en önemli değişkenlerden biridir. Gelişim dönemleri göz önüne alındığında, erken çocukluktan gençliğe kadar kaygı düzeylerinde değişiklikler olduğu saptanmıştır (Duchesne vd., 2008). Gençlik yoğun kaygı dönemlerinden biri görülürken değişiklikler, etkileşimler ve gençleri belirleme çabaları artan kaygıya neden olan başlıca faktörler arasındadır (Hampel vd., 2008).

Kaygıyı, gelecekte potansiyel yan etkilere bağı bir tehlike değerlendirmesinin neden olduğu öznel duygular olarak da tanımlanmaktadır (Balkaya, 2017).

Kaygı bozuklukları bilişsel, duygusal davranışsal (psiko-sosyal) ve fizyolojik belirtiler görülebılır. Bilişsel belirtiler zihin bulanıklığı olarak telaffuz edilebilir, şaşkınlık ve şüphe başlıca belirtiler olarak görülmektedir. Nesnel belirsizdir, ortam gerçek dışı olarak kabul edilebilir. Bu aşırı alarm durumu olabilir ve önemli şeyleri hatırlayamamak, tecritte zorluklar, kafa karışıklığı, kontrolünü kaybedeceği inancı, muhalefetin kaybı görülebılır. Buna ek olarak, kavramsal olarak, bilişsel bozulmalar, karşı karşıya olamaz düşünceler, fiziksel travma veya ölüm korkusu, olumsuz değerlendirme korkusu, korkutucu görsel rüyalar olarak bireye yansıyabilir (Odabaşı ve Elçin, 2011).

Kaygı belirtileri farklı durumlarda ortaya çıkabilir. Durumluk sınav kaygısında, kaygının üç farklı belirtisi görülmektedir. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadığı bilişsel belirtiler; konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü Unutkanlığın artması, eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü, kendi kendine eleştirici düşünceler, düşüncelerin çarpıtılması, eskiye göre daha katı tutumlar sergileme olarak psiko-sosyal belirtilerde; duygusal olarak patlama, saldırgan davranışlar, aşırı yeme veya iştah, kaygı yaratan durumdan kaçma, hiçbir şey yapmak istememe, alkol – madde kullanımı üçüncü belirti fizyolojik belirtilerde ise; hızlı nefes alıp verme, kalp çarpıntısı, ağız ve boğaz kuruluğu, soğuk ve nemli eller, ateş basması, kaslarda gerginlik, hazımsızlık, ishal, kabızlık, nedensiz yorgunluk, gerilim tipi baş ağrısı, uyku bozuklukları (uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma veya aşırı uyuma), sinirlilik, gerilim, üzüntü, düşük özsaygı, ilgisizlik, utanç ve suçluluk, değişken ruh hali belirtileridir (Bildik, 2007).

Bilişsel belirtiler	Psiko-sosyal belirtiler	Fizyolojik belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> • Konsantrasyon zorluğu • Karar verme güçlüğü • Unutkanlığın artması • Eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü • Kendi kendine eleştirici düşünceler • Düşüncelerin çarpıtılması • Eskiye göre daha katı tutumlar sergileme 	<ul style="list-style-type: none"> • Duygusal olarak patlama • Saldırgan davranışlar • Aşırı yeme veya iştah • Kaygı yaratan durumdan kaçma • Hiçbir şey yapmak istememe • Sigara ve madde kullanımı 	<ul style="list-style-type: none"> • Hızlı nefes alıp verme • Kalp çarpıntısı • Ağız ve boğaz kuruluğu • Soğuk ve nemli eller • Ateş basması • Kaslarda gerginlik • Hazımsızlık • İshal Kabızlık • Nedensiz yorgunluk • Gerilim tipi baş ağrısı • Uyku bozuklukları (uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma veya aşırı uyuma) • Sinirlilik Gerilim • Üzüntü • Düşük özsaygı • İlgisizlik • Utanç ve suçluluk • Değişken ruh hali

Şekil 1: Kaygı Belirtileri Durumluk Sınav kaygısı (Bildik, 2007).

Normal kaygı düzeyine sahip kişiler sınav durumlarını başarılarını test etmek için bir fırsat olarak görürken, anormal kaygısı olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak görür ve çalışmayla ilgili vakalarda onlarla olumsuz bir diyaloga girerler (Genç, 2013).

Kişide ihtiyaçlar Şekil 1’de gösterilen karşılanamama ve engellenmesi durumunda kaygının ortaya çıkışında etkili olduğu gibi bireyin bu ihtiyaçları yavaş yavaş geciktirilirse, hayal kırıklığı, kaygı ve çekişme hallerini kaçınmadan yaşayacaktır.

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

Şekil 2: Kaygının Ortaya Çıkışı (Akıncı, 2016)

Kaygı birçok yönden tanımlanır ve birçok farklı durumlarda olası sonuçlar üzerinde çalışmalar mevcuttur. Kaygı ağırlıklı olarak psikolojik bir kavram olarak kullanılan ek olarak; bireysel ve sosyal yaşamı, bireylerin sosyal ilişkilerini, mutluluk, üzüntü, korku, heyecan gibi tüm duygusal durumu ifade eden bir kavramdır (Akıncı, 2016).

Öğrencilerin başarılarını ve başarılarını ölçmenin en yaygın yolu sınavlara girmektir. Sınav eğitimin kaçınılmaz bir parçası olmasına rağmen, bu değerlendirme yöntemi bazen öğrenciler için birtakım sorunlara neden olabilir. Sınavın Türk eğitim sisteminde önemli bir değerlendirme aracı olduğu düşünülürse, birçok öğrencinin sınavlarda birçok sorun yaşaması kaçınılmazdır. Bu sorunlardan biri kaygı. Kaygı, kişinin uyarıcı karşısında yaşadığı duygusal ve zihinsel değişikliklerden kaynaklanan bir uyarılma durumudur (Cüceloğlu, 2006).

Bir ortamı veya olayı öznel olarak nasıl algıladığı duyguların nedenini belirlemektedir. Sosyal ortamların nasıl algılandığı kişinin büyüdüğü farklı kültüre bağlıdır. Peki, ne tür bir çevre hangi kaygının kültürden kültüre farklılık göstermesine neden olur. Ancak, tüm topluluklara uygulanabilecek genellemeler vardır. Bu genellemeler, çevredeki benzerlikleri nitelendirebilir (Kurt, 2006). Bu nedenle, kaygı başlangıcının nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Wolf, 2006);

- Desteğin geri çekilmesi: Bir kişi yeni bir ortama girer; örneğin, yabancı bir şehre taşınırsanız, aile, arkadaşlar, komşular, aile

ortamları gibi sıradan desteğin ortadan kalkması endişeye neden olur.

- Olumsuz bir sonuç beklemek: Bir kişinin olumsuz sonuç beklediği hazırlıksız bir çalışma gibi durumlarda, mahkemenin kararı kaygıya neden olur.
- İç çelişki: Kişinin inandığı düşünce ile korkudan neden olduğu davranış arasında çelişki olduğu durumlar. Örneğin, zamanında işe gidişin in iş disiplini için çok önemli olduğunu savunan bir çalışan kullanmak istiyorsanız, o kişide gerginlik ve endişeye neden olan hareket yoğunluğu nedeniyle zaman zaman çalışmak için geç kalır.
- Gelecekteki kaygı veya belirsizlik: Bir kişinin gelecekte ne olacağını bilmiyor olması kaygıya neden olur. Aslında belirsizlik en önemli endişe kaynaklarından biridir; İnsanların bilim ve teknolojinin yaratılması yoluyla tüm hikâyeyi keşfetmelerine yol açan gücün belirsizliği ortadan kaldırma arzusu olduğu ileri sürülmüştür.

Bireyler üzerinde tüm bu belirtilerin etkileri kısa ve uzun vadede yaşamlarında ciddi sonuçlar doğurabilir. Konuşma bozukluğu, hareketsizlik, duruş bozukluğu gibi davranışsal, tahammülsüzlük, tedirginlik, sinirlilik, gerginlik, kaygı gibi psikolojik ve zihin bulanıklığı, unutkanlık, kafa karışıklığı, dikkatsizlik gibi bilişsel belirti olarak kabul edilebilir (Beck vd., 2005; çev. Veysel Öztürk, 2015).

Kaygı duygusu aslında rahatsızlık karşısında bireyin tehlike durumuyla karşılaştığında veya kaygıyla beraber kendisine olan inancını sorgulamaya başlar. İyi bir meslek sahibi olmak amacıyla üniversiteye hazırlanan gençlerde, eğer üniversiteye giremezler ise hayal kırıklığına uğrayarak, çaresizlik ve bunalıma yönelmek durumundadır. Bunalıma giren gençler depresyon ve umutsuzluğa kapılır sonraki yaşamlarından tedirgin olurlar böylece kaygı türlerinden birine sürüklendiği görülür (Onocak, 2008).

2.1.1 Kaygı Türleri

Kaygı türlerini iki durumda açıklamak mümkündür. Birincisi durumluk kaygı durumu, diğeri ise sürekli kaygı durumudur. Durumluk kaygı, istenmeyen ve tehlikeli bir durum ile karşı karşıya oluşan kaygı düzeyidir. Sürekli kaygı, orantısız uzun süreli ve şiddetli kaygı sürecinin ortada hiçbir kaygılanmak için nesnel süreç nedeni yokken böyle bir neden var olduğunda da bu durumla orantısız bir biçimde uzun süreli ve şiddetli kaygılanma biçimidir (Ekşi ve Dilmaç, 2010).

2.1.1.1 Durumluk Kaygı

Durumsal kaygı, genellikle mantıksal nedenlerle, nedeni başkaları tarafından anlaşılabilen ve genellikle bireyin yaşadığı geçici durumda ortaya çıkan çevresel koşullar nedeniyle oluşan kaygı türü olarak tanımlanır (Civan vd., 2010).

Durumluk kaygı, tehlikenin yüksek ve düşük olduğu durumlarda yüksek, tehdidin önemsiz kaldığı ya da var olan tehlikenin tehditkâr durumu oluşturmadığı durumlarda ise düşüktür (Barnes vd., 2002). Genellikle sinir sistemi için otomatik uyarı ile oluşur ve otomatik olarak ortaya çıkan durumla tehdit kaygı olarak algılanan deneyimli tepkiler geliştirmekte görülmektedir (Hagstrom, 2008).

Spielberg, durumluk kaygıyı; süre ve şiddeti, algılanan tehdidin kapsamını ve tehdit algısının sürekliliğiyle ilgili durumlara karşı geçici bir duygusal tepki olarak tanımlar, özel bir durum tehdit olarak algılandığında ortaya çıkan ve sık karşılaşılmayan durumlara karşı gösterilen geçici duygusal tepki olarak tanımlamaktadır (Yılmaz vd., 2014).

Bireylerin baskının etkilerinden kurtulana kadar bir noktada yaşadıkları olumsuzluklar, içinde bulunduğu baskı durumu veya durumu kendisini tehdit edici bulmaları nedeniyle, durumdan korkmalarına neden olan bir gerçektir (Kaya ve Varol, 2004).

2.1.1.2 Sürekli Kaygı

Ayrıca özellikleri nedeniyle kronik kaygı olarak sürekli kaygı karakterize etmek mümkündür. Doğrudan çevresel risklere bağlı olmayan bu tür bir kaygı, dahili olarak neden olur. Zararsız olan, bireyin tehlikeli ve petrole tehdit edici durumlar olarak algılanmasından kaynaklanan memnuniyetsizlik ve talihsizlik duygusudur. Kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin çok kolay incindiğini ve kötümser olduğunu görürüz (Canbaz, 2001).

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 kaygının, zaman içinde bazı koşullarda ortaya çıkan ve sürekli olma eğiliminde olumsuz bir duygusal durum olmaktadır. Tehdit koşulları aksine, bu ego tehlikeye oluşur ve daha sonra sürekli kaygı kaynakları bir kişi bir tehdit olarak normal durumu algılar ve onun benlik saygısı tehlikeye olduğunu düşünüyor oluşunu ifade eder. Sürekli kaygı sahibi bireyler kendilerini oldukça huzursuz hissederler ve sürekli kaygıdan dolayı günlük yaşantılarında zorluklarla karşılaştığı görünmektedir (Niggemeyer-Hall, 2001).

Doğal tehlikelere ek olarak, sürekli kaygının çevre koşullarında meydana gelen endişe türü olması, neden tamamen anlaşılmaz ve yaygın olarak kabul edildiğini açıklamaktadır. Olağan çevresel şartlarda ortaya çıkabilen sürekli kaygı 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 (Kıcıır, 2010).

2.1.2 Durumluk Sınav Kaygısı

Araştırmaya yönelik durumluk sınav kaygısı; sınavın olası başarısızlığı ve soruşturma dışı zihinsel faaliyetler nedeniyle artış nedeniyle ilgili öğrencinin yeterli hissedememe prosedürlerine bağlıdır. Araştırmalarda kaygının en yaygın tanımları Spielberger (1972)'in görüş teorisiidir. Sonuç olarak, test problemleri, bireyin gerçek performansını sergilemesini engelleyen, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklere sahip, bireyde gerginliğe neden olan, resmi bir muayene veya değerlendirme durumunda hoş olmayan bir durum olarak kabul edilmektedir (Üçpunar ve Çakıcı, 2020).

Bazı insanlar sürekli diğer insanlardan daha fazla test hakkında endişe duyuyorlar. Bu kaygıya, denilen "sınav stresli sürekli kaygı durumu," 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 "durumluk sınav kaygısı" ise daha çok belirli durumlarda yaşanmakta ve aynı durumda birçok insanın yaşayabileceği bir özelliğe sahip olabilmektedir (Pintrich ve Schunk, 1996).

2.1.3 Durumluk Sınav Kaygısı Belirtileri ve Nedenleri

Bir öğrencinin sınavı kötü geçtiyse, bu başarısızlık sonucu dünyanın sonu olarak görülmemeli ve tüm umutların aynı anda yok olduğu bir kaygı olarak değerlendirilmemelidir. Kaygıyı azaltacak faktörlerinde arasında sınavın da öğrencinin eğitim sürecinin bir parçası olduğunu unutmaması gerekmektedir (Özer, 2002).

Sınav kaygısı deneyime bağlı "yanılsama" ve "duyuşsal" olarak iki duruma ayrılır. Yanılsama bir öğrencinin sınav kaygısını gerçekleştirmek ve onun dikkatini çekmek değil, kişinin başarısız ve yetersiz duyuş ile dikkat toplayamayayı oluşturması için değıldir. Duyusallık ise hızlı kalp atışı,

terleme, ani ateş, sonra soğuk algınlığı, kızarıklık, mide bulantısı, sinirlilik ve muayene kaygısı gibi fiziksel reaksiyonların duygusal bileşenin kendi kendine işleyen sinir sistemi uyarılması nedeniyle gerginlik gibi tam vücutlu reaksiyonlarda 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 (Çicek ve Tanhan, 2018).

2.2.1 Sigara Kullanımı

Zamanımızda birçok sebepten dolayı ölüme neden olan sigara içmek en büyük sağlık risklerinden biridir. Sigaradaki nikotin çeşitli toplumlarda farklı şekillerde kullanılır. Nikotin maddesinin en yaygın kullanımı sigara olarak tüketilmesidir. Farklı toplumlarda dil altında emilim yoluyla kimi toplumlarda çiğneme yoluyla kullanılır (Nurmedor ve Tarhan, 2018).

Sigara, diğer bağımlılık maddelerin kullanımına başlama açısından birinci basamak sayılabilir. (Saygılı 2017). Genç yaşında sigara içmeye başlayan kişilerin sigara içmeyenlere göre alkol içmeye başlama olasılığı üç kat daha fazladır. (Jensen ve Nutt, 2017).

Çünkü sigara içmek, diğer zararlı alışkanlıklara karşı kişinin direnme kabiliyetini azaltır. (Saygılı, 2017). Zararlı madde ve alkol bağımlılığı olanların %90'ından fazlası sigara içmektedir. Sigara içme yaşı gelişmeye çalışan ülkelerde 10 yaşın altındadır. (Gümüşsel, 2013)

Nikotin, öğrenim, dikkat, hafıza, yemek yeme durumunu, kalp atış ve solunum hızını etkiler. Beynin haz ve ödül merkezini ve etkileyerek, bağımlılığa neden olur. Kısa bir yarı ömrü olan nikotin gibi maddelerde bağımlılık hızla gelişir ve maddeden uzaklaşması da aynı derecede zorlukla olur. Sigaraya olan bağımlılık çok hızlı gelişir. Kalp krizi (Miyokard enfarktüsü) olan hastaların neredeyse yarısı iyileştikten sonra yine sigara içmeye başlamaktadır. Yetersizlik, dikkat kaybı, sinirli olma hali, depresif hissetme, unutkanlık, hareketsiz duramama, açlık, başın ağrması gibi

psikolojik ve fizyolojik etkiler sigara yoksunluğunda gözlenmektedir. (Nurmedor ve Tarhan, 2018).

Kişinin çocukluğunda büyüdüğü ortamda sigara içilmesi ve aile fertlerinden birinin ya da birkaçının sigara kullanması (Kızıldağ, 2018), Aileden gelebilecek desteğin eksikliği, aile içindeki ilişkilerin kopuk olması, aile yaşam tarzı ve sosyal kalma şekilleri (Jeammet, 2016), sigara içen yakın arkadaşların varlığı, sigara içen bir arkadaş grubunun parçası olması (Gander ve Gardiner, 2015), yakın arkadaşların gence sigara içme konusunda ısrarı, Gencin sigara kullanmasını oldukça arttırmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına uygun model olmaları oldukça önemlidir. Kendisi sigara kullanan ebeveynlerin çocukları da sigara kullanmaktadır. Çocuğa sigaranın zararlarını anlatması çocukta herhangi bir etkiye neden olmamaktadır (Saygılı, 2017).

Genç yaştaki bireyin en iyi arkadaşlarının sigara içiyor olması o gencin de sigara içme riskini neredeyse dört kat artırır. Gençler özgüvenlerini fazlalaştırmak, meraklarına yenik düşmek, stresle başa çıkabilmek, büyüdüklerini diğer bireylere kanıtlamak, kilolarını kontrol altında tutmak, çevredeki popülaritesini artırmak için sigaraya başlayabilirler (Akgül vd., 2017). Genç bir bireye söylenenler ile bu söylemlere karşı sergilenen davranışlar birbiriyle çeliştiğinde genç bireyin karşısındaki kişiye olan güveni zedelenir (Abdullah, 2012).

