



**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN  
ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI VE UMUTSUZLUĞU ÜZERİNE ARAŞTIRMA:  
İSTANBUL ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Abdulhamit DEMİRHAN**

**TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU**

**Ağustos 2022**



**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN  
ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI VE UMUTSUZLUĞU ÜZERİNE ARAŞTIRMA:  
İSTANBUL ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Abdulhamit DEMİRHAN**

**TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU**

**Ağustos 2022**

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim/Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Abdulhamit DEMİRHAN tarafından hazırlanan "*COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI VE UMUTSUZLUĞU ÜZERİNE ARAŞTIRMA: İSTANBUL ÖRNEĞİ*" konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24/06 /2022

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

---

Jüri Üyesi : Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU  
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üye. Nesrin DUMAN  
İstanbul Topkapı Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üye. Burcu TÜRK  
Haliç Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürünün Ünvanı, Adı, Soyadı)  
Müdürü

# COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI VE UMUTSUZLUĞU ÜZERİNE ARAŞTIRMA İSTANBUL ÖRNEĞİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **18**  
BENZERLİK ENDEKSİ

% **17**  
İNTERNET KAYNAKLARI

% **7**  
YAYINLAR

% **14**  
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- 1** acikbilim.yok.gov.tr  
İnternet Kaynağı % **3**
- 2** BACANLI, Feride and SÜRÜCÜ, Mustafa.  
"İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav  
Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki  
İlişkilerin İncelenmesi", İletişim Hizmetleri,  
2006.  
Yayın % **2**
- 3** dergipark.ulakbim.gov.tr  
İnternet Kaynağı % **2**
- 4** doaj.org  
İnternet Kaynağı % **1**
- 5** www.eab.org.tr  
İnternet Kaynağı % **1**
- 6** covid19.sdu.edu.tr  
İnternet Kaynağı % **1**
- 7** dergipark.org.tr  
İnternet Kaynağı % **1**

## TEZ ETİK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluğu Üzerine Araştırma: İstanbul Örneği” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu'nun sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Abdulhamit DEMİRHAN

## ÖNSÖZ

Tarih insanların sınındıkları anları kayıt altına alır. İnsanlık tarihi boyunca yeryüzünde yaşamış her insan bir sınavın içine doğmuş ve bu sınavlarla mücadele ederek büyümüşlerdir. Bazen antik çağlarda avlanmaktır bu sınav bazen Büyük İskender olup doğuyu feth etmek bazen Dede Korkut hikâyelerinde adını kazanmak için kahramanlık göstermek bazen de Edison olup onlarca defa başarısızlığa göğüs gerip ampulü geliştirmek. Günümüzde belki bu kadar etkileyici bir hikâyeye olmasa da onlarcamızın hafızasında kilometre taşı olan üniversite sınavına girmek.

Hepimizin geçtiği bu yol savaşıyor, çabalıyor, yoruluyor, uykusuz ve cüretkâr bir şekilde hayatı ıskalayarak hazırlandığımız bir yolculuğa çıkmamızın basitleştirilmiş bir söyleme dönüşmüş halde; Üniversite Sınavına Hazırlık... Şimdi uzmanlığımı tamamlamaya çalışırken dönüp baktığımda hayatımın bu zorlu zamanında ne kadar fazla şeyi başardığımı ve ne kadar mücadele ettiğimi bir kere daha görüyorum. Her gün onlarca sorunun altında ezilirken sınav günü titreyen parmaklarım ve korkulu gözlerle dakikalarının nasıl geçtiğini algılamaya çalışan zihnim yaşamış olduğum bu sürecin nasıl bir vahşet hatırası olduğunu yeni anlamlandırıyor.

Bu yıl sınava hazırlanan küçük kardeşimin ve dersine girdiğim öğrencilerimin okullar kapalıyken, pandemi denen garabet dönem içinde korkularını ve çabalarını görmek beni o günlere geri götürdü. Kafamda dönen sorular konu arayışım içinde anlamlandırma çabam ile çarpışarak oluşan kıvılcımları bir ateşe dönüştürdü ve merak duygumu kamçıladi. Bu belirsiz durum içinde evlerimize kapanmışken, sokağa çıkmak yasakken, okullar kapalıyken ve devamının nasıl olacağını bilmediğimiz süreçte biz yetişkinler bile kaygı duyarken bu çocuklar geleceklelerini belirleyen bu sınav karşısında nasıl hissediyordu. Hissettikleri bu duygu, zihinlerinden geçen düşünceler kendilerinde nasıl etkiler bırakıyordu bilmek istedim.