Genç bireylerde sigara ve alkol kullanma durumu ilk sırada yer almaktadır. Sigaraya başlama yaşı 14 ten küçüktür. Öğrencilik durumu ve meslek sahibi olma durumu sigara kullanma durumunu da etkilemektedir. Genel alanlarda okuyan lise düzeyindeki öğrenciler meslek lisesindekilere oranla daha az sigara kullanımına sahiptir. Çıraklıkta çalışan ya da okuyan öğrencilerde de meslek lisesinde okuyan öğrencilere göre sigara kullanım oranı daha fazladır. Ayrıca sigara kullanımı okul sisteminden çıkmış öğrenciler ve işsiz genç bireyler de fazlaca yaygındır. (Jeammet, 2016).

2.2.2 Sigaranın İçeriği ve Etkisi

Sigara yakıldığında karbon monoksit (CO), azot oksit, nitroz âmin, hidrojensiyanür, alkol, aldehit, keton, katran, vb gibi yaklaşık 4.000 kimyasal bileşikler içerir. Ancak, nikotin toksik maddeler arasında fiziksel ve davranışsal bağımlılık yol açan ana maddedir. (Anderson vd., 2002). Nikotin tütündeki alkalinin %90'ını oluşturur. Tütündeki nikotin miktarı tütün türüne, kültür ve yetiştirme türüne bağlı olarak değişmekle beraber genelde %0,2-5 arasında değişir. Ancak, sigara tütünü genellikle %1-2 nikotin içerir (Yedekçi ve Altıntoprak, 2017).

Kansere neden olduğu bilinen 50'den fazla ve en az 250 zararlı maddenin olduğu 4.000'den fazla kimyasalın kanserojen katran, nikotin, akciğer solunumu ve dolaşımı olumsuz etkileyen karbon monoksit zarar verdiği bilinmektedir. (WHO, 2021).

Puro kullanımının ardındaki nedenleri açıklayan farmakolojik yaklaşımların amacı nikotinin bağımlılık yapıcı etkisidir. Sigarada bulunan nikotin beyne 10.sn ile 20.sn arasında ulaşmaktadır (Şansal, 2016). Nikotin vücuda alınıp beyine ulaştıktan sonra, nikotin beyindeki nikotinik reseptörleri aktive eder. Bu aktivasyondan sonra norepinefrin, dopamin, serotonin, beta endorfin, glutamat, asetilin gibi nörotransmitterlerin salınımı olur. Nikotin bağımlılık ve neşeli etkisi dopamin salınımı ile ilişkilendirilmiştir fakat diğer nörotransmitterlerin katkıda olduğuna inanılmaktadır (Zevin vd., 1998).

Nikotin alımı sonrası salgılanan dopamin ve norepinefrin zevk alımını artırır ve iştahı azaltır, beta endorfin salınımı anksiyete ve gerginlik azalmaya neden olurken, asetilkolin salınımı bellek ve performans gücünde artışa neden olur (Hierro, 2008).

2.2.3 Sigara Kullanımının Nedenleri

Ailenin ebeveynlik tutumu ile ebeveyn-çocuk ilişkisinin gençlerin sigaraya başlamasının çok önemli olduğunu gösteren çalışmalar yapılmıştır (Darling ve Cumsille, 2003). Özellikle otoriter ebeveynlerin ve ebeveynler arasında

bir çatışma olan ve çocuklarıyla ilgilenmeyen ebeveynlerin çocuklarında sigara kullanımı daha yaygın bulunmuştur (Simons, 2004).

Sigara kullanımına erken yaşta başlayan kişilerin düzenli sigara kullanıcısı olma potansiyellerinin yüksek, sigarayı bırakma ihtimallerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda gençlik dönemindeki genç bireyler göz önüne alındığında, sigara kullanmaya başlamalarının engellenmesi daha da önemli hale gelmektedir (Tyas ve Pederson, 1998).

Aile özellikleri ve sigara arasındaki ilişki de çalışılan konulardan biridir. Ebeveynlerin sigara içmesi gençlerin de sigara içme olasılığını artırır. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin artırılması, ailenin yüksek gelirli durumu sigara üzerinde azaltıcı bir etkiye sahiptir (Mistry vd., 2002). Ebeveynlerin sigara kullanmaya karşı duyarsızlığı çocukların sigara içme riskini artırır. Anneye bağlılık, sosyal çevre, grup etkileşimleri sigarayı etkileyen faktörlerdir. Ayrıca literatürde sosyal etkilerin kızlar için daha önemli olduğu da nakledilmektedir (Tyas ve Pederson, 1998).

Gençlik döneminde sigara içmenin nedenlerini Özcebe (2008) çalışmasında başlıklar halinde şu şekilde aktarmaktadır:

- Ailenin sosyal, kültürel ve davranışsal etkisi: ailelerin gelir ve eğitim düzeyi azaldıkça, sigara tüketimi artar, ailede sigara içen insanların varlığı sigara içmeyi kolaylaştırır ve yetersiz ev aile ilişkileri sigarayı artırır
- Arkadaş etkisi: Yakın arkadaşların sigara içmesi, arkadaş ortamına katılma isteği, arkadaşlarının sigara içirme baskısı sigara içme riskini artırır.
- Gencin sosyo-demografik ve psiko-sosyal yapısı: genç kişi özgüvenini ve popülaritesini artırmak ve stresini azaltmak gibi nedenlerle sigaraya başlayabilir. Buna ek olarak, merak faktörlerden biri olarak kabul edilir.
- Sigara reklamları: sınırlı olsa da sigara reklamları hala farklı şekillerde gençlere ulaşmaktadır. Reklam şirketlerinin özellikle genç, kadın ve dezavantajlı grupları hedef olarak aldığı bilinmektedir.

•Sigara içme isteği: Sigara satışında yasal kısıtlamalar olsa da bunun ne ölçüde uygulanabildiği tartışılır. Buna ek olarak, sigara fiyatlarındaki artış kullanımı azaltmada bir faktör olarak tanımlanmalıdır. (Özcebe, 2008).

2.2.4 Sigaranın Zararları

Sigara akciğer, solunum yolları, dil ve gırtlak kanseri (Kulaksızoğlu, 2018), akciğer ve dolaşım sistemi hastalıkları (Saygılı, 2017), dişlerde, diş etlerinde ve ciltte sararma, ciltte kırışma, saçlarda zayıflık, nefeste ve kıyafetlerde kötü koku (Akgül vd., 2017), sinirlilik durumu, uykusuzluk hali, koroner kalp yetmezliği, dikkat ve odaklanma bozuklukları, ince motor becerilerde azalmalar, yeme isteğinde azalma (Gümüşsel, 2013), duyu durum bozuklukları ve depresif hissetme hali, spor yaparken tıkanma, öksürme, IQ düzeyinde azalma, okumada zayıflık, görsel - uzamsal becerilerde ve matematik gibi sayısal alanlarda başarısızlık, prefrontal korteksin tam gelişmemesinin ya da gelişim evresinde zedelenmesinin doğru karar vermede yaptığı negatif etki, dikkat bozukluğu, hiperaktivite durumu, hafıza kayıpları (unutkanlık) (Jensen ve Nutt, 2017) gibi birden fazla olumsuz yönleri vardır. Akciğer kanserinde birinci neden sigaradır (Saygılı, 2017). Ayrıca hiperaktivitesi olan gençlerde, ilerleyen dönemlerde sigara, alkol ve uyuşturucu kullanma ve miyokard infarktüsü (kalp krizi) geçirme olasılığı normal gençlere kıyasla 5 kat daha fazladır (Çankırılı, 2014).

2.2.5 Sigara Kullanımının Tedavisi

Uzun uğraşlar ve sabır gerektiren bir süreç olan sigara bağımlılığının tedavisi mümkün olmakla birlikte tedavide başarılı olunması olasıdır. Günümüzde sigara bıraktırmada kullanılabilen yöntemler; tıbbi öneriler, medikal tedavi ile birlikte yoğunlaştırılmış davranışsal terapilerle geniş bir çerçeveden oluşmaktadır (Hays vd., 2008).

Sigarayı bıraktırmada ilaçsız tedavi dışında daha karmaşık birtakım davranışçı uygulamalar bulunmaktadır. Bu yöntemlere; bireysel ve grup terapileri, eğitim, ters güdülenme ve nefret ettirme, psikoterapi,

transandantal meditasyon ve hipnoz olarak örneklendirilebilir (Schmelzle vd., 2008).

Sigarayı bıraktırmak için kullanılan ilaç tedavisinden; bireyde oluşan psikolojik ve fiziksel bağımlılığın üstesinden gelme konusunda yararlanır. Yoksunluk belirtileri sigarayı bırakmaya çalışan bireylerde başarısız olma konusunda etkili olan en önemli sebeplerden biridir. Bu nedenle yoksunluk belirtilerini yok etmek ya da şiddetini azaltmak amacıyla geliştirilen ilaç tedavileri önerilmektedir. İlaç tedavileri nikotin yerine koyma tedavisi ve nikotin içermeyen ilaç tedavileri olarak iki grupta değerlendirilir. Nikotin yerine koyma tedavisinde kullanılan nikotin farmasötik maddeleri; transdermal band, sakız, sublingual tablet, inhaler ve burun spreyi çeşitlidir. Nikotin içermeyen ilaç tedavileri ise bupropion ve vareniklin tedavilerini kapsar (Topcuoğlu, 2018).

2.2.6 Sigara ve Psikolojik Bozukluklar

Uzun zamandır pek çok araştırma sigara içme davranışı ve psikolojik bozuklukların ilişkisini incelemiş ve bu alanda birçok sayıda boylamsal (longitudinal) ve yatay kesit (cross-sectional) araştırmalar yapılmıştır. Sigara ve kimi psikolojik bozukluklar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişki hem gençlerde hem de yetişkinlerde gözlemlenmiştir (Schleicher vd., 2009). Psikolojik bozukluğu olan kişilerin, ruhsal rahatsızlıklara sahip olmayan kişilere göre daha yoğun ve uzun süre sigara tüketimleri ve yüksek miktarda nikotin bağımlılıkları olduğunu bulmuştur. Ayrıca, sigara kullanan fakat hiç psikolojik rahatsızlık geçirmemiş bireylerin ilerleyen zamanda ruhsal bir bozukluk geçirme ihtimalleri sigara kullanmayan bireylere oranla çok daha yüksek bulunmuştur (Campion vd., 2008).

2.2.7 Sigara ve Depresyon Araştırmalar

Literatürde depresyon ve sigara kullanımı ilişkisini ele alan pek çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Majör depresyon epizodu geçirmiş kişilerin daha önce hiç depresyon geçirmemiş kişilere oranla daha çok sigara içtiği ve

daha yüksek nikotin bağımlılığı olduğu, yapılan pek çok araştırmada ortaya konmuştur (Albers ve Biener, 2002).

Aynı mantıkta, büyük örneklem grubu üzerinde yapılan kimi araştırmalar sigara içmeyen bireylerle kıyaslandığında, sigara kullanan kişilerin daha fazla depresyonda olduğu ve depresif semptom gösterdiğini kanıtlamıştır (Murphy vd., 2003). Bu kişilerde depresif belirtilerin daha fazla bulunması genç bireyler üzerinde yapılan başka araştırmalar tarafından sigara kullanımının başlangıcına ve sürekliliğine bağlanmıştır (Steuber ve Danner, 2006).

Sigara ve depresyon ilişkisini birlikte ele alan birçok sayıda çalışma olmasına rağmen bu ilişkinin altında olan nedenler araştırmacılar arasında atışmalara ve fikir ayrılıklarına neden olmaktadır. Sigara ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ilk yaklaşım bu iki değişken arasında nedensel bir ilişki var olduğunu savunur. Fakat bu sebep-sonuç ilişkisinin olası farklı iki yönü vardır. İlk ilişkide, depresyon sigara içme isteği altında aranan bir motivasyon nedeni olup kişi sigara kullanımını depresif duygularıyla başa çıkabilme amacı olarak kullanır. Bunun sonunda kişi günlük sigara sayısını depresif belirtileri hissetmesine bağlayarak azaltır ya da çoğaltır (Ludman vd., 2002).

Sigara ve depresyon ilişkisini ele alan ikinci yaklaşımsa bu iki değişkeni birlikte etkileyen farklı bir etmenin varlığıdır. Bu şekilde üçüncü değişkenin var olması hem sigara içme durumunu hem de kişideki depresyon semptomlarının varlığını etkileyebilmektedir (Fergusson vd., 2003). Farklı araştırmalarda, sigara ve depresyon ikilisini ele alan diğer değişkenin hem genetik ve çevresel faktörleri içine alabileceğine önemle parmak basmışlardır (Alberts ve Biener, 2002).

2.2.8 Sigara ve Kaygı Araştırmalar

Sigara kullanımıyla birlikte ele alınan farklı bir psikiyatrik bozukluk alt grubu, kaygı bozukluklarıdır. Barlow (2002) anksiyeteyi, geleceğe karşı olan, hazırlıklı olunmayan, kontrol altında tutulamayan ve tehlikeli olduğu

düşünülen olaylara ve durumlara verilen duygu dolu bir dışa vurum ve reaksiyon olarak tanımlamıştır. Sigara içme durumu ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ve bu bağlamın altında yatan basamakları daha iyi kavrayabilmek için, bu alanda birçok araştırma yapılmıştır (Cogle vd., 2010).

Sigara tüketimi anksiyetesi olan kişilerde çokça yaygındır. (Morissette vd., 2007). Yüksek oranda nikotin tüketimi, şiddetli anksiyete belirtileri ve bunun neden olduğu günlük hayattaki işlevselliğin bozulmasıyla anlamlandırılmıştır (Goodwin vd., 2005). Ayrıca, anksiyete bozuklukları, düşük sigarayı terk etme oranları (Lasser vd., 2000) ve terk ettikten sonra da yüksek oranda geri başlama riski ile ilişkilendirilmiştir (Zvolensky vd., 2008). Sonuç olarak, anksiyete semptomlarının ve bozukluklarının sigara içme sıklığına ve sigaradan kurtulmadaki zorlanma ve başarısızlıklara doğrudan ilişkide olduğu düşünülmüştür.

Sigara tüketimiyle ilişkilendirilen diğer bir anksiyete bozukluğu da panik bozukluktur. Panik atak hastaları ve normal kabul edilen kesimin sigara kullanımı üzerine yapılan bir araştırma, panik atak tanılı hastalarda sigara içme prevalansını %35,9 bulunmuşken normal kabul edilen kesimin sigara kullanım prevalansını %22,5 olarak hesaplanmıştır (Lasser vd., 2000). Aynı çalışmada, panik atak geçmişi olan bireylerin, olmayan bireylere oranla sigara tüketim miktarı yüksek olarak hesaplanmıştır.

Cogle vd., (2010) ise panik ataktan ziyade bireyin hayatı boyunca geçirdiği panik atakların sigara kullanmayla artışta bulunduğunu ortaya koymuştur (Cogle vd., 2010).

Zvolensky vd., (2003) sigara kullanımının bireyde fiziksel zararlara, sağlık açısından zarar görmeye ve kendini geri çekme davranışlarına yol oluşturarak fiziksel duyarlılık ortaya çıkardığı, sonucunda panik ataklara neden olduğunu anlamlandırılmıştır. Ayrıca, düşük miktarda stres toleransı, yüksek miktarda duygusal karşılık verme ve anksiyetik duyarlılık gibi panik bozuklukla anlamlandırılan bazı faktörlerin sigarada görülen

yoksunluk belirtileriyle karşılaşmada zorluk çıkardığı ve bu nedenle bu durumun çokça sigaradan kurtulma girişiminin başarısız sonuçlandığı bulunmuştur (Zvolensky vd., 2003).

Diğer anksiyete bozuklukları ve sigara hakkında çokça araştırma olmamasına rağmen, kimi araştırmalar sigara ile genel anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete ve kişiye özgü fobiler arasında anlamlı bir ilişkilendirme bulmuşlardır (Lasser vd., 2000).

2.3. Depresyon

Üniversiteye giriş aşlında değişen çevreyle sınava hazırlanan bireyin bakış açısının şekillendiği modern öğretim hayatına etkisi büyük süreci kapsar. Onun düşüncesine göre, genç o alışık olduğu dünyadan kendini soyutlayarak, üniversitedeki ilk yılına girememeyi depresyona dönüştürebilir (Centrock, 2012).

Depresyonda sıklıkla yaygın olan ana bozukluk hüzünlü bir ruh halidir. Karamsarlık, umutsuzluk, suçluluk, azaltılmış sosyal beceriler ve bilişsel etkileşimler ve bozukluklar başlıca belirtilerdendir. Öğrenciler için yapılan çalışma, depresyonun çeşitli nedenlerle (örn. sınav dönemleri, sınıf mazeretleri, kötü notlar, ilgisizlik, vb.) gözlenen en önemli ruhsal bozukluk olduğunu göstermektedir (Deveci vd., 2013).

Depresyonda depresif duygu durumunun en belirgin bozukluk olarak baş gösterdiği bu ilişkide beden algısını bozan ve bununla birlikte gelişen yeme bozukluğu olduğu görülmektedir. Bu noktada kendi duyguları ile başa çıkamayan, dış dünyaya hâkimiyet kuramayacağını anlayan bireyler tek hâkimiyet noktaları olan bedenlerine olan düşüncelerini ve yeme tutumlarını değiştirmeye başlayabilir (Alpay vd., 2017).

Depresyon zamanımızın en önemli hastalıklarından biri olmasına rağmen, dünya çapında oldukça yaygın olan ve toplumumuzun düştüğü en yaygın klinik hastalıklardan biridir. Depresyonu bilişsel teoriyle tutarlı olarak tanımlayan Beck, depresif insanların kendilerini, yakın çevrelerini ve geleceklerini olumsuz değerlendirme eğiliminde olduğunu ve düşünce

yapılarında olumsuz bilişsel düşünce olduğunu savunur. Depresyon aşağıdaki nitelikleri açısından tanımlanabilir: ruh hali değişikliği; üzüntü, yalnızlık, ilgisizlik, olumsuz kendi kaderini tayin; kendini itiraf, gerileme ve kendini mezhep; kaçış eksikliği, gizleme ve arzuları olmadan, çim değişiklikleri ve iştah kaybı, uykusuzluk, libido kaybı, aktivite düzeyinde değişiklik; yavaşlama veya uyarılma durumlarıdır (Beck ve Alford, 2009).

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin veya üniversite sınavlarına hazırlanan bireylerden oluşan üç grubu tartışmak mümkündür. Birçok çalışmada, öğrencilerin depresif düzeyleri farklı değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (Emiroğlu vd., 2011).

Öğrencilerle depresyon üzerine yapılan bazı çalışmalarda depresyonun yaygınlığı çeşitli demografik değişkenlere göre araştırılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak bir kişinin depresif düzeyini belirlerken, kesme düzeyi genellikle 17 puan olarak kullanılmıştır (Doğru vd., 2018).

Depresif belirtiler durumunda meydana gelen düşünceler, sınav kaygısına neden olan düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Sınav kaygısı öğrenciyi baskı altında ve risk altında olduğunu düşünmeye yol açar. Baskı ve risk fiziksel, rasyonel ya da toplumsal olabilmektedir (Çelik ve Yıldırım, 2019).

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerde depresyon en sık görülen ruhsal bozuklukların başında gelmektedir. Psiko-sosyal ve akademik fonksiyonların ciddi şekilde bozulmasına sebep olan ve gelişimsel sorunlardan kaynaklanan ruhsal bozukluklardan biridir. Depresyon çevreden kaynaklı gözlenen semptomlarla veya anti sosyal davranış ve öğrenme bozuklukları gibi zamana özgü sorunlarla ilişkili olabilmektedir (Öztop vd., 2011).

Ülkemizde üniversitelere kabul süreci gittikçe kolaylaşan ve 2020 pandemi salgını sürecinden dolayı online eğitimle, eğitim görülen bir süreç olarak devam etmektedir. Fakat bu üniversite sınavlarına girişi etkilememiş ülkemizde milyonlarca öğrenci sınavda rekabet içerisindedir. Lisenin son

yıllarında üniversiteye girme şansını artırmak amacıyla, öğrenciler en avantajlı olduğunu düşündükleri yüksek öğretim pozisyonlarında, özel okullarda ve özel okullardaki kurs ve kurslara katılarak üniversite sınavlarına katılırlar böylece lise öğrencileri üniversitede hayal ettikleri bir bölüme girmek ve iki milyona yakın rakipleriyle rekabet ederek yüksek akademik performans elde etmek için çok çalışmak başarı elde etmeyi getirmektedir (Emiroğlu vd., 2011).

Öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanırken duygusal sorunları olduğunu, bu öğrencilerin okullarda veya sınıflarda rehberlik hizmetlerine başvurduğunu, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin psikolojik veya psikiyatrik yardıma sahip olduğu görölmektedir (Yıldırım, 2011).

Özellikle depresyon, son dönemler de öğrenciler karşılaştığı en ciddi duygusal sorun olabilmektedir. Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler kendilerini bu durumdan ne kadar sakınmaya çalışsalar da aile ya da arkadaşlarının beklentileri arasında bir denge bulmakta çoğu zaman zorlanır. Bu keşif döneminde depresyona giren gençlerde buldukları ortam uyum sağlamak durumda zor olabilmektedir. Bu faktörler ve olumsuz yaşam koşullarının etkisi nedeniyle, depresyon birçok faktör oluşturabilir ve belirsizliği düzeltme sorunları karşısında, sınav kaygısının da etkisi agresif gibi farklı ruh hallerine, psikolojik belirtilere daha duyarlı hale getirebilmektedir (Ceyhan vd., 2009).

Depresyon kişide yaşam sorumluluklarını üstlenme anlamında zorluk yaşama, varlık ve yaşam olanaklarına karşı kendini kapatma belirtilerine yol açar. Dolayısı ile kişi doğaya, dünyaya, başkalarına ve kendisine karşı kapalı olur. Bağımsız ve özgür olamaz. Bu yüzden de birey başkalarının istek ve beklentilerini yerine getirmeye çalışarak sevgilerini kazanmak zorunluluğu hissetmektedir. İnsan için yaşamın anlamını bulmak, pozitif duygu durumları ile ilişkilendirilirken; yaşamdaki anlam arayışı ve anlamsızlık ise olumsuz duygu durumları ile ilişkilendirilmektedir. Yaşamın anlamını aramak kişide kaygıya, sosyal izolasyon gibi olumsuz durumlara

sebepler olurken, madde bağımlılığına (Yalom, 2001), depresif belirti (Steger vd., 2011) gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (Arıç, 2019).

2.3.1 Depresyon Belirtileri

Depresyondaki kişiler çevresinin zorlamasıyla ve kendisini zorlayarak birtakım şeyleri gerçekleştirebilirler bile bunlardan haz duymazlar. Hafif düzeyde depresyonda birey gerçekleştirdiği işe kendisini veremez ve olağan aktiviteler geçmişteki gibi ilgisini çekmez. Bazı şeyleri gerçekleştirdiğinde ise kısa zamanda canının sıkıldığı görülmektedir. Depresyon şiddeti yükseldikçe birey sıklıkla yerine getirdiği günlük aktivitelerden bile kaçınır ve bunlara karşı isteksizlik duyar (Algur ve Barut, 2019).

Anlaşılabilir gelişme aşamalarında gençlerin karşılaştığı depresyon belirtileri ortaya farklı şekilde çıkabilir. Depresyon belirtilerinin gençlere ve sosyal çevrelerinde ortaya çıkarılması; duygusal durum depresyon belirtileri, mutsuzluk durumu kötü olduğu dışarıdan belirli bir düzeyde zevk değil, tüm gün ve daha fazla veya daha az her gün, bilişsel belirtiler yetersizlik kendilerini değerli bir şey yapmak mümkün olmadan görmek için, gelecekteki kaygı; somatik semptomlar iştah, uyku, yavaş hareket ve uyarılma gibi semptomlar da olabilmektedir (Gönül, 2012).

Depresyon ile ilişkili birçok biyolojik, ruhsal ve ailesel risk faktörleri açıklanmıştır. Bu faktörler arasında kadın olmak, çocukluk döneminde travmatik olaylara maruz kalmak, ebeveynlerin boşanması veya ölümü, madde kullanımı, gençlerde kronik hastalık, ebeveynlerde fiziksel veya psikiyatrik bozukluklar yer almaktadır. Gençlerde depresif semptomların yaygınlığını ve bu gruba sağlanabilecek ruh sağlığı hizmetlerinin planlanması ve sunumunda bunlarla ilişkili faktörleri belirlemek önemlidir. Türkiye'de bu konuda çalışmalar olmasına rağmen, çoğu çalışma 10 yılı aşkın bir süredir veri sağlamaktadır. Bu nedenle, gençlerde depresyon riskini belirlemek için daha güncel çalışmalara ihtiyaç vardır. Hızlandırılmış teknolojik gelişmeler ve genç stresindeki değişiklikler nedeniyle gençlerde depresif semptomların görülme sıklığının belirlenmesi ve bu oranı

etkileyen faktörlerin belirlenmesi ruh sağlığı hizmetlerinin planlanmasına rehberlik edebilir (Özkul ve Günüşen, 2020).

2.3.2 Depresyon Nedenleri

Depresyon yaygın bir hastalık olarak tanımlanır. Her dört kişiden biri depresyon durumunu fark etmektedir. Depresyon sebepsiz yere başlayabilir. Depresyona neden olan faktörler; yaş, cinsiyet, cinsiyet, medeni durum, stres, aile öyküsü, bedensel rahatsızlıklar da şeklinde nitelendirilmektedir (Köroğlu, 2006).

Yaşam da zor olayları (işsizlik, dirençsizlik ve psikolojik travma vs.) yaşayan insanlar depresyon durumuyla daha fazla karşılaşabilir. Öğrenciler için üniversite sınavına girmeden önce yaşadıkları zor olay ve depresyon ise psikolojik durum sonucu görülmektedir. Depresyon daha fazla kaygıya yol açabilir ya da tam tersi durum olabilmektedir. Ayrıca depresyon ve fiziksel sağlık arasında karşılıklı etkileşim vardır fiziksel sağlıktaki bir olumsuzluk depresyon ya da tersine yol açabilir (DSÖ, 2012).

Depresyonun nedenleri biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimiyle ortaya çıkar. Gerçek hayattaki olaylar akıl hastalığının başlangıcında önemli bir rol oynar. Yaşam olayları, bireyin sorunlarla başa çıkma yeteneğini geliştiren bir düzeyde meydana geldiğinde kendini güçlendirmek için izin olsa da son derece şiddetli ve ayrılmaz olduğunda ruhsal dengeyi bozarak ortaya çıkan bir ruhsal hastalığa neden olmaktadır (Çöpür ve Er, 2020).

2.3.2.1 Biyolojik Nedenler

Kalıtsal çalışmalarla, duygusal bozuklukları olan birinci derece akrabalarda bir hastanın önemli ölçüde daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Depresyonun biyolojik özellikleri son yıllarda önemli çalışmalara konu olmuştur. Kan ve idrar, beyin üzerinde patolojik çalışmalar ve depresyon sırasında diğer organların işlevleriyle çok çalışmalar yapılmaktadır. Bu

çalışmalarda önemli olumlu bulgulara ulaşılırken depresyon hakkında bilgi sınırlı kalmaktadır (Beck, 2008).

Birçok kişi herhangi bir zamanda kendini tam ve değersiz hissedebilir. Bu durum zayıflık göstergesi değildir ve duygular depresyona neden olduysa, bir profesyonel yardımıyla bunları üstesinden gelebilir (Tarhan, 2020).

2.3.2.2 Psikolojik Nedenler

Depresyon ile ilişkili merkezi sinir sisteminin fonksiyonel bozuklukları duygusal bozuklukların psikolojik nedenlerine neden olur, normal davranışların beyin fonksiyonlarını hızlandırır, ruhsal bozukluklara ve hastalıklara neden olur. Aynı zamanda, sınavda kaygı ile depresyon öğrenciler arasında sigara kullanımına yol açar, kamu dışı davranış, azalmış beceriler, okula devamsızlık, motivasyon bozukluğu ve azalmış başarı azalmasına yol açmaktadır (Bozkurt, 2004).

İyimserlik, olumlu duygular, yakın aile bağları, pozitif rol modeller, zorlu durumlara başa çıkmaya ait geçmiş yaşantılar, bilişsel yeniden yapılandırma becerisi, duygusal düzenleme, sosyal destek, özgecilik, iyi fiziksel sağlık ve becerilerini geliştirmeye kendini adanma gibi faktörlerde bireyin depresyona yakalanma durumu üzerinde etkili olabilmektedir (Southwick ve Charney, 2012).

Durumluk sınav kaygısının, sigara kullanımının depresyon düzeyi üzerinde etkili olması öğrenciye bağlıdır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencinin sınav kaygısı yaşaması onun depresyona karşı dirençli olmasına veya daha az dirençli olmasını, bilişsel bozukluklar da özellikle yaşam olaylarını yorumlamada ve duygusal tepki geliştirmede etkili olurken, sigara kullanımının olması halinde bireyi depresyona karşı koruma özelliği gösterebileceği, yani madde kullanımının depresyon üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir (Kara, 2016).

2.3.2.3 Bilişsel Nedenler

Depresyon başlangıcı, yineleyen rahatsızlık durumuyla, ilk ortaya çıkan anlık duygusal değişimlerle hayati bir olay dan sonraki ataklara göre daha yaygınlaşır. Ancak, depresyonun başlangıcına neden olan yaşam olayları genellikle spesifik değildir, yani bu hayati olaylar toplumdaki diğer bireylerde başlayan depresyona neden olmaz; ancak, zihinsel ve biyolojik yatkınlık durumunda, depresyon artmaktadır (Özmen, 2004).

Depresyonun başlangıcı ile ilgili çeşitli hayati faktörler olabileceğini düşündürmektedir, ancak genel bir görüş verilmemiştir. Depresyonun sadece biyolojik ve psikolojik faktörlerden kaynaklanmadığı, aynı zamanda bilişsel risk faktörlerini de etkilediği ortaya çıkmıştır. Yaşam olayları bağımsız yaşam ve bağımlı yaşam olayları ayrılır. Bağımlı yaşam olayları; kişiyi ilgilendiren davalarda bağımsız yaşam olayları, kişinin kontrolü olmadan gelişen bazı olaylardır (Algur ve Barut, 2019).

Çalışmalar, bağımlı yaşam olaylarının depresyonun başlangıcında yaşamdan bağımsız olaylardan daha fazla etkisinin olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalar, aile genetik faktörler, depresif kişilik gelenekleri, düşük eğitim, bir kadın olmak, olumsuz olaylar veya samimi ilişkilerin kıtlığı, fiziksel hastalıklar, depresyon temeli olduğunu göstermiştir (Kaya, 2016).

2.3.3 Depresyon Sıklığı

Öğrenciler kendilerini keşfetmeye çalışırlar. 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 vd., 2009).

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin beklentilerini diğer insanların (arkadaş ve aile) beklentileri ile dengelemeye çalıştıkları görülmektedir. 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).

2.3.4 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).

Depresyonun çeşitli tedavi yöntemleri vardır. Ancak önemli olan kişinin doğru tanıya ek olarak tedaviyi kabul etmesidir. Bu yöntemler şunlardır; ilaç tedavisi, psikoterapi, aile terapisi, davranış terapisi. İnsanlar tedaviyi kabul ederse, kullanılan yöntemlere bakılmaksızın %85-90 başarı elde edilir. Ancak tekrarlayan depresyon riski %30-50, zamanlama riski ise %10-15 civarındadır (Bayram, 2016).

Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda bildirilen yaygınlık oranları %10-85 arasında değişmekte olup, ağırlıklı ortalama prevalans %30,6'dır (İbrahim vd., 2013). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ailelerin öğrencilerin masraflarını karşılamada güçlük çekmesi, üst sınıflarda okumak, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşamaması, öğrencinin ders başarısızlığı depresyon ile ilişkili bulunan değişkenler olarak tespit edilmiştir (Önal, 2017).

Tedavinin amacı bu durumu önlemeye çalışmaktır. Depresyon kişisel süreçlerde yaşanan bir hastalıktır çünkü kişilerarası süreç ve depresif kişinin çevresi ile etkileşimi yoluyla da ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, depresyon tedavisinden sonra gerekirse hastanın ebeveynini veya ailesini bilgilendirmek tavsiye edilir. Hastaların yakınlarına veya sevdiklerine tedavi yanıt süresi gibi durumların bildirilmiş olması ve çevrenin tedaviye dahil edilmesi tedaviye adaptasyon sürecinde olumlu ilerlemeye yol açabilir (Çınar ve Karaaziz, 2020).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, kesitsel bir araştırma tipidir. Kesitsel araştırma yöntemi ilgi alanına göre farklılıklar gösterebilmektedir. Herhangi bir olayın belirli bir zaman kesiti içinde araştırılmasına kesitsel araştırma denilmektedir (Mazlum ve Atalay Mazlum, 2017). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon belirtileri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Evren, araştırma sonuçlarının genellemek istendiği elemanlar bütünüdür. Bu bütün, ortak özellikleri olan canlı ya da cansız her türlü elemanı içerebilir. Evren terimi, tekli elemanlar için “örnek olay”, küçük çokluklar için “araştırma kümesi” gibi deyimlerle de ifade edilir (Karasar, 1999).

Araştırmanın evreni, Konya ilinin Akşehir ilçesinde yaşayan 18 ve 18 yaşından büyük öğrencileri kapsamaktadır. Bazı durumlarda örneklem, evrenin özellikleri hakkındaki bilgiye dayanılarak ve araştırmanın amacına göre seçilir. Bu tip örneklemeye amaçsal örnekleme adı verilir. Örneklem, evrenin özellikleri hakkındaki bilgilere dayanılarak ve araştırmanın amacına göre seçilmektedir. Bu araştırmada amaçsal (monografik) teorik örneklem seçim tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada araştırmanın örneklemini Konya ilinin Akşehir ilçesinde bulunan, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi şeklinde amaçsal (monografik) örneklem yöntemiyle oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada dört adet veri toplama ölçeği kullanılmıştır. Öncelikle katılacak olan kişilere onam dağıtılarak sosyo-demografik bilgileri sorulmuştur. Sınav kaygılarını tam anlamıyla anlayabilmek adına Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği dağıtılacak ve katılımcıların kaygı düzeyleri bu testle tespit edilmeye çalışılacaktır. Daha sonra, katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Aaron Beck tarafından 1961 yılında hazırlanan Beck Depresyon Ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Son olarak da Fagerström nikotin bağımlılık testi dağıtılarak tamamlanmıştır. Ölçeklerin kişilere uygulanacağı zaman üniversite sınavından önce yapılmıştır. Sınavdan önce uygulanmasının nedeni, üniversite sınavına girecek olan öğrencilerin o an yaşayacakları durumluk sınav kaygı düzeyine ulaşılma durumudur.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada sosyo-demografik bilgilerin tez verilerini uygun yansıtması açısından cinsiyet, yaş grubu, mezuniyet durumu, ailenin gelir düzeyi, okul başarı durumu, ailenizin size karşı tutumu, kardeş sayısı ve günlük içilen sigara miktarı sorularına yer verilerek araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Diğer demografik bilgilere araştırmacının amacından sapmaması adına başvurulmamıştır.

3.5. Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Alper Şahin tarafından durumluk sınav kaygısını belirlemek amacıyla ölçek geliştirilmiş ve 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük toplam 22 puan olurken, en yüksek toplam puan ise 88'dir.

Bilişsel alt boyutu ekte bulunan nihai uygulamada kullanılan 3, 4, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 22 numaralı 9 maddeyi içermektedir. Bu alt boyuttan elde edilebilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 36'dır. Psiko-sosyal alt boyut nihai uygulamada kullanılan 6, 10, 12, 13, 21 numaralı toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuttan elde edilebilecek en düşük puan 5,

en yüksek puan 20'dir. Son olarak fizyolojik alt boyut nihai uygulamadaki 1, 2, 5, 8, 11, 15, 17, 19 numaralı toplam 8 maddeyi içermektedir ve bu boyuttan elde edilebilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir.

Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alfa iç tutarlık katsayıları Bilişsel alt boyutu için .93, Psiko-sosyal alt boyutu için .84, Fizyolojik alt boyutu için .85 ve tüm ölçek için .94 olarak elde edilmiştir.

3.6. Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Aaron Beck tarafından depresyon riskini ve düzeyini ölçmek için tasarlanan 21 maddelik kendini değerlendirme ölçeğidir. Hisli (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan depresif belirtilerin sorgulandığı 21 maddeli ölçekte kişinin "bugün ve son bir hafta içinde kendini nasıl hissettiğini en iyi tanımlayan cümleyi" belirtmesi istenmektedir.

Her bir maddede dört seçenek bulunmaktadır ve 0–3 arası puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. BDÖ' de alınan puanların 17 ve üstünde olması bireyde depresyon riski olduğunu göstermektedir. Bu ölçek 13 yaş ve üzeri kişiler için tasarlanmıştır. Ölçeğin tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürer. Depresyon ölçeğinden alınan puan, eğer depresyon varsa depresyon belirtilerini ve düzeyini göstermektedir. Beck Depresyon ölçeğini puanlamak için her dört maddelik cümle gruplarında işaretlenen sayıların hepsini 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. Beck'in çalışmasında güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca batıda yapılan çeşitli araştırmalarda çeşidi türden güvenilirlik katsayılarının .60 ve .87 arasında değiştiği görülmüştür (Hisli, 1989). Hisli tarafından ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olup, üniversite öğrencilerinde depresyon belirtilerini ölçmek için kullanılabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin kullanım izini ekte verilmiştir.