Her yıl milyonlarca gencin hayatında bir mihenk taşı olan bu sınav pandemi dönemi ile birlikte bir kat daha zorlu geçti. Bu dönem kendi içinde başlı başına araştırmaya değer iken öğrencilerin yaşadıkları zorlukları zorluklar da bir o kadar değerli. Kaygı insan yaşamını sürdürmek için evrimsel bir duygu iken umut bizi geleceğe yönelik teşvik eden bir düşüncedir. Umudumuzun zayıfladığı ve kaygılarımızın arttığı bu süreçte geleceğimizi oluşturacak gençleri biraz daha iyi anlamak onlara belki yardım etmek için belki de sıradakiler için bir şey yapmak için bir yol gösterici olabilir. Bu çalışma ile belki de sistemin olağan üstü şartlar altında ne etkiler doğurduğunu görebilir ve bununla başa çıkmak için sonrasında benzer süreçlerde aynı duruma düşmemek için elimizden geleni yapabiliriz.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

<b>TEZ ETİK BEYANI</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>v</b>
<b>SEMBOLLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>8</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Problem .....	3
1.1.1.Alt Problemler Hipotezler .....	3
1.2. Sayıtlar .....	3
1.3 Sınırlılıklar .....	4
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>5</b>
2.1 Pandemi Nedir? .....	5
2.1.1.Pandemi Süreci, Umutsuzluk Ve Kaygı .....	5
2.2.Kaygı Nedir? .....	6
2.2.1.Kaygının Önemi .....	7
2.2.2.Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar .....	8
2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	8
2.2.2.2.Davranışçı Yaklaşım .....	9
2.2.2.3.Bilişsel Yaklaşım.....	10
2.3.Pandemi Ve Kaygı İlişkisi.....	10
2.4.Sınav Kaygısı Nedir? .....	11
2.5.Sınav Kaygısının Nedenleri?.....	12
2.6.Sınav Kaygısının Belirtileri.....	13
2.7.Umut Kavramı Üzerine .....	13
2.8.Umutsuzluk Üzerine.....	14
2.8.1.Umutsuzluk Türleri .....	15
2.9.Ergenlik Döneminde Kaygı Ve Umutsuzluk.....	16
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>18</b>
3.1. Tezin Çalışma Planı / Yöntem.....	18
3.1.1.Çalışmanın Amacı ve Tipi.....	18
3.1.2.Çalışmanın Evreni ve Örnekleme .....	18
3.1.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	18

3.1.4.Demografik Bilgi Formu .....	19
3.1.5.Beck Umutsuzluk Envanteri.....	19
3.1.6.Sınav Kaygı Envanteri .....	19
3.1.7.Veri Toplama Yöntemi.....	20
3.1.8. Veri Değerlendirilmesi .....	20
<b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....</b>	<b>22</b>
4. 1.Bulgular.....	22
4.2.Tartışma .....	31
<b>5. SONUÇ.....</b>	<b>35</b>
<b>6. ÖNERİLER .....</b>	<b>36</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>38</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>42</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>47</b>



## KISALTMALAR

**SPSS** :Statistical Package for the Social Sciences

**Akt** :Aktaran

**Ark** :Arkadaşları

**SKE** :Sınav Kaygısı Envanteri

**BUÖ** :Beck Umutusuzluk Ölçeği



## SEMBOLLER

F	: Anova değeri
N	: Evren
N	: Örnekleme
P	: Anlamlılık değeri
R	: İki değişken arasındaki ilişki
Sd	: Serbestlik değeri
SH	: Standart Hata
Ss	: Standart sapma
T	: t testi değeri
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama
0	: Beta
%	: Yüzde

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa No.

<b>Tablo 4. 1.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Kategorik Değişkenlerine Ait Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri .....	23
<b>Tablo 4. 2.</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Varsayımında Kullanılan Skewness Ve Kurtosis Değerleri.....	24
<b>Tablo 4. 3.</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait İç Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	24
<b>Tablo 4. 4.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Sayısal Değişkenlerine Ait Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri .....	25
<b>Tablo 4. 5.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişki .....	25
<b>Tablo 4. 6.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin Karşılaştırılması.....	26
<b>Tablo 4. 7.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Bölümlerine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. ....	27
<b>Tablo 4. 8.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Aile Medeni Durumlarına Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	27
<b>Tablo 4. 9.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi .....	28
<b>Tablo 4. 10.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İncelenmesi .....	29
<b>Tablo 4. 11.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Ekonomik Durumlarına Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi .....	30
<b>Tablo 4. 12.</b> Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi.....	31

## ÖZET

### COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI VE UMUTSUZLUĞU ÜZERİNE ARAŞTIRMA: İSTANBUL ÖRNEĞİ

Bu çalışmanın