3.7. Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi, fagerstrom tolerans anketinin tekrardan gözden geçirilmesi ile oluşturulmuş olan 6 testlik bir ölçektir. Bu testte 0-3 puan alanlar düşük bağımlı, 4-6 puan alanlar orta dereceli bağımlı, 7-10 puan alanlar ise şiddetli bağımlı olarak kabul edilmektedir. Sigara bağımlılığında kullanılan en sık ölçektir. 1978 yılında 8 soruyken, ilerleyen yıllarda 1991'de Heatherton ve arkadaşları ile yeniden düzenlemeleri ile 6 sorudan oluşmuştur. Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi kişilerin sigara içme dürtülerini veya yoksunluk belirtilerinin ölçmeyiip değerlendirmemektedir. Ölçek sigaraya olan fiziksel bağımlılığın derecesini saptamak amacıyla Fagerström tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Uysal ve ark. (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,56 olarak hesaplanmıştır.

3.8. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Yapılan araştırmada veriler 200 katılımcıya uygulanarak Ekim ayının son haftasında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler 18 yaşında ve 18 yaşından büyük üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında seçilmiştir. Veriler Konya ilinin Akşehir ilçesinde yaşayan üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden toplanmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik uygulanmayacaktır. Ölçeklerden hemen önce kişisel bilgi formu ve bilgilendirilmiş onam formu katılımcılara verilmiştir.

Verilerin analizi IBM SPSS 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. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısının sigara kullanımı 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. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyodemografik 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 güvenilirliği rakamsal olarak Cronbach's Alpha (α) 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 22 ifade sorulu Durumluk Sınav Kaygısı ölçeğinde ,927 bir diğer ölçek olan 21 ifade sorulu Beck Depresyon ölçeğinde ,926 ve 6 ifade sorulu Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ölçeğinde ise ,754 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. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin Genel Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 1
Cinsiyet Değişkenine ilişkin dağılımlar

Cinsiyet	N	%
Kız	110	55,0
Erkek	90	45,0
Toplam	200	100,0

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin %55'i kızlardan ve %45'i erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2
Yaş grubu değişkenine ilişkin dağılımlar

Yaş grupları	N	%
18-20	144	72,0
21-23	48	24,0
24-26	6	3,0
27-29	1	0,5
30 ve üzeri	1	0,5
Toplam	200	100,0

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin yaş gruplarına ait dağılımlar incelendiğinde yoğunluğun 18-20 yaş aralığında ve katılımcıların %72,0'sini oluşturmakta, %24'ü 21-23 yaş aralığında, %3'ü 24-26 yaş aralığında,

%0,5'inin 27-29 yaş aralığında ve %0,5'inin 30 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 3
Mezuniyet durumu değişkenine ilişkin dağılımlar

Mezuniyet Durumu	N	%
Mezun	93	46,5
Mezun Değil(okuyor)	107	53,5
Toplam	200	100,0

Mezuniyet durumlarına ait bilgilere bakıldığında çoğunluk üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin okuyor olduğu ve %53,5 oranında dağılım gösterirken, %46,5'inin ise mezun durumunda olduğu görülmüştür.

Tablo 4
Ailenin gelir düzeyi değişkenine ilişkin dağılımlar

Gelir düzeyi	N	%
Düşük	22	11,0
Orta	157	78,5
Yüksek	21	10,5
Toplam	200	100,0

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin aile gelir düzeylerine bakıldığında gelir düzeyi düşük aile yüzdesi %11'iken, orta durumda gelir düzeyine sahip aile yüzdesi %78,5, yüksek gelire sahip aile yüzdesi ise %10,5 oranında olduğu görülmektedir.

Tablo 5
Lise öğretim başarısı değişkenine ilişkin dağılımlar

Lise öğretim başarısı	N	%
Düşük	16	8,0
Orta	91	45,5
İyi	75	37,5
Çok iyi	18	9,0
Toplam	200	100,0

Üniversite sınavına hazırlanan çalışma grubunun lise öğretim başarısına baktığımızda %8'inin başarı durumu düşük, %45,5'inin başarı durumu orta seviyede, %37,5'inin başarı durumu lisede iyi olarak, en son ise başarı durumu çok iyi seviyede olan sınava hazırlanan bireylerin örneklem büyüklüğünün %9'unu teşkil etmektedir.

Tablo 6
Aile tutumu değişkenine ilişkin dağılımlar

Ailenin tutumu	N	%
İlgisiz	45	22,5
Otoriter	53	26,5
Koruyucu	102	51,0
Toplam	200	100,0

Çalışma grubunun aile tutumlarına baktığımızda %22,5'inin aile tutumu ilgisiz, %26,5'inin aile tutumu otoriter, %51,0'inin aile tutumu koruyucu olarak görülmektedir.

Tablo 7
Kardeş sayısı değişkenine ilişkin dağılımlar

Kardeş sayısı	N	%
Kardeşim yok	36	18,0
1-3	143	71,5
3'ten fazla	21	10,5
Toplam	200	100,0

Çalışma grubunun kardeş sayısına baktığımızda %18'i kardeşim yok, %71,5'i 1 ile 3 kardeş, %10,5'inin ise 3'ten fazla kardeşi görülmektedir.

Tablo 8
Günlük tüketilen sigara miktarı değişkenine ilişkin dağılımları

Günlük tüketilen sigara miktarı	N	%
1-5 adet arası	111	55,5
6-19 adet arası	71	35,5
1 paket	9	4,5
1 paketin üzerinde	9	4,5
Toplam	200	100,0

Üniversite sınavına hazırlanan çalışma grubu öğrencilerinin hepsi sigara kullanmakta sigara kullanmayan kişi grup dışında bırakılmıştır. Sınava hazırlanan grupta günlük tüketilen miktara baktığımızda %55,5'inin 1-5 adet arasında, %35,5'inin 5-15 adet arasında, %4,5'inin günlük 1 paket, en son ise 1 paketin üzerinde olan çalışma grubunun %4,5'ini teşkil etmektedir.

4.2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Normallik Analiz Tabloları

Normallik testleri birçok istatistiksel test için bir ön koşuldur. T-Testi, Anova, Testi, gibi veriler parametrik olan testlerin hipotezi olarak geçmektedir. Verilerimiz normal dağılmadığından tezimiz de Mann-Whitney-U, Kruskal Wallis-H ve Sperman gibi parametrik olmayan testler otomatik olarak kullanılmıştır. Veri sayımız 30'dan az ise, Kolmogorov-Smirnov tavsiye edilmez. Bu nedenle, veri sayısı 30'dan çok ise Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov tercih edilebilir. Kullandığınız test ne olursa olsun, $p > 0.05$ (sig.) ise bu normal bir dağılımdır. Tablolarda, tüm p değerleri 0,05'ten küçüktür. Sonuç olarak, veriler genellikle normal dağılmamaktadır (Kul, 2014).

Tablo 9
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Duskö1	,308	200	,000	,746	200	,000
Duskö2	,451	200	,000	,571	200	,000
Duskö3	,249	200	,000	,869	200	,000
Duskö4	,238	200	,000	,860	200	,000
Duskö5	,338	200	,000	,722	200	,000
Duskö6	,407	200	,000	,632	200	,000
Duskö7	,268	200	,000	,864	200	,000
Duskö8	,395	200	,000	,651	200	,000
Duskö9	,209	200	,000	,878	200	,000
Duskö10	,415	200	,000	,603	200	,000
Duskö11	,395	200	,000	,638	200	,000
Duskö12	,213	200	,000	,849	200	,000
Duskö13	,329	200	,000	,725	200	,000
Duskö14	,270	200	,000	,858	200	,000
Duskö15	,483	200	,000	,471	200	,000
Duskö16	,199	200	,000	,874	200	,000
Duskö17	,267	200	,000	,810	200	,000
Duskö18	,243	200	,000	,816	200	,000
Duskö19	,426	200	,000	,602	200	,000
Duskö20	,208	200	,000	,878	200	,000
Duskö21	,376	200	,000	,655	200	,000
Duskö22	,202	200	,000	,855	200	,000

Tablo 10
Beck Depresyon ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Bdö1	,266	200	,000	,787	200	,000
Bdö2	,336	200	,000	,771	200	,000
Bdö3	,347	200	,000	,697	200	,000
Bdö4	,286	200	,000	,839	200	,000
Bdö5	,255	200	,000	,801	200	,000
Bdö6	,248	200	,000	,789	200	,000
Bdö7	,302	200	,000	,764	200	,000
Bdö8	,278	200	,000	,751	200	,000
Bdö9	,462	200	,000	,502	200	,000
Bdö10	,267	200	,000	,798	200	,000
Bdö11	,227	200	,000	,829	200	,000
Bdö12	,259	200	,000	,803	200	,000
Bdö13	,243	200	,000	,823	200	,000
Bdö14	,405	200	,000	,649	200	,000
Bdö15	,280	200	,000	,818	200	,000
Bdö16	,258	200	,000	,774	200	,000
Bdö17	,254	200	,000	,796	200	,000
Bdö18	,389	200	,000	,678	200	,000
Bdö19	,407	200	,000	,651	200	,000
Bdö20	,413	200	,000	,636	200	,000
Bdö21	,438	200	,000	,589	200	,000

Tablo 11
Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Test ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Fnbt1	,264	200	,000	,809	200	,000
Fnbt2	,361	200	,000	,634	200	,000
Fnbt3	,348	200	,000	,636	200	,000
Fnbt4	,346	200	,000	,687	200	,000
Fnbt5	,418	200	,000	,603	200	,000
Fnbt6	,426	200	,000	,596	200	,000

4.3. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 12
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin istatistikler

	Madde Sayısı	\bar{x}	Standart Sapma
Bilişsel alt boyut	9	23,11	6,356
Psiko-sosyal alt boyut	5	8,36	3,472
Fizyolojik alt boyut	8	11,90	3,744

Tablo 12'e baktığımızda durumluk 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 üniversite sınavına hazırlanan bireylerde başarılarını artırmaktadır.

Genel sınav kaygılarına baktığımızda. 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 daha etkili bir insan yapacaktır.

4.4. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Beck Depresyon Ölçeği puanlarına ait ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 13

Depresyon düzeyi alt boyutları puanlarına ilişkin istatistikler

Risk Grubu	Depresyon düzeyi	N	%	\bar{x}	Standart Sapma
Depresyon riski olmayan	Minimal Depresyon	123	61,5	7,75	4,775
	Hafif Depresyon				
Depresyon riski olan	Orta Depresyon	77	38,5	28,08	7,720
	Şiddetli Depresyon				

Tablo 13'e baktığımızda BDÖ 'nün ortalama değeri minimal depresyonda gözükmetedir. Çalışma grubuna bakıldığında riskli grubun %39,0 olduğu ve %61,0'ü minimal, hafif depresyon olarak risk taşımayan grupta olduğu görülmektedir. Depresyon düzeyinin alt boyutlarındaki belirtilerinin standart sapma ve ortalama değerleri Tablo 13'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 düşünülmektedir depresyon alt boyutları ayrımı yapılmıştır.

4.5. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 14
Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin istatistik

	N	\bar{x}	Standart Sapma	Alt Puan	Üst Puan
Düşük derece	111	1,18	1,177	0	3
Orta derece	55	4,96	,881	4	6
Şiddetli derece	34	7,59	,609	7	9
Toplam	200	3,31	2,730	0	9

Tablo 14'e bakıldığında Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ortalamalarıyla, standart sapmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma grubuna bakıldığında fagerstrom nikotin bağımlılık testi ve bağımlılık derecelerinde en fazla dağılım gerçekleştiren grup düşük derece görülürken, sonrasında orta derece ve şiddetli derecede bağımlılığı olan bireyler görülmektedir. Tüm grup puan ortalaması 3,31 görülmesi çalışma grubunun tümünün düşük dereceye yakın bağımlılık sergilediğini göstermektedir.

4.6. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğiyle, demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 15
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann-Whitney U" Testi

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	U	Z	P*
Bilişsel alt boyut	Kız	110	23,60	4414,000	-1,318	,187
	Erkek	90	22,51			
Psiko-sosyal alt boyut	Kız	110	8,85	4286,500	-1,647	,100
	Erkek	90	7,78			
Fizyolojik alt boyut	Kız	110	12,69	3650,000	-3,220	,001*
	Erkek	90	10,94			

Tablo 15'e bakıldığında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarının puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun ilişkisini belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel ve psiko-sosyal alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı fakat fizyolojik alt boyutun anlamlı farklılık gösterdiği rastlanmıştır ($p>0.05$). Kız bireylerde fizyolojik boyutun erkeklere göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ve bu sebeple kızlar sınavdan önce durumluk sınav kaygısını uyku bozukluğu, hızlı nefes alıp verme, kalp çarpıntısı, ağız ve boğaz kuruluğu, nemli eller vs. gibi dışarıya göstermektedir.

Tablo 16
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Alt boyutlar	Yaş grupları	N	Ortalama	df	Ki-kare(x ²)	P*
Bilişsel alt boyut	18-20	144	23,73	4	9,543	,049*
	21-23	48	22,17			
	24-26	6	19,50			
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	1	-			
Psiko-sosyal alt boyut	18-20	144	8,79	4	9,212	,056
	21-23	48	7,21			
	24-26	6	8,00			
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	1	-			
Fizyolojik alt boyut	18-20	144	12,35	4	10,964	,027*
	21-23	48	10,73			
	24-26	6	10,50			
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	1	-			

Tablo 16'da durumluk sınav kaygısı ölçeği ile yaş gruplarına ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel alt boyut ve fizyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiş fakat psiko-sosyal alt boyutta herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$). Yaş gruplarında 26 yaş ve üzeri yeterli kişi bulunmamasından dolayı analizde değerlendirilememiştir.

Durumluk sınav kaygısı bilişsel alt boyutu yaş grupları puanlarına bakarsak 18-20 yaş grubu gençler sınav kaygısı durumu daha fazla görülmekteyken bu yaş grubunda konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü, unutkanlığın artması, eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü, kendi kendine eleştirici düşünceler, düşüncelerin çarpıtılması, eskiye göre daha katı

tutumlar sergileme durumları sınav kaygı durumunda ortaya çıkacak en yüksek gruptur.

Tablo 17

Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann-Whitney U" Testi

Alt boyutlar	Mezuniyet durumu	N	Ortalama	U	Z	P*
Bilişsel alt boyut	Mezun	93	22,32	4323,000	-1,601	,109
	Mezun değil(okuyor)	107	23,79			
Psiko-sosyal alt boyut	Mezun	93	7,72	3967,000	-1,647	,013*
	Mezun değil(okuyor)	107	8,93			
Fizyolojik alt boyut	Mezun	93	11,54	4567,500	-1,008	,313
	Mezun değil(okuyor)	107	12,22			

Tablo 17'e bakıldığında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin mezuniyet durumuna göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarının puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık durumunun ilişkisini belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel ve fizyolojik alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı fakat psiko-sosyal alt boyutun anlamlı farklılık gösterdiği rastlanmıştır ($p>0.05$).

Mezun olmayan gençlerde psiko-sosyal alt boyutunun mezun olanlara göre durumluk sınav kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ve mezun olmayan öğrenciler sınavdan önce durumluk sınav kaygısına kapılarak duygusal olarak patlama, saldırgan davranışlar, aşırı yeme veya iştah, kaygı yaratan durumdan kaçma, hiçbir şey yapmak istememe, sigara ve madde kullanımı gibi durumlara en yüksek grup oldukları için mezunlardan daha kolay ve fazla bu durumlara yönelmektedir.

Tablo 18
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının ailenin gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Alt boyutlar	Aile geliri düzeyi	N	Ortalama	df	Ki-kare(x ²)	P*
Bilişsel alt boyut	Düşük	22	23,14	2	,008	,996
	Orta	157	23,10			
	Yüksek	21	23,19			
Psiko-sosyal alt boyut	Düşük	22	9,77	2	8,959	,011*
	Orta	157	8,27			
	Yüksek	21	7,57			
Fizyolojik alt boyut	Düşük	22	11,50	2	1,904	,386
	Orta	157	12,12			
	Yüksek	21	10,71			

Tablo 18'de durumluk sınav kaygısı ölçeği ile ailenin gelir düzeyi durumuna ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel alt boyut ve fizyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiş fakat psiko-sosyal alt boyutun da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Durumluk sınav kaygısı psiko-sosyal alt boyutu aile gelir durumuyla ilgili puanlarına bakarsak düşük aile gelirine sahip gençler durumluk sınav kaygısı durumunu daha fazla yaşarken bu gelir düzeyindeki gençlerde duygusal olarak patlama, saldırgan davranışlar, aşırı yeme veya iştah, kaygı yaratan durumdan kaçma, hiçbir şey yapmak istememe, sigara ve madde kullanımı durumluk sınav kaygı durumunda tetikleyici şekilde ortaya çıkacaktır. Bu durum sigara kullanımını da arttırmakta ve gençler de görülmesi yüksek belirtileri düşük aile gelirine sahip olanlardan hemen sonra ailesi orta gelir düzeyine sahip olan grup teşkil etmektedir.

Tablo 19
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Alt boyutlar	Okul başarısı	N	Ortalama	df	Ki-kare(x ²)	P*
Bilişsel alt boyut	Düşük	16	19,25	3	9,812	,020*
	Orta	91	23,63			
	İyi	75	23,33			
	Çok iyi	18	23,00			
Psiko-sosyal alt boyut	Düşük	16	8,13	3	3,258	,354
	Orta	91	8,63			
	İyi	75	8,27			
	Çok iyi	18	7,67			
Fizyolojik alt boyut	Düşük	16	11,31	3	5,786	,123
	Orta	91	12,38			
	İyi	75	11,83			
	Çok iyi	18	10,33			

Tablo 19'da durumluk sınav kaygısı ölçeği ile okul başarı durumuna ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından psiko-sosyal alt boyutu ve fizyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiş fakat bilişsel alt boyutta anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Durumluk sınav kaygısı bilişsel alt boyutu okul başarı durumu puanlarına bakarsak okul başarısı orta düzeyde olan gençler durumluk sınav kaygısı durumunu daha fazla yaşarken orta düzeydeki gençlerde konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü, unutkanlığın artması, eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü, kendi kendine eleştirici düşünceler, düşüncelerin çarpıtılması, eskiye göre daha katı tutumlar sergileme durumları gençler de görülmesi diğer başarı düzeylerinden yüksek ve belirtilere sahip grubun sırasıyla okul başarı düzeyi iyi olanlarda, sonrasında çok iyi olanları teşkil etmektedir.

Tablo 20
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının aile tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması “Kruskal Wallis H” Testi

Alt boyutlar	Ailenin tutumu	N	Ortalama	df	Ki-kare(x ²)	P*
Bilişsel alt boyut	İlgisiz	45	21,67	2	4,568	,102
	Otoriter	53	22,85			
	Koruyucu	102	23,88			
Psiko-sosyal alt boyut	İlgisiz	45	8,44	2	1,460	,482
	Otoriter	53	8,15			
	Koruyucu	102	8,44			
Fizyolojik alt boyut	İlgisiz	45	12,47	2	1,991	,370
	Otoriter	53	11,17			
	Koruyucu	102	11,33			

Tablo 20’de durumluk sınav kaygısı ölçeği ile aile tutumuna ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel alt boyutu, psiko-sosyal alt boyutu ve fizyolojik alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p < 0,05$).

Tablo 21
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Alt boyutlar	Kardeş sayısı	N	Ortalama	df	Ki-kare(x ²)	P*
Bilişsel alt boyut	Kardeşim yok	36	23,97	2	2,174	,337
	1-3	143	22,66			
	3'ten fazla	21	24,67			
Psiko-sosyal alt boyut	Kardeşim yok	36	8,64	2	4,002	,135
	1-3	143	8,03			
	3'ten fazla	21	10,14			
Fizyolojik alt boyut	Kardeşim yok	36	12,42	2	3,970	,137
	1-3	143	11,69			
	3'ten fazla	21	12,48			

Tablo 21'de durumluk sınav kaygısı ölçeği ile kardeş sayısına ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından bilişsel, psiko-sosyal ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p < 0,05$).

Tablo 22
Durumluk Sınav Kaygısı ölçeği alt boyutlarının günlük tüketilen sigara miktarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Alt boyutlar	Günlük tüketilen sigara miktarı	N	Ortalama	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Bilişsel alt boyut	1-5 adet arası	111	23,48	3	2,983	,394
	6-19 adet arası	71	22,34			
	1 paket	9	22,78			
	1 paketin üzerinde	9	25,00			
Psiko-sosyal alt boyut	1-5 adet arası	111	8,48	3	12,822	,005*
	6-19 adet arası	71	7,70			
	1 paket	9	10,33			
	1 paketin üzerinde	9	10,22			
Fizyolojik alt boyut	1-5 adet arası	111	11,49	3	18,193	,000*
	6-19 adet arası	71	11,63			
	1 paket	9	15,44			
	1 paketin üzerinde	9	15,67			

Tablo 22'da durumluk sınav kaygısı ölçeği ile günlük tüketilen sigara miktarı durumuna ilişkin yapılan bağımsız örneklem Kruskal Wallis H testine göre durumluk sınav kaygısı alt boyutlarından psiko-sosyal alt boyutu ve fizyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiş fakat bilişsel alt boyutta anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Üniversiteye hazırlanan gençlerin günlük sigara tüketme miktarlarına baktığımızda psiko-sosyal alt boyutun üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygusal olarak patlama, saldırgan davranışlar, aşırı yeme veya iştah, kaygı yaratan durumdan kaçma, hiçbir şey yapmak istememe, sigara ve madde kullanımı durumları 1 paketin üzerinde sigara kullanan grupta görülmesi daha yüksektir. Çalışma grubunda aslında psiko-sosyal alt düzeyin sigara kullanımını tetiklediği ve 1 paket üzerinde sigara kullanan bireylerde ortaya daha yüksek sınav kaygısı oluşturması destekler niteliktedir.

Çalışmaya katılan ve günlük sigara kullanım miktarlarına baktığımız diğer ilişkili farklılık fizyolojik alt boyutun ise üniversite sınavına hazırlanan bireylerde durumluk sınav kaygısının uyku bozukluğu, hızlı nefes alıp verme, kalp çarpıntısı, ağız ve boğaz kuruluğu, nemli eller vs. gibi sonuçlara 1 paketin üzerinde sigara kullananlara en yüksek durumda sebep vereceği gerçektir.

Sırayla yüksek durumluk sınav kaygısını gösteren gruplar 1 paket sigara kullanımı ve 1-5 adet sigara kullananlar en düşük kaygı grubu ise 6-19 adet arası sigara kullanımı gerçekleştirenlerdir.

4.7. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Depresyon düzeyi ile demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 23

Beck Depresyon Ölçeğinin cinsiyet bilgilerine ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi

Gruplar	Cinsiyet	N	\bar{x}	U	Z	P*
Depresyon riski olmayan	Kız	55	8,76	1511,000	-1,831	,067
	Erkek	67	6,97			
Depresyon riski olan	Kız	54	27,44	497,000	-1,220	,222
	Erkek	22	29,50			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	Kız	110	18,14	3434,000	-3,725	,000*
	Erkek	90	12,58			

Cinsiyet durumu incelendiğinde Beck depresyon ölçeği ve alt ölçek puanlarına göre cinsiyet ve depresyon düzeyi risk teşkili açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < 0,05$). Beck depresyon ölçeği genel puanlarına bakıldığında ise cinsiyet ve depresyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Kızlara yönelik puan ortalamaları yüksek olduğundan depresyona erkeklerden daha fazla yatkın olduklarını göstermektedir.

Tablo 24
Beck Depresyon Ölçeğinin yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Yaş Grupları	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
Depresyon riski olmayan	18-20	79	8,13	3	4,430	,279
	21-23	40	6,95			
	24-26	3	10,00			
	27-29	-	-			
	30 ve üzeri	1	-			
Depresyon riski olan	18-20	65	27,18	3	7,543	,056
	21-23	8	37,00			
	24-26	3	23,67			
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	-	-			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	18-20	144	16,73	4	12,376	,015*
	21-23	48	11,96			
	24-26	6	16,83			
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	1	-			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaş grupları incelendiğinde Beck depresyon ölçeği alt ölçek puanlarına göre Kruskal Wallis H testine göre yaş grupları ve depresyon düzeyi risk teşkili açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < 0,05$). Beck depresyon ölçeği genel puanlarına bakıldığında ise yaş grupları ve depresyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre depresyon genel puanlarının 24-26 yaş gruplarını etkilediği görülsede yeterli sayıda bireyin olmamasından ve 18-20 ve 21-23 yaş gruplarının en fazla 18-20 yaş gençlerin depresyona daha fazla yatkın oldukları ve etkilendikleri görülmektedir.

Tablo 25
Beck Depresyon Ölçeğinin mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması " Mann Whitney U" Testi

Gruplar	Mezuniyet düzeyi	N	\bar{x}	U	Z	P*
Depresyon riski olmayan	Mezun	67	7,75	4105,500	-,247	,034*
	Mezun Değil	56	7,96			
Depresyon riski olan	Mezun	26	31,27	1793,000	-2,115	,805
	Mezun Değil	51	26,45			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	Mezun	93	14,32	8513,500	-2,042	,041*
	Mezun Değil	107	16,78			

Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin mezuniyet düzeylerinin Beck depresyon ölçeği puanlarına göre Mann Whitney U testinde depresyon düzeyi risk teşkili açısından depresyon riski olmayanlar ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Üniversite sınavına hazırlanan gençler de depresyon riski olmayan bireylerin belirtileri mezun durumundaki gençlerden daha yüksektir. Genel depresyon puanlarına bakıldığında ise mezun olmayan gençlerin depresyon riski düşük görülmekte ve mezunlara göre depresyon sınırında görülmektedir.

Tablo 26
Beck Depresyon Ölçeğinin gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Ailenin Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Depresyon riski olmayan	Düşük	15	10,93	2	7,955	,019*
	Orta	89	7,64			
	Yüksek	19	6,37			
Depresyon riski olan	Düşük	7	26,00	2	0,21	,989
	Orta	68	28,21			
	Yüksek	2	31,00			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	Düşük	22	15,73	2	10,844	,004*
	Orta	157	16,55			
	Yüksek	21	8,71			

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin aile gelir düzeyleri Beck depresyon ölçeği puanlarına göre Kruskal Wallis H testinde, depresyon düzeyi risk teşkili açısından depresyon riski olmayanlar ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Üniversite sınavına hazırlanan gençler de depresyon riski olmayan bireylerin yatkınlıkları aile gelir düzeyi düşük gençlerde daha yüksektir. Genel depresyon puanlarına bakıldığında ise aile geliri orta düzeyde olan gençlerin depresyon riski düşük görülmekte ve diğer gelir düzeylerine göre depresyon sınırında görülmektedir.

Tablo 27
Beck Depresyon Ölçeğinin okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Okul Başarı Durumu	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Depresyon riski olmayan	Düşük	14	8,71	3	5,162	,160
	Orta	48	7,94			
	İyi	45	8,36			
	Çok İyi	16	5,38			
Depresyon riski olan	Düşük	2	36,00	3	3,388	,336
	Orta	43	27,74			
	İyi	30	28,03			
	Çok İyi	2	28,00			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	Düşük	16	12,13	3	13,424	,400
	Orta	91	17,30			
	İyi	75	16,23			
	Çok İyi	18	7,89			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin okul başarı durumları incelendiğinde Beck depresyon ölçeği puanlarına göre Kruskal Wallis H testinin okul başarı durumları ve depresyon düzeyi risk teşkili açısından riskli veya riski olmayan bireylerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 28
Beck Depresyon Ölçeğinin ailenin tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Ailenin tutumu	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
Depresyon riski olmayan	İlgisiz	28	9,04	2	3,793	,150
	Otoriter	39	6,79			
	Koruyucu	56	7,98			
Depresyon riski olan	İlgisiz	17	28,94	2	1,170	,557
	Otoriter	14	28,64			
	Koruyucu	46	27,59			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	İlgisiz	45	16,56	2	6,488	,039*
	Otoriter	53	12,57			
	Koruyucu	102	16,82			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin aile tutumları incelendiğinde Beck depresyon ölçeği puanlarına göre Kruskal Wallis H testinin ailenin tutumuna ve depresyon düzeyi genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Aile tutumları koruyucu olan gençlerin depresyona yatkın olduğunu ve risk grubuna yakın olması aile tutumunun önemini göstermektedir.

Tablo 29
Beck Depresyon Ölçeğinin kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
Depresyon riski olmayan	Kardeş yok	25	9,72	2	5,438	,066
	1-3	90	7,23			
	3'ten fazla	8	8,88			
Depresyon riski olan	Kardeş yok	11	31,55	2	3,535	,171
	1-3	53	27,77			
	3'ten fazla	13	26,38			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	Kardeş yok	36	16,39	2	5,055	,080
	1-3	143	14,85			
	3'ten fazla	21	19,71			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kardeş sayısı durumu incelendiğinde Beck depresyon ölçeği alt ölçek puanlarına göre Kruskal Wallis H testinin kardeş sayısı durumları ve depresyon düzeyi risk teşkili ve genel puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 30
Beck Depresyon Ölçeğinin günlük içilen sigara miktarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

Gruplar	Günlük İçilen Sigara Miktarı	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Depresyon riski olmayan	1-5 adet	70	8,50	3	7,633	,054
	6-19 adet	49	6,69			
	1 paket	1	-			
	1 paketin üzerinde	3	12,67			
Depresyon riski olan	1-5 adet	41	26,10	3	14,857	,002*
	6-19 adet	22	30,05			
	1 paket	8	36,50			
	1 paketin üzerinde	6	23,17			
BDÖ Toplam (Genel) Puanı	1-5 adet	111	15,00	3	16,936	,001*
	6-19 adet	71	13,93			
	1 paket	9	32,89			
	1 paketin üzerinde	9	19,67			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin günlük içilen sigara miktarı durumu incelendiğinde Beck depresyon ölçeği puanlarına göre Kruskal Wallis H testinin günlük içilen sigara miktarı ve depresyon düzeyi depresyon riski olanlar ve genel ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sigara miktarı 1 paket olan gençlerde üniversite sınavına hazırlanma aşamasında depresyon riski görülmekte ve sonrasında ise 1 paket altında sigara kullanımı gerçekleştiren gençlerin ise depresyon riskinde olduğu görülmektedir.

4.8. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Tablo 31

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının cinsiyete ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi

	Cinsiyet	N	\bar{x}	U	Z	P*																										
Düşük derece	Kız	71	1,21	1346,500	-,473	,636																										
	Erkek	40	1,15				Orta derece	Kız	20	5,10	296,000	-,845	,398	Erkek	34	4,88	Yüksek derece	Kız	19	7,84	71,500	-2,925	,003*	Erkek	16	7,13	FNBT	Kız	110	3,05	4315,500	-1,573
Orta derece	Kız	20	5,10	296,000	-,845	,398																										
	Erkek	34	4,88				Yüksek derece	Kız	19	7,84	71,500	-2,925	,003*	Erkek	16	7,13	FNBT	Kız	110	3,05	4315,500	-1,573	,116	Erkek	90	3,62						
Yüksek derece	Kız	19	7,84	71,500	-2,925	,003*																										
	Erkek	16	7,13				FNBT	Kız	110	3,05	4315,500	-1,573	,116	Erkek	90	3,62																
FNBT	Kız	110	3,05	4315,500	-1,573	,116																										
	Erkek	90	3,62																													

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin cinsiyet durumu incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi puanına göre Mann Whitney U testinin cinsiyet ve düşük ve orta derece sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamış, yüksek derece sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Durumun sigara kullanımında üniversite sınavına hazırlanan bireylerde yüksek derece sigara kullanımı kızlarda, erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Buna göre kız öğrencilerin sigara kullanımı erkeklere göre yüksektir.

Tablo 32

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının yaş gruplarına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Yaş Grupları	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
Düşük derece	18-20	91	1,20			
	21-23	16	0,88			
	24-26	3	3,00	3	8,696	,034*
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	-	-			
Orta derece	18-20	37	4,86			
	21-23	16	5,19			
	24-26	-	-	2	1,465	,481
	27-29	-	-			
	30 ve üzeri	-	-			
Yüksek derece	18-20	16	7,50			
	21-23	16	7,44			
	24-26	3	8,00	2	2,192	,344
	27-29	-	-			
	30 ve üzeri	-	-			
FNBT	18-20	144	2,83			
	21-23	48	4,50			
	24-26	6	5,50	4	17,647	,001*
	27-29	1	-			
	30 ve üzeri	1	-			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaş grupları durumu incelendiğinde Mann Whitney U testinin Fagerstrom nikotin bağımlılık testi puanı yaş grupları ve sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Düşük derece sigara kullanımı ve Fagerstrom nikotin bağımlılık testinin 24-26 yaş grubunun sigara

kullanımının puan ortalamaları yüksek görülmektedir. Bu durum sigara kullanımında gençlerin bağımlılığı düşük derece olanlarda ve genel fagerstrom nikotin bağımlılık testinin 24-26 yaş grubundan sonra genel olarak bağımlılık 21-23 yaş grubundaki bireylerde daha fazla görülmektedir. Düşük derece bağımlılarda ise 24-26 yaş grubundaki üniversite sınavına hazırlanan gençlerde ise bu gruptan sonraki bağımlılığı fazla olan 18-20 yaş grubudur.

Tablo 33

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının mezuniyet durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Mann Whitney U" Testi

	Mezuniyet durumu	N	\bar{x}	U	Z	P*
Düşük derece	Mezun	43	1,20	1296,500	-1,052	,293
	Mezun Değil	68	1,29			
Orta derece	Mezun	26	5,15	282,000	-1,521	,128
	Mezun Değil	28	4,79			
Yüksek derece	Mezun	24	7,50	127,500	-,178	,859
	Mezun Değil	11	7,55			
FNBT	Mezun	93	3,85	3996,500	-2,421	,015*
	Mezun Değil	107	2,84			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin mezuniyet durumu incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi puanına göre Mann Whitney U testinin mezuniyet durumunun, genel sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sigara kullanımında üniversite sınavına hazırlanan bireylerde genel sigara kullanımı puan ortalamaları mezun bireylerde, mezun olmayanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Buna göre mezun öğrencilerin sigara kullanımı mezun olmayanlara göre yüksek derecedir.

Tablo 34

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının gelir düzeyi durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Ailenin Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Düşük derece	Düşük	12	1,08	2	4,792	,091
	Orta	89	1,29			
	Yüksek	10	0,40			
Orta derece	Düşük	7	5,43	2	2,307	,315
	Orta	41	4,48			
	Yüksek	6	5,00			
Yüksek derece	Düşük	3	7,33	2	,432	,806
	Orta	27	7,52			
	Yüksek	5	7,60			
FNBT	Düşük	22	3,32	2	,004	,998
	Orta	157	3,29			
	Yüksek	21	1,98			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailenin gelir düzeyleri incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durumuna bağlı Kruskal Wallis H testinin sigara kullanımı ve bağımlılık düzeyi, aile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 35

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının okul başarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Okul Başarı Durumu	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
Düşük derece	Düşük	5	0,86	3	11,163	,011*
	Orta	51	1,59			
	İyi	49	0,92			
	Çok İyi	6	0,33			
Orta derece	Düşük	5	5,80	3	16,732	,001*
	Orta	24	4,79			
	İyi	14	4,43			
	Çok İyi	11	5,64			
Yüksek derece	Düşük	6	7,33	3	3,062	,382
	Orta	16	7,75			
	İyi	12	7,33			
	Çok İyi	1	-			
FNBT	Düşük	16	4,81	3	11,091	,011*
	Orta	91	3,52			
	İyi	75	2,59			
	Çok İyi	18	3,94			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin okul başarı durumu incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi puanına göre Mann Whitney U testinin mezuniyet durumunun, genel sigara kullanımı ve bağımlılık derecesi düşük ve orta derece olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sigara kullanımında üniversite sınavına hazırlanan bireylerde genel sigara kullanımı bağımlılığı düşük dereceli bireylerde, okul başarısı orta bireylerde yüksek çıkmıştır. Sigara bağımlılığı orta derece olan bireylerde ise okul başarısı düşük olan öğrencilerin sigara bağımlılığı yüksek sonrasında ise okul başarı durumu çok iyi olan öğrencilerin bağımlılıklarının yüksek olduğu görülmektedir.

Genel duruma bakıldığında fagerstrom nikotin bağımlılık testi puanına göre okul başarısı düşük kişilerin sigara kullanımının yüksek olduğu ve okul başarısının çok iyi olan öğrencilerin sigara kullanımının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 36 :

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının ailenin tutumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Ailenin tutumu	N	\bar{x}	df	Ki-kare(χ^2)	P*
	İlgisiz	12	1,50			
Düşük derece	Otoriter	36	1,25	2	1,863	,394
	Koruyucu	63	1,10			
	İlgisiz	16	5,00			
Orta derece	Otoriter	15	4,67	2	2,478	,290
	Koruyucu	23	5,13			
	İlgisiz	17	7,47			
Yüksek derece	Otoriter	2	7,50	2	,007	,997
	Koruyucu	16	7,56			
	İlgisiz	45	5,00			
FNBT	Otoriter	53	2,45	2	22,906	,000*
	Koruyucu	102	3,01			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin aile tutumları incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi puanına göre Kruskal Wallis H testinin

ailenin tutumu ve Fagerstrom nikotin bağımlılık testi (FNBT) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Aile tutumları ilgisiz olan üniversite sınavına hazırlanan gençlerin aslında sigara kullanımı ve bağımlılıklarının yüksek olduğu ve ardından koruyucu yapıya sahip aile tutumuna sahip gençlerin sigara kullanımı ve bağımlılıklarının genç bireylerde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 37

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının kardeş sayısına ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
	Kardeş yok	17	0,82			
Düşük derece	1-3	82	1,20	2	2,855	,240
	3'ten fazla	12	1,67			
	Kardeş yok	11	4,91			
Orta derece	1-3	39	4,95	2	,525	,769
	3'ten fazla	4	5,25			
	Kardeş yok	8	7,50			
Yüksek derece	1-3	22	7,50	2	,738	,691
	3'ten fazla	5	7,60			
	Kardeş yok	36	3,53			
FNBT	1-3	143	3,19	2	1,065	,587
	3'ten fazla	21	3,76			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kardeş sayısı incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durumuna bağlı Kruskal Wallis H testinin sigara kullanımı ve bağımlılık düzeyi ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 38

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının günlük içilen sigara miktarı durumuna ilişkin tanımlayıcı puanlarının karşılaştırılması "Kruskal Wallis H" Testi

	Günlük İçilen Sigara Miktarı	N	\bar{x}	df	Ki-kare(x^2)	P*
Düşük derece	1-5 adet	97	1,01	3	19,621	,000*
	6-19 adet	9	2,78			
	1 paket	2	1,00			
	1 paketin üzerinde	3	2,33			
Orta derece	1-5 adet	9	5,22	3	2,924	,404
	6-19 adet	41	4,85			
	1 paket	2	5,50			
	1 paketin üzerinde	2	5,50			
Yüksek derece	1-5 adet	5	8,00	3	5,078	,166
	6-19 adet	21	7,33			
	1 paket	5	7,80			
	1 paketin üzerinde	4	7,50			
FNBT	1-5 adet	111	1,66	3	94,403	,000*
	6-19 adet	71	5,32			
	1 paket	9	5,78			
	1 paketin üzerinde	9	5,33			

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin günlük içilen sigara miktarı durumu incelendiğinde Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi puanına göre Mann Whitney U testinin mezuniyet durumunun, genel sigara kullanımı ve bağımlılık derecesi düşük olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sigara kullanımında üniversite sınavına hazırlanan bireylerde günlük içilen sigara miktarı bağımlılığı düşük dereceli, 6-19 adet arası kullanan gençlerin günlük sigara içme miktarı sigara kullanımı ve bağımlılığını devam ettirmekte olduğu ortaya çıkmıştır. Sigara bağımlılığında 1 paket kullanımı gençlerin yüksek puan ortalamalarının günlük sigara içme miktarını etkilediğini göstermektedir.

4.9. Üniversite sınavına hazırlanan bireylerin Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının Beck Depresyon Ölçeği aralarındaki ilişkilerinin tanımlayıcı istatistikleri

Tablo 39

Ölçek Puanları arasındaki Spearman's Korelasyon Analizi

		FNBT	Düşük derece	Orta derece	Yüksek derece	Minimal	Hafif	Orta	Şiddetli
Minimal	r	-,219	-,038	-,577**	,092	1,000	.	.	.
	p	,057	,820	,002	,775
	n	76	38	26	12	76	0	0	0
Hafif	r	-,261	-,226	-,793**	-,853*	.	1,000	.	.
	p	,080	,230	,006	,031
	n	46	30	10	6	0	46	0	0
Orta	r	,310*	,344*	,597	,131	.	.	1,000	.
	p	,025	,043	,052	,805
	n	52	35	11	6	0	0	52	0
Şiddetli	r	,133	,040	-,420	,340	.	.	.	1,000
	p	,518	,924	,349	,306
	n	26	8	7	11	0	0	0	26

Tablo 40
Ölçek Puanları arasındaki Spearman's Korelasyon Analizi (devamı)

		FNBT	Düşük derece	Orta derece	Yüksek derece	Minimal	Hafif	Orta	Şiddetli
Bilişsel alt boyut	r	-,212**	,038	-,276*	-,202	,459**	,120	,107	,295
	p	,003	,688	,043	,244	,000	,426	,452	,143
	n	200	111	54	35	76	46	52	26
Psiko-sosyal alt boyut	r	-,101	,209*	-,251	,265	,488**	,203	,156	,349
	p	,153	,028	,067	,124	,000	,177	,268	,080
	n	200	111	54	35	76	46	52	26
Fizyolojik alt boyut	r	,078	,159	-,228	,185	,564**	,351*	,042	,614**
	p	,271	,095	,097	,288	,000	,017	,766	,001
	n	200	111	54	35	76	46	52	26

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

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

Korelasyon analizi sonuçları; Durumluk sınav kaygısının alt boyutlarından bilişsel boyutun genel sigara kullanımında Fagerstrom nikotin bağımlılık testiyle ($r=-,212$, $p=,003$) arasında negatif yönde orta derece sigara bağımlılığıyla arasında ($r=-,276$, $p=,043$) negatif yönde ilişkiler rastlanmıştır. Durumluk sınav kaygısının alt boyutlarından Psiko-sosyal alt boyutunun sigara kullanımında düşük derece sigara bağımlılığıyla ($r=,209$, $p=,028$) arasında pozitif yönde ilişkiler rastlanmıştır.

Durumluk sınav kaygısı alt ölçeği fizyolojik alt boyutunun depresyon düzeyi açısından minimal düzeyde ($r=,564$, $p=,000$), hafif düzeyde ($r=,351$, $p=,017$) ve şiddetli depresyon düzeyinde ($r=,614$, $p=,001$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki rastlanmıştır.

Depresyon düzeyi ölçeği alt boyutlarından minimal depresyonun Fagerstrom nikotin bağımlılık testi ve bağımlılık durumu orta derece ($r=-,577$, $p=,002$) arasında negatif yönde alçak, hafif depresyon düzeyinin ($r=-$

,793, $p=,006$) orta dereceyle negatif yönde alçak ve yüksek derecede hafif depresyon düzeyinin ($r=-,853$, $p=,0311$) arasında negatif yönde alçak anlamlı ilişki rastlanmıştır.

Tablo 41
Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Beck Depresyon Ölçeğinin genel puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	β (Standartlaştırılmamış)	Standart Hata	B(Standartlaştırılmış)	t	P*
Bilişsel alt boyut	-,063	,120	-,034	-,522	,602
Psiko-sosyal alt boyut	1,216	,261	,365	4,663	,000*
Fizyolojik alt boyut	1,417	,210	,458	6,741	,000*
		R=,543	R ² =,536	F=77,736	P=,000*

Tablo 40 için çoklu regresyon analizi sonuçları durumluk sınav kaygısının alt boyutlarının depresyon düzeyi üzerinde %53 anlamlı etkisinin açıklanabilir olduğu görülmektedir. Durumluk sınav kaygısının alt boyutlarına baktığımızda psiko-sosyal alt boyutun ve fizyolojik alt boyutunun pozitif yönde durumluk sınav kaygısı ile depresyon düzeyinin arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir ($R^2= ,536$, $P= ,000$, $p<,05$).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerden fizyolojik alt boyutun, psiko- sosyal alt boyuta göre daha önemli değişkendir. Korelasyon analizi de bu durumu desteklemektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde iki alt boyutun tek başına ayrı şekilde depresyon düzeyinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tablo 42
Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	β (Standartlaştırılmamış)	Standart Hata	B(Standartlaştırılmış)	t	P*
Bilişsel alt boyut	-,156	,040	-,364	-3,929	,000*
Psiko-sosyal alt boyut	-,001	,086	-,001	-,011	,991
Fizyolojik alt boyut	,212	,069	,291	3,059	,003*
		R=,104	R ² =,091	F=7,601	P=,000*

Tablo 41 için çoklu regresyon analizi sonuçları durumluk sınav kaygısının alt boyutlarının Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının üzerinde %9 düzeyinde anlamlı etkisinin açıklanabilir olduğu görülmektedir. Durumluk sınav kaygısının alt boyutlarına baktığımızda bilişsel alt boyutun negatif yönde ve fizyolojik alt boyutun pozitif yönde durumluk sınav kaygısı ile sigara kullanımı arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (R²= ,091, P= ,000, p<,05).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerden fizyolojik alt boyutun, bilişsel alt boyuta göre daha önemli değişkeni olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi de bu durumu desteklemektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde iki alt boyutun tek başına ayrı şekilde sigara kullanımı Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durumu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tablo 43
Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının Beck Depresyon Ölçeği genel puanlarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi

Alt Boyutlar	β (Standartlaştırılmamış)	Standart Hata	B(Standartlaştırılmış)	t	P*
Düşük derece	,104	9,062	,013	,011	,991
Orta derece	-3,575	1,972	-,244	-1,813	,076
Yüksek derece	9,184	2,985	,472	3,077	,004*
FNBT (toplam)	,688	,298	,162	2,311	,022*
		R=,026	R ² =,021	F=5,340	P=,022*

Tablo 42 için çoklu regresyon analizi sonuçları Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarının depresyon düzeyi üzerinde %3 düzeyinde anlamlı etkisinin açıklanabilir olduğu görülmektedir. Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durum puanlarına baktığımızda yüksek derece sigara bağımlılarının pozitif yönde depresyon düzeyi ile sigara kullanımı arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir korelasyon analizi de bu durumu desteklemektedir. (R²= ,091, P= ,000, p<,05).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde sigara kullanımı Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi ve bağımlılık durumunun yüksek derece sigara bağımlılarının tek başına ayrı şekilde depresyon düzeyinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğuna rastlanmıştır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırma durumluk sınav kaygısının üniversite sınavına hazırlanan gençlerde sigara kullanımına bağlı depresyon düzeyi belirtilerin karşılaştırılması hedeflenerek gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre durumluk sınav kaygısının üniversite sınavına hazırlanan gençler de sigara kullanımını etkilemekte ve sigara kullanımına bağlı olarak depresyon riskini ortaya çıkarmaktadır. Sigara kullanımının sınav kaygısı ve depresyon riskinin ortaya çıkmasında bir unsur olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalarda destekleyici niteliktedir. Davranışsal ve bilişsel terapide üniversite sınavına hazırlanan gençlerin genel sorunlarını azaltmanın yanı sıra, genel sınav kaygılarını azaltmaları, hayatta kalma tekniklerinin tedavisine uygun bir şekilde kendilerini düzende tutmaları, depresyon ve sınav kaygısı olmayan öğrencilerin aslında sınava odaklandıklarını ve sınav durumlarını olumlu yönde etkiledikleri yönündedir (Başpınar vd., 2012). Literatürde Onuk (2017), çalışmasında sigara kullanımının durumluk sınav kaygısına ve depresyon riskine etkisi olduğu, yani üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısı hissini bilişsel, psiko-sosyal ve fizyolojik olarak yüksek olması diğer psikolojik bozukları da beraberinde olumsuz yönde getirecek bir durum olarak nitelendirilebileceğini sigara kullanımıyla birlikte depresyon sorununun durumluk sınav kaygısını akademik, sosyal ve duygusal gelişim süreçleri ile bu dönem sonunda yeni gelecekteki psikolojik durumları üzerinde olumsuzluklara maruz kalarak etkisi bulmuştur (Onuk, 2017). Fidancı (2016), çalışmasında, ergenlerde kaygı ve depresyon skorlarını olumlu ve olumsuz etkileyen faktörleri ele alarak kaygı ve depresyon durumlarını yönetmede yararlı sonuçlar elde edebiliriz. Kendimizi böyle sigara içerken görüyoruz. Sigarayı bırakmanın kaygıyı azaltmanın fayda sağlayıp sağlamayacağı tartışılmalıdır. Biz baş aşağı iş alırsak, yüksek kaygı ve depresyonu olanlar yüksek derecede sigara

kullanımı olacak ve bağımlılıkları artacaktır. Araştırmaların, insanların sosyal, psikolojik ve farmakolojik faktörlerin etkisi altında sigara içtiğini göstermiştir (Fidancı vd., 2016). Literatürde, Kavalcı (2011) yaptığı araştırmanın sınav kaygısı ve depresyon düzeyi puanlarının yüksek olması bağımsız olarak sınav kaygısını etkileyen faktör olarak bulunmuştur. Sınav kaygısı yozlaşmış bireylerin ya da başkalarının gözünde olabileceği gibi, bir veya daha fazla sosyal eylem ya da bir olağan durumun açık ve sürekli korku hali olarak açıklanmıştır (Kavakçı, 2011).

Araştırma da üniversite sınavına çalışan gençlerin cinsiyete göre kızlarda depresyon riskinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Benzer türden çalışmalar da literatür de mevcuttur. Taşkın ve Çuhadaroğlu, (2006) yapmış olduğu çalışmada aynı sonuçları alarak, kadınlarda depresyon riskinin erkeklere göre daha fazla riskte olduğunu açıklamıştır. Bozkurt (2004), üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile bazı değişkenler arasında, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin depresyon riskini ortaya çıkardığını ve erkek öğrencilerden daha fazla riskte olduğunu bulmuştur (Bozkurt, 2004). Eskin vd., (2008) yaptığı çalışmada depresyonda cinsiyet farklılığının önemli olduğunu, lise son sınıf öğrencilerinde ve yetişkinlikte kızlarda genellikle iki kat daha fazla depresyon tanımlandığını bildirilmektedir (Eskin vd., 2008). Softa vd., (2015) tarafından yapılan çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan lise kız öğrencilerinde depresyon riskinin erkeklere göre daha yüksek risk düzeyinin olduğunu açıklamaktadır (Softa vd., 2015). Kızların depresyon riskinin genelde biyolojik yapı, ruhsal özellikler, sorunlarla başa çıkabilme, kişilik özellikleri, toplumsal kimlik ve cinsiyet rollerinin etkili olmasından kaynaklı erkeklere göre daha fazla depresyon riskini ortaya çıkmasında neden olarak gösterebiliriz.

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerde sınav kaygısının da cinsiyet üzerinde kızlarda sınav kaygısına erkeklere göre fazla girdikleri görülmektedir. Literatürde benzer çalışmalar mevcut olmakla birlikte, üniversite öğrencilerinde sınav kaygısı ile psiko-sosyal değişkenler

arasındaki ilişki üzerine bir çalışma yürüten Kapıkıran (2002), sınav kaygısı ile cinsiyet arasında önemli bir fark bulmuş ve kızların erkeklerden daha fazla kaygılı olduğunu açıklamıştır. Sazak ve Ece (2004), Özel yetenek testini geçen lise öğrencilerinin kaygı düzeylerini incelemiş kız ve erkek çocukların da aynı miktarda kaygı olduğunu açıklamıştır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde bir çalışma yürüten Dereli (2003), üniversite giriş sınavına hazırlanan 11.sınıf öğrencilerinin yarısının kızlarda daha yüksek düzeyde kaygılı olduğunu erkeklerden yüksek oranda ortaya çıkarmıştır (Adana ve Arslantaş, 2012).

Mezuniyet durumlarına göre mezun olmayan gençlerin sınav hazırlık sürecinde mezunlara göre daha fazla kaygıya kapıldıkları bulunmuştur. Literatürde, birçok genç için sınav önemli bir kaygı kaynağıdır. Benzer bir çalışma da okullarda sınavların ve bunlarla bağlantılı olarak baskıların artması nedeniyle genel olarak sınav kaygısının arttığı görülmektedir. Üniversiteye gitmeyi düşünen gençlerin lise öğretimlerini bitirmelerine iki yıl kalırken üniversite sınavına hazırlanmaları gerekmektedir. Sınav kaygısı çeşitli şekillerde azaltılsa da sınav performansını olumsuz yönde etkilediği görülürken mezun olmamış lise son sınıf öğrencilerinin fazla kaygı yaşadığı ortaya çıkmıştır (McDonald, 2001).

Bir diğer değişken okul başarısının durumluk sınav kaygısına göre gençlerin üzerindeki adaptasyon sağlamaları ve okul başarılarının normal seviyede olması kaygı durumunu arttırdığı görülmüştür. Kurt (2006), yaptığı çalışmada okul başarısının sınav kaygısını arttırdığını ve kaygı yaşayan öğrencilerde; kalp atışlarının hızlanması, titreme, ağız kuruluğu, sesin kısılması, aşırı terleme, yüzün kızarması, baş ağrısı ve baş dönmesi, mide kasılması gibi ortak fizyolojik tepkiler görülmektedir. Bunun yanı sıra dikkati toparlamada ve bilgileri hafızaya almada güçlük, güvensizlik, uyku bozuklukları, aşırı sinirlilik halleri gibi kişiden kişiye değişen psikolojik tepkilere de rastlanmaktadır. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan birey, dışarıdan bakıldığında, her tarafa yetişmek isteyen ancak ne yapacağına

bir türlü karar veremeyen, panik bir görüntü sergilediğini açıklamıştır (Kurt, 2006).

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerde depresyon düzeyinde mezuniyet durumlarına göre depresyon riski olmayan gençlerin mezun olmamış gençlere göre sınava hazırlıkta mezunlara nazaran daha yüksek depresyona kapıldıkları görülmüştür. Literatürde, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde vurgulanması gereken bir diğer kavram da depresyon riskiyken üniversite öğrencileri yaşadıkları en zor zamanı öğrenim hayatlarının en yoğun ve stresli dönemi olarak yansıtmaktadır. Erözkan (2006), mesleki eğitimin bu döneminde yaşanabilecek kötü akademik performans, okulu genişletme ve mezun olmamak korkusu, büyük bir çabayla kazanan okulları kaybetme korkusu derin endişelere yol açabilmektedir. Sınava hazırlanan öğrencilerin mezun olmayan öğrencilerin ilköğretimde okumalarıyla depresyonun ilişkili olduğunu açıklamıştır (Erözkan, 2006).

Araştırmanın günlük sigara içme miktarlarında psiko-sosyal ve fizyolojik durumların gençlerde durumluk sınav kaygısını arttırdığı görülmektedir. Literatürdeki benzer ve geniş örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar dikkate alınarak sigara içme davranışındaki kişilerarası farklılığın hem genetik hem de çevresel etmenlerden kaynaklandığını açıklamıştır (Li vd., 2003).

Depresyonun üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaş gruplarına göre risk düzeyini etkilediği görülmektedir. Bu duruma göre araştırmanın üniversite sınavına hazırlanan 21-23 yaş grubunun riskli gruptaki şiddetli depresyonlarında 18-20 yaş grubunda olanlara göre depresyon düzeyinde riskli grupta oldukları görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar ise benzerlik göstermektedir. Adana vd., (2015) araştırmasında daha küçük yaş 18-20 yaş grubundaki öğrenci örneklemini seçerek bazı çalışmaların yaş küçüldükçe depresyon riskinin azaldığını, yaş arttıkça depresyon riskinin arttığını göstermektedir (Adana vd., 2015). Afifi (2006) Oman'daki lise son sınıf öğrencilerinde depresyon ve olumlu sağlık uygulamalarını

araştırmak için yaptığı çalışmada, sağlık uygulamaları yapmak depresyon üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu, kronik tıbbi veya akıl sağlığı sorunu olmasının, depresyon ile ilişkili olduğunu saptamış ve benzer şekilde, Lewinsohn vd., (1998) 14–18 yaş arasındaki ergenler arasında yapmış oldukları çalışmada ruhsal ve fiziksel bozukluklar ile depresyon arasında ilişki saptamışlardır (Afifi, 2006).

6. BÖLÜM

SONUÇ

Bu çalışmada betimleyici istatistikler kullanılarak üniversite sınavına hazırlanan gençlerde durumluk sınav kaygısının sigara kullanımıyla depresyon düzeyleri üzerindeki ilişkileri incelenmiştir.

Araştırma sonucunda üniversite sınavına hazırlanan gençlerin durumluk sınav kaygısının sigara kullanımının etkisiyle, depresyon düzeyi arasında ilişkili olduğu durumluk sınav kaygısının depresyon düzeyini etkilediği, sigara kullanımının durumluk sınav kaygısını tetiklediği ve depresyon üzerinde önemli düzeyde etkilediği bulunmuştur.

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerde depresyon düzeyinin korelasyon analizinde risk teşkil etmeyen düzeyde orta derece ve yüksek derece sigara bağımlılığının depresyona bağlı olarak azaldığı ve risk teşkil eden düzeyde ise düşük derece bağımlılarda sigara kullanımını arttırdığı saptanmıştır. Bulgular içinde aynı zamanda depresyonla birlikte durumluk sınav kaygısının da tetiklendiği ve kaygı durumunda artışın olduğu saptanmıştır. Durumluk sınav kaygısında psiko-sosyal ve fizyolojik alt boyutun depresyonu tetiklediği ve risk etmeyen grupta da sınav kaygısını arttırdığı saptanmıştır.

Durumluk sınav kaygısının depresyon üzerine %53'lük anlamlı etkisinin olması ilişkili olduğunu durumluk sınav kaygısı alt boyutlarına bakıldığında psiko-sosyal alt boyutun ve fizyolojik alt boyutunun pozitif yönde durumluk sınav kaygısı ile depresyon düzeyinin arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Aynı zamanda bu açıklama korelasyon sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sınavın, dünyanın dört bir yanındaki öğrencilerin yaşamlarında belirleyici bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Her yıl farklı yaş gruplarından büyük öğrenci grupları farklı mesleklere ulaşmak için belirli sonuçlar elde etmek

ve farklı hedeflere ulaşmak için bu sınavlara hazırlanmaktadır. Özellikle kariyerleri, son zamanlarda üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde bilginin yoğunluğu ile karşı karşıya kaldığında, bazı koşulları değiştirerek toplumda başarı ile iyi bir üne sahip olma mücadelesinde daha da önem kazanan bir hale gelmiştir. Beğendiğimiz bir alan için veya becerilerimizin bize rehberlik ettiği bir alanda seçmek istediğimiz profesyonel kategorinin tasarımında meslek gruplarımız önemli bir rol oynar. Ancak bu hayatı etkileyen sınavın önemli bir zamanda üniversite sınavına hazırlanan gençleri ilgilendirmesi de sınava hazırlanan gençler arasında bir kaygıya neden olmaktadır. Bu nedenle çalışmaların sonuçları oldukça önemlidir.

Hiç şüphe yok ki bir insanın hayatına ne kadar değişiklik getireceğine şüphe duyulmaz. Tüm durumları düşündüğümüzde, durumların birçoğu insan gözetimi altında olmayan konular olduğunu görürüz. Bilgilendirme ve bu ve benzeri konularda bu deneyime sahip kesinlikle onu bazı olası kaygı durumları da hayatımızın belli döneminde bizleri mesleğe ulaştıracak bir sınava neden olacak bir şey üzerindeyse bu farklı görünmektedir. Biraz rahatlayan, onu daha sağlıklı algılayan, daha sağlıklı değerlendiren ve daha sağlıklı görünen bir insana ihtiyaç duyabilmektedir. Fakat bulunmadığı takdirde bu sınav kaygısına dönüşmekte ve farklı durumlara yol açabilmektedir.

Sigara kullanımının durumluk sınav kaygısı üzerinde bilişsel ve fizyolojik alt boyutların ortaya çıkması sınav kaygısına bağlı olarak daha da sigara içme dürtüsüne kapılmalarını bunun rahatlatıcı bir etkisinin olmasını düşündükleri fakat sigara kullanımına bağlı olarak tekrar durumluk sınav kaygılarının yükselmesi aslında gençlerde çıkılmaz bir döngünün içerisine girmesine olanak sağlamaktadır. Sonuç olarak lise öğrencilerinde ebeveyn genç ilişkisi niteliğini ve gençlerin sosyal destek alması sigara kullanımını etkilemektedir.

Çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre sigara kullanımının depresyon düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Araştırmanın depresyon ve sigara kullanımının üniversite sınavına girecek olan gençlerde sınav kaygısını ortaya çıkarmaktadır.

Sigara kullanımının zararı, çocuğun küçük yaşından itibaren zaman zaman ebeveynler tarafından açıklanmalıdır. Okullarda sigara ve kötü alışkanlıkların eğitimini artırmak gerekmektedir. Eğitim düzeyi düşük olan öğrenciler daha yakından izlenmelidir. Sınıf rekonstrüksiyonu önlemek için önlemler alınmalıdır. Öğrenciler okula götürülmeli ve devamsızlık süreleri azaltılmalıdır. Travmatik olaylar yaşayan öğrenciler okullarda daha yakından izlenmelidir.

Sınavdaki kaygı öğrenme sürecinin kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu durum ergenler için önleyici ve müdahale çalışmalarının önemini arttırmaktadır. Ailenin rolü kişinin gelişim sürecinde dikkate alındığında, anne-baba faktörü kaygı ile ilgili çalışmalarda önemli bir faktör olarak kabul edilmelidir. Bu çalışmada, ailenin anksiyete düzeyinin üniversiteye hazırlık sürecinde önemli bir faktör olduğu ve öğrencilerin durumluk sınav kaygı düzeyini artırdığı saptanmıştır. Bu bağlamda, annelere yönelik psiko-eğitim programlarının düzenlenmesinin olumlu bir etkiye sahip olacağı ve hem ailenin kaygı düzeylerinde hem de öğrencilerin göz önünde bulundurması gereken kaygı düzeylerinde yararlı olacağına inanılmaktadır.

ÖNERİLER

Klinisyenlere yönelik çalışmalara üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin durumluk sınav kaygısına yönelik önlemler alması yerinde olacaktır. Doğru çözüm, psikolojik ve sosyal uyum sağlama riski olan lise öğrencileri için önleyici tedbirleri hedeflemektir. Gelecekteki çalışmalarda farklı gruplarla sınav kaygısının ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamada yardımcı olacaktır. Bu çalışmada olduğu gibi, risk altındaki gruptaki lise öğrencileri için yapılan

çeşitli çalışmaların, farklı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin durumu ve farklı ölçeklerin kullanımı hakkında daha fazla sonuç üretebileceği açıktır.

Akademisyenlere yönelik bu tarz yürütülen çalışmaların da sayesinde üniversite sınavına hazırlanacak olan gençlere yönelik durumluk sınav kaygısı durumuyla ortaya çıkabilecek farklı durum ve araştırma modellerinin üniversite sınavına hazırlanan farklı gruplar için ön görülebilir çalışmalar neticesinde anlaşılabilir süreçlerde öğrenciler üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde çalışmaların da yapılması ve değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Ailelerin, çocuklarda işlevsel olmayan tutumların gelişmemesi için, eksik ya da kusurlu yönleriyle çocuklarına sahip olmayı ve sevmeyi öğrenmeleri önemlidir. Eğitimciler de her zaman olduğu gibi öğrencilerine sevgi ve saygıyla yaklaşmalı ve aşağılayıcı ya da aşağılayıcı tutumlardan kaçınmalıdır. Okullardaki danışmanlık hizmetlerinin kalitesi artırılmalıdır.

Ülkemizin son zamanlarda küresel çapta önüne geçilemeyen pandemi olaylarından eğitim sistemi de etkilenerek üniversite sınavına hazırlanan gençler üzerinde yüz yüze eğitimin yerini online eğitimler alması kaygı durumunda da farklılığa neden olduğu ve kişileri etkilediği bundan dolayı üniversite sınavına hazırlananlara destek olmak çok önemlidir.

Devlete yönelik çalışmaların üniversite sınavına hazırlanan gençlerin sınav kaygısını önlemek için ebeveyn desteği ile, devletten de sınav kaygısını azaltacak yönelimlerin olması gerekmektedir. Sınavlara hazırlanan öğrencilere teşvik adına çalışmalar yapılmalıdır. Uzman kişiler tarafından gerekirse bu teknoloji çağında sempozyumlar uzaktan çağrı kapsamında yapılmalı, konferanslar düzenlenmeli, online eğitimler verilmeli, gerek ülkemizde yaşanan son dönemdeki pandemi yüzünden de ertelenen sınav sistemi hem sınava hazırlık yapan gençleri yıpratmakta hem de aileleri perişan etmektedir. Devlet tarafından geri çekilen sınav süreleri lise son sınıf öğrencilerini oldukça etkilemiş, devletin buna yönelik çalışmaları sınava hazırlanan gençleri etkilemeyecek şekilde yapması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, A., F. (2012). Ergenlik Dönemi ve İletişimde 22 Problem. (1. Basım), Özgü Yayıncılık ve Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti., İstanbul.
- Acar, S. (2018). Sınav Kaygısının Yordanmasının Psikolojik Dayanıklılık ve Karar Verme Becerileri Açısından İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. <https://hdl.handle.net/20.500.12436/1325>
- Adana, F., Uluman, Ö., Arslantaş, H., ve Ergin, F. (2015). İlköğretim Öğrencilerinde Depresif Belirti Sıklığı ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 6(1).
- Adana, F., ve Arslantaş, H. (2012). Türkiye' de ergenlerde sınav kaygısına ilişkin yapılmış çalışmalar. *Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları*.
- Afifi, M. (2006). Depression in adolescents: gender differences in Oman and Egypt. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 12 (1-2), 61-71.
- Akgül, S., Derman, O., Kanbur, N., ve Güven, G., S. (2017) Gençlerde Madde Kullanımının Önlenmesi. (1. Basım), Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Akıncı, M. (2016). Yükseköğretimli Gençliğin İşsizlik Kaygısı ve Çalışma Hayatı Algısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. <http://dspace.sdu.edu.tr/xmlui/handle/123456789/33664>
- Albers, A. B. ve Biener, L. (2002). The role of smoking and rebelliousness in the development of depressive symptoms among a cohort of Massachusetts adolescents. *Preventive Medicine*, 34, 625–631.
- Alberti, R., ve Emmons, M. (1998). Complete guide to assertive living.

- Algur, V., ve Barut, T. (2019). Üniversite öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. <https://hdl.handle.net/11363/1611>
- Alpay, E. H., Aydın, A., ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. Mersin Üniversitesi Edebiyat Fakültesi. Klinik Psikiyatri, 20:218-226
- 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>
- Arıç, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. <https://hdl.handle.net/20.500.12445/1042>
- Arslan, Ü., ve Aksekioglu, B. (2017). Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Journal of Human Sciences. 14, 4884-4897. doi: 10.14687/jhs.v14i4.5006
- Babson, K., Feldner, M., Sachs-Ericsson, N., Schmidt, N., ve Zvolensky, M. (2008). Nicotine dependence mediates the relations between insomnia and both panic and posttraumatic stress disorder in the NCS-R sample. *Depression and Anxiety Journal*, 25, 670–679.
- Balkaya, E. (2017). Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve girişimcilik niyeti ilişkisi: TRA1 bölgesi örneği. Yayımlanmamış 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_ORNEGI/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.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press, New York.
- 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). *Kaygı 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.
- Beyazıt, B. (2003). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. 3. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültür Sempozyumu Bildirileri*, 121-128.
- Bilir, N. D. (2010). Türkiye'de Tütün Kullanımı Epidemiyolojisi. Tütün ve Tütün Kontrolü. Toraks Kitapları, Aves Yayıncılık, İstanbul.
- Bilir, N., Özcebe, H., Aslan, D., ve Ergüder, T. (2008). Küresel Tütün Salgını Raporu. Mpower paketi, Ankara.
- Bingöl, F., Karakoç, A., Karaca S., ve Ocağcı, F. A. (2011). 17-19 Yaş Üniversite öğrencisi Gençlerde 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-goruntuleveid=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
- Campion, J., Checinski, K., Nurse, J., ve McNeill, A. (2008). Smoking by people with mental illness and benefits of smoke-free mental health services. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14, 217-228.

- Canbaz, S. (2001). Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Centrock J.W., (2012). Gençlik. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- 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
- Cogle, J., R., Zvolensky, M., J., Fitch, K., E., ve Scabs-Ericsson, N. (2010). The role of comorbidity in explaining the associations between anxiety disorders and smoking. *Nicotine ve Tobacco Research*, 12, 355-364.
- Cogle, J., R., Zvolensky, M., J., Fitch, K., E., ve Scabs-Ericsson, N. (2010). The role of comorbidity in explaining the associations between anxiety disorders and smoking. *Nicotine ve Tobacco Research*, 12, 355-364.
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları, (16. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji bölümleri Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli

- değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi*, 4, 14.
- Çankırılı, A. (2014). Sorunlarıyla Çözümleriyle Ergenlik Çağı. (4. Basım). Zafer Yayınları, İstanbul.
- Çelik, E. ve Yıldırım, S. (2019). Examining test anxiety in terms of academic expectations stress and motivation to study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(4), 1139-1158, doi: 10.14527/pegegog.2019.037
- Çetinkaya, A., Özmen D., Özmen, E., ve Akil, Ö. İ. (2016). Gençlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, http://www.anadolupsikiyatri.net/fulltext/apd_17_01_09.pdf?1591805609
- Çınar, B., ve Karaaziz, M. (2020). Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yakındoğu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 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>
- Çöpür, H., ve Er, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ve Boş Zamanın Anlamı İlişkisinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Darling, N., ve Cumsille, P. (2003). Theory, measurement, and methods in the study of family influences on adolescent smoking. *Addiction*, 98 (1), 21-36.
- Demir, T. (2008). Sigara bağımlılığı. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Türkiye’de Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar, Sempozyum Dizisi, 62, 231- 238.
- Dereli, A. (2003). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Nasıl Azaltabiliriz. Yöret Postası.

- 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
- Doğan, O., ve Gülmez H. (1995). *Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi* (2. Baskı). LLC Yayıncılık, İstanbul.
- Doğru, H. Y., Özsoy, F., Doğru, S., Karaman, T., Şahin, A., Özsoy, A. Z. ve Süren, M. (2018). Catastrophizing, depression and anxiety during pregnancy: relation between lumbopelvic pain and physical/social functioning. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 119-136.
- 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-goruntulevid=AWCutfpSoDuH9Br_d_ks
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., ve Topçu, B. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Gazi Üniversitesi. https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntulevid=AWCutfpSoDuH9Br_d_ks
- Ekşi, H. ve Dilmaç B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 23(2), 433-450.

- 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>
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim Öğrencilerinde Depresyon ve Başa Çıkma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24-(24), 75-94.
- Eryılmaz, D. (2009). Gençlik 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
- Fergusson, D., M., Goodwin, R., D., ve Horwood, L., J. (2003). Major depression and cigarette smoking: Results of 21-year longitudinal study. *Psychological Medicine*, 33, 1357-1367.
- Fergusson, D., M., Goodwin, R., D., ve Horwood, L., J. (2003). Major depression and cigarette smoking: Results of 21-year longitudinal study. *Psychological Medicine*, 33, 1357-1367.
- Fidancı İ., Arslan, İ., Fidancı, İ., Taci, D., Y., İşcan, G., Kıbrıslı, E., Özenç, S., ve Tekin O. (2016). Ergenlerin Fiziksel Aktivite ve Sigara

- Kullanımının Duygu Durumu ve Kaygı ile İlişkisi. *Medical Journal*, Ankara.
- Gander, M., J., ve Gardiner, H., W. (2015). Çocuk ve Ergen Gelişimi. (8. Basım), İmge Kitabevi Ltd. Şti., Ankara.
- Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve sonrası (1. Baskı). Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2010). Psikanaliz ve Sonrası (4. Baskı). Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2016). İnsan olmak. Metis Yayınları, İstanbul.
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1:11.
- 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
- Gümüşsel O. (2013) Genciz Biz. (1. Basım), Timaş Yayınları, İstanbul.
- Günay, D. ve Gür, B. S. (2009). Dünyada üniversiteye giriş sistemleri ve ÖSS. İ. Bircan (Ed.), Türkiye' nin 2023 Vizyonunda Üniversiteye Giriş Sistemi. Atılım Üniversitesi, Ankara.

- 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 Kaygı 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&isAllowed=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=ChgyMDIwMDUyOTE5NTU0MzI5MDo2MTQ0MzgaCk9ORV9TRUFSSQ0giDzE3OC4yNDQuMTQwLjlxNSoFMTg3NTAyCTMwNDQxODA4NTorRT3BlbnZpZXdQYWdlSW1hZ2VCATBSBk9ubGluZVoCRIRiA1BSV2oKMjAwOC8wMS8wMXIKMjAwOC8xMi8zMXoAggEdUC0xMDA4NzQ5LW51bGwtbnVsbC1udWxsLW51bGySAQZPbmxbmXKAQDSARZEaXNzZXJ0YXRpb25zICYgVGhlc2VzqgImT1M6RU1TLVVuQXV0aERvY1ZpZXctZ2V0UHJldmllid1BkZkxpbnVCAgJQRMoCE0Rpc3NlcnRhdGlvbi9UaGVzaXPSAgFZ8gIA%2BgIBToIDA1dIYg%3D%3Dve_s=DQzVsqHdMbieshUyowT7YgHAJFY%3D#view=FitV

- Hanımoğlu, 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
- Hays, J., T., Ebbert, J., O., ve Sood, A. (2009). Treating tobacco dependence in light of the 2008 US Department of Health and Human Services clinical practice guideline. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 84, No. 8, pp. 730-736). Elsevier.
- Hollenhorst, P. S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Fed. Probation*, 62, 52.
- Jeammet, P. (2016). Adolescences Reperes Pour les Parents et les Professionnels. Çeviren: Ertüzün, M., I. Ergenlik Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları. (2. Basım), Bağlam Yayıncılık, İstanbul.
- Jensen, F., E., ve Nutt, A., M. (2017). *The Teenage Brain*. Çeviren: Topaktaş C., E. Ergen Beyni. (1. Basım), Hep Kitap Teaş Yayınları, İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2010). Faktör Analizi ve SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (5. Baskı). Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (11), 34-43 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11132/133139>
- Karlıkaya, C., Öztuna, F., Solak, Z., A., Özkan, M., ve Örsel, O. (2006). Tütün kontrolü. *Toraks dergisi*, 7, 51-64.

- 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.
- Kavakçı, Ö, Güler, A., S., ve Çetinkaya S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(1), 7- 16.
- 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_sınıf_ogrencilerinde_issizlik_kaygisi_psikolojik_etmenler_acisindan_bir_inceleme

- Kılıçarslan, İ. (2000). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfkesini ve öfke ifade düzeylerini belirli değişkenler açısından inceleyin. Yayınlanmamış 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). Gençlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2018). Ergenlik Psikolojisi. (20. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kurt, İ., (2006) Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı. Asil Yayınları, Ankara.
- Kutlu, O. ve Bozkurt, M. C. (2003). Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı. Çizgi Kitabevi, Konya.
- Lasser, K., Boyd, J., W., Woolhandler, S., Himmelstein, D., U., McCormick, D., ve Bor, D., H. (2000). Smoking and mental illness: A population-based prevalence study. *The Journal of the American Medical Association*, 284, 2606–2610.
- Lerner, J. (1998). “Angel” financing and public policy: An overview. *Journal of Banking and Finance*, 22(6-8), 773-783.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., ve Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical psychology review*, 18(7), 765-794.
- Li, M. D., Cheng, R., Ma, J. Z., ve Swan, G. E. (2003). A meta-analysis of estimated genetic and environmental effects on smoking behavior in male and female adult twins. *Addiction*, 98, 23-31.
- 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

- Ludman, E., J., Curry, S., J., Grothaus, L., C., Graham, E., Stout, J., ve Lozano, P. (2002). Depressive symptoms, stress, and weight concerns among African American and European American low-income female smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 68–71.
- 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
- Mazlum, M. M., ve Atalay Mazlum, A. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yönteminin Belirlenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(4), 1-21.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*. 21(1), 89-101.
- 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
- Mistry, R., S., Vandewater, E., A., Huston, A., C., ve Mcloyd, V., C. (2002). Economic well-being and children's social adjustment: The role of family process in an ethnically diverse low-income sample. *Child Development*, 73(3), 935-351.
- Morissette, S., B., Tull, M., T., Gulliver, S., B., Kamholz, B., W., ve Zimering, R., T. (2007). Anxiety, anxiety disorders, tobacco use, and nicotine: a critical review of interrelationships. *Psychological Bulletin*, 133, 245-272.
- Murphy, J., M., Horton, N., J., Monson, R., R., Laird, N., M., Sobol, A., M., ve Leighton, A., H. (2003). Cigarette smoking in relation to depression: historical trends from the Stirling County Study. *American Journal of Psychiatry*, 160(9), 1663-1669.

- Niggemeyer-Hall, A. E. (2002). Family interaction factors and anxiety in adolescent females. <https://elibrary.ru/item.asp?id=5228336>
- Nurmedov, S. ve Tarhan, N., (2018). Bağımlılık. (6. baskı). Timaş Yayınları, İstanbul.
- Odabaşı, O., ve Elçin, M. (2011). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin İyi Hekimlik Uygulamaları YOKS Öncesi Durumluk Kaygılarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 20(3), 114-123.
- 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>
- Onat Kocabıyık, O., Donat Bacıoğlu, S. (2020). Durumluk Sınav Kaygısını Yordamada Ruminatif Tepkiler ve Cinsiyetin Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (5), 2165-2172. doi: 10.24106/kefdergi.4087
- Onuk, T. (2017). Gençlerde kişilik özelliklerinin sınav kaygısı ve okula bağlanma stilleri üzerinde etkisi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://hdl.handle.net/11729/1271>
- Önal, G. Ş. (2017). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde uykusuzluk ve depresyon semptomlarının sıklığı ve ilişkili faktörler. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi. Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Önocak, 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/441fbbd7-7a98-45f5-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 Kaygı 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: Sınanma 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>

Özkul, B., ve Günüşen, N. P. (2020). Lise öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığının ve etkileyen etkenlerin incelenmesi: Epidemiyolojik bir araştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 203-210.

Özmen, E. (2004). Depresyon Hakkında Her Şey. Boyut Yayın Grubu, İstanbul.

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.

Amz-Expires=3600veX-Amz-
 Credential=ASIAxRL7BHBKV44DN46S%2F20200529%2Fus-
 east-1%2Fs3%2Faws4_requestveX-Amz-
 Signature=e64d9f160eeac90959c0ad5f2c879edffab483a4ca1470
 2809e9edcc28b89587#view=FitV

- Öztürk, O., ve Uluşahin, N. (2018). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (15. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım, Kişisel Yayınlar Kitabevi, Ankara.
- Palti, C. (2012). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/49044.pdf>
- Peker, N. (2011). Sınava hazırlanan “kaygılı” çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz. H. Yavuzer (Ed.). Ana-baba okulu, 342-349. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Pintrich, P. R., ve Schunk, D. H. (1996). Motivation in education: Theory, research, and applications. Englewood Cliffs. Prentice Hall. doi: 10.1016/S1041-6080(96)90015-1
- Rachman, J. S. (2013). Anxiety (3. Baskı). Psychology Press. doi: 10.4324/9780203554494
- Raw, M., Anderson, P., Batra, A., Dubois, G., Harrington, P., Hirsch, A., ve Zatonski, W. (2002). WHO Europe evidence based recommendations on the treatment of tobacco dependence. Tobacco control. 11(1), 44.
- Sahranç, Ü. (2013). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (16), 122-144. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sakaefd/issue/11212/133903>

- Sarason, I. G., Sarason, B. R., ve Pierce, G. R. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 5(2), 1–18. doi: 10.1037//0022-3514.46.4.929
- Saygılı S. (2017) Ergenlik Sorunları. Türdav Yayın Grubu, İstanbul.
- Sazak, N., ve Ece, S. (2004). Bolu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavlarına Yönelik Kaygıları. *Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu*, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Schleicher, H., E., Harris, K., J., Catley, D., ve Nazir, N. (2009). The role of depression and negative affect regulation expectancies in tobacco smoking among college students. *Journal of American College Health*, 57, 507-512.
- Schmelzle, J., Rosser, W., W., ve Birtwhistle, R. (2008). Update on pharmacologic and nonpharmacologic therapies for smoking cessation. *Canadian Family Physician*, 54(7), 994-999.
- Simons-Morton, B. G. (2004). The protective effect of parental expectations against early adolescent smoking initiation. *Health Education Research*, 19, 561-569.
- Smith, D. C., Furlong, M., Bates, M., ve Laughlin, J. D. (1998). Development of the multidimensional school anger inventory for males. *Psychology in the Schools*, 35(1), 1-15.
- Softa, H., Karahmetoğlu, 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>
- Southwick, S. M., ve Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science New York Journal*, 338(6103), 79–82. doi: 10.1126/science.1222942
- Steger, M., F., Kashdan, T., B., Sullivan, B., A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive

- style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steuber, T., L., ve Danner, F. (2006). Adolescent smoking and depression: which comes first. *Addictive Behaviors*, 31, 133-136.
- Şansal, N. (2016). Üniversite öğrencilerinde sigara kullanımının otomatik düşünceler üzerine etkisi ve bunun depresyon ve anksiyete ile ilişkisi. Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Şentürk, E. (2017). İstanbul'da özel bir lisede öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Tarhan, N. (2020). Kendinizle Barışık Olmak: Duyguların Eğitimi (29. Baskı). Timaş Yayınları.
- Taşkın E., ve Çuhadaroğlu Ç. F. (2006). Gençlerde 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
- 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.
- Topcuoğlu, S. M. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet kullanım profili ve sigara kullanımının internet bağımlılığı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.

- Tyas, S., L., ve Pederson, L., L. (1998). Psychosocial factors related to adolescence smoking: A critical review of the literature. *Tobacco Control*, 7, 409-420.
- Üçpunar, S., ve Çakıcı, M. (2010). Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının depresyon ile ilişkisinin incelenmesi. Yakındoğu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 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
- 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. *Sch Health Journal*, doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00302.x
- WHO, (2021). <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>, Erişim Tarihi: 1 Ocak 2021.
- Wilkinson, I. (2002). *Anxiety in A Risk Society*. Routledge. <https://orcid.org/0000-0002-2390-0576>
- Yalom, İ.D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2006). *Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Kaygının Yetiştirimi 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
- Yedekçi, B., ve Altıntoprak, A., E. (2017). Görsel Medyanın Alkol ve Sigara Kullanımı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Psikiyatri. Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi.
- 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.

Zevin, S., Gourlay, S., G., ve Benowitz, N., L. (1998). Clinical Pharmacology of nicotine. Clinics in Dermatology. 16, 557-564.

Zvolensky, M., J., Schmidt, N., B., ve McCreary, B., T. (2003). The impact of smoking on panic disorder: An initial investigation of a pathoplastic relationship. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 447–460.

EKLER

Ek-1. Aydınlatılmış Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

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

Bu çalışmanın amacı; üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının sigara kullanımı ile depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin 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.

Yardıminız için teşekkür ederim.

Unvan: Psikolojik Danışman, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi

Ad: Hüseyin

Soyadı: YILDIRIM

Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

İmza:

Telefon:

Ek-2.Araştırma Amaçlı Bilgilendirilmiş Onam Formu

(Araştırmacının Açıklaması)

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hüseyin YILDIRIM Bu çalışma; Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI danışmanlığında; “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sigara Kullanımı ile Depresyon Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” konulu yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırma hakkında size bilgi vermek isterim.

Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size bir anket formu verilecektir. Bu formda, sizin genel bilgileriniz ile psikolojik durumunuza ait sorular olacaktır.

Bu araştırmada sizin için herhangi bir risk veya rahatsızlık söz konusu değildir. Araştırma sırasında sizi ilgilendirebilecek herhangi bir gelişme olduğunda, bu durum size veya yasal temsilcinize derhal bildirilecektir. Araştırma sırasında, sürecinde herhangi bir rahatsızlık, problem hissetmeniz halinde bana ulaşabileceğiniz bilgiler formun altında bulunmaktadır. Bildirimde bulunmaktan çekinmeyiniz.

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır, çalışmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çıkarılmanız durumunda, sizle ilgili tıbbi verilerde gerekirse bilimsel

amaçla kullanılabilir. Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlsa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım.

Araştırma hakkında yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu araştırmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluğum yoktur. Araştırmacı da bana bir ödeme yapmayacaktır.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

İmzalı form, iki nüsha halinde düzenlenecektir. Nüshalardan biri bana verilecektir.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:

Tel:

İmzası:

Araştırmacının

Adı: Hüseyin

Soyadı: YILDIRIM

Tel: 0532 332 39 15

İmzası:

Ek-3.Sosyo-Demografik Bilgi Formu**Cinsiyet:** Kadın Erkek**Yaş grubu:** 18-20 21-23 24-26 27-29 30 ve üzeri**Mezuniyet Durumu:** Mezun Mezun Değil(okuyor)**Ailenin Gelir Düzeyi:** Düşük Orta Yüksek**Okul başarı durumu:** Düşük Orta İyi Çok iyi**Ailenizin size karşı tutumu:** İlgisiz Otoriter Koruyucu**Kardeş sayısı:** Tek kardeş 1-3 3'ten fazla**Günlük İçilen Sigara Miktarı:** 1-5 adet arası 5-15 adet arası
1 paket 1 paketin üzerinde**Çalışmaya tamamen kendi rızamla katılıyorum.****Katılımcı İmza:****Uygulayan İmza:**

Ek-3. Sınav Kaygısı Ölçeği

DURUMLUK SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ (DUSKÖ)

Okulu..... :

Adı, soyadı..... :

Sınıfı..... :

Cinsiyet:

Tarih : .../.../2020

YÖNERGE: Okuduğunuz cümlede sizi hangi numara ifade ediyorsa lütfen işaretlemeyi yönergeye yönelik işaretleyiniz.

1- Hiç 2-Biraz 3- Orta Düzeyde 4-Çok

D*	N*		1	2	3	4
1	1.	Nefes almakta güçlük çekiyorum.				
7	2.	Midem bulanıyor.				
6	3.	Kendimi gergin hissediyorum.				
15	4.	Sınavı yetiştiremeyeceğimden korkuyorum.				
10	5.	Ağzım kuruyor.				
24	6.	Sınav kağıdımı benden başkasının görmesinden çekiniyorum				
19	7.	Sınavda cevapları bulamayacağımdan korkuyorum.				
14	8.	Karnım ağrıyor.				
22	9.	Sınavda okuduğumu anlamamaktan çekiniyorum.				
27	10.	Sınavdan düşük not alırsam arkadaşlarıma alay konusu olmaktan çekiniyorum				
16	11.	Kaslarım normalden daha gergin.				
28	12.	Sınavdan düşük not alırsam ailemden tepki göreceğimi düşünüyorum.				
29	13.	Sınavdan düşük not alırsam öğretmenimin gözünde küçük düşeceğimi düşünüyorum.				
21	14.	Sınavda cevapları hatırlamakta güçlük çekeceğimden çekiniyorum.				
17	15.	Ateşim yükseldi.				
18	16.	Sınavda başarısız olmaktan korkuyorum.				
2	17.	Başım ağrıyor.				
25	18.	Sınavdan düşük not alırsam üzüleceğim.				
8	19.	Mideme kramp giriyor.				
26	20.	Gerginliğimin sınav notumun düşmesine sebep olmasından çekiniyorum.				
23	21.	Sınav notumu başkalarının duyacağından çekiniyorum.				
20	22.	Keşke sınava daha fazla çalışsaydım diye düşünüyorum.				

*D=Deneme, N=Nihai uygulamalardaki madde numarasını ifade etmektedir.

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. Cezalandırılabileceğimi 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.

I-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim. 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
EvetHayır

U-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

Ek-5. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi:

1. Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?
 - a. İlk 5 dakika içinde
 - b. 6-30 dakika içinde
 - c. 31-60 dakika içinde
 - d. 1 saatten sonra
2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?
 - a. Evet
 - b. Hayır
3. Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?
 - a. Sabah ilk içilen sigara
 - b. Diğer zamanlarda içilen sigaralar
4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?
 - a. 31 ve daha fazla
 - b. 21-30 adet
 - c. 11-20 adet
 - d. 10 ve daha az
5. Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?
 - a. Evet

b. Hayır

6. Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuz zamanlarda da sigara içer misiniz?

a. Evet

b. Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Hüseyin YILDIRIM 10 Haziran 1994 Seyhan Adana doğumludur. İlk ve orta öğrenimi Denizli, lise öğrenimini Manisa Alaşehir Anadolu lisesinde 2012'de tamamlamıştır. 2016'da Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü bitirmiştir. 2016'da Türk Silahlı Kuvvetlerinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik görevi ile Yedek Subay olarak göreve başlamıştır. 2017'de Yakın Doğu Üniversitesi Tezli Klinik Psikoloji eğitimine başlamış olup 2017'de Konya Akşehir Sistem kolejinde göreve devam etmiştir. 2018'de Konya Akşehir Final Okullarında görevine devam etmiştir. 2018-2019 Cyprus Mental Health Institute NAADAC eğitimini, 2019'da Necmettin Erbakan Üniversitesi Aile Danışmanlığı Sertifikası, 2019'da Anadolu Psikoterapi Derneği Uygulamalı Mod Yönelimli Oyun Terapisi eğitimlerini tamalamıştır. 2020'de Konya Akşehir Kültür Kurs Merkezinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik olarak göreve devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE DURUMLUK SINAV KAYGISININ SİGARA KULLANIMI İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 10	% 9	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	forum.xn--edebiyatgretmeni-twb.net İnternet Kaynağı	% 1
3	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.journalagent.com	

ÖLÇEK İZİNLERİ

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ İZİNİ:



Nezih Dagdeviren

Kime: HuSeYiN YiLDiRiM

13.05.2020 Çar 15:56

...

Sayın Yıldırım

Nazik mektubunuz ve çalışmamıza ilginiz için teşekkür ederim. Elbette kaynak göstererek ilgili ölçeği kullanabilirsiniz. Akademik hayatınızda başarılar dilerim. Saygılarımla

Prof. Dr. H. Nezih Dağdeviren

iPhone'umdan gönderildi

HuSeYiN YiLDiRiM

<huseyin_yildirim@windowslive.com> şunları yazdı (13 May 2020 14:16):

Değerli hocam iyi günler. Ben Hüseyin YILDIRIM Yakın Doğu Üniversite Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Şuan çalışmakta olduğum "Sigara Bağımlıları ile Depresyon Belirtilerinin Arasındaki İlişki" konulu tezimde sizin güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesini yaptığınız "Beck Depresyon Ölçeğini" tez araştırmam için sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. Bu bağlamda izninizi talep ediyorum. Dönüş yapmanız tezim için oldukça önemli anlayışınız için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

DURUMLUK SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ İZİNİ:



ALPER SAHİN <alpersahin2@yahoo.com>

7.10.2020 Çar 11:45

Kime: Siz

Merhaba Hüseyin Bey,

Ölçeğimi çalışmalarınızda tabii ki kullanabilirsiniz. Bundan memnuniyet duyarım. Siz zaten o şekilde yazmamışsınız ancak ölçek Türkçe'ye çeviri değil doğrudan tarafımdan Türkçe olarak hazırlanmış bir ölçektir. Tezinizde yanlışlık olmaması adına bu konuya dikkatinizi çekmek istedim. Tezinizde başarılar dilerim.

İyi çalışmalar,

Alper Şahin

On Wednesday, October 7, 2020, 11:39:31 AM GMT+3, HuSeYİN YILDIRIM <huseyin__yildirim@windowslive.com> wrote:

Değerli hocam iyi günler. Ben Hüseyin YILDIRIM Yakın Doğu Üniversite Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Şuan çalışmakta olduğum "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısının, Sigara Kullanımının Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezimde sizin güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesini yaptığınız "Durumluluk Sınav Kaygısı Ölçeğini" tez araştırmam için sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. Bu bağlamda izninizi talep ediyorum. Dönüş yapmanız tezim için oldukça önemli anlayışınız için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIK TEST İZİNİ:**Re: Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi**

13.05.2019 Pzt 12:25 tarihinde yanıtladınız



Atilla Uysal

Kime: HuSeYiN YiLDiRiM

13.05.2019 Pzt 10:31

Kullanabilirsiniz Hüseyin bey

iPhone'umdan gönderildi

HuSeYiN YiLDiRiM <huseyin_yildirim@windowslive.com>
şunları yazdı (13 May 2019 10:03):

> Merhaba hocam iyi günler. Ben Hüseyin YILDIRIM Yakın Doğu Üniversite Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim tezimde sizin Türkçeye çevirmiş olduğunuz Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testini kullanmak istiyorum. Konu ile ilgili onayınızı rica ediyorum. Dönüş yapmanız tezim için oldukça önemli anlayışınız için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

ETİK KURUL RAPORU:



02.11.2020

Sayın Hüseyin Yıldırım

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/807 proje numaralı ve **“Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Durumluk Sınav Kaygısının Sigara Kullanımı ile Depresyon Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”** 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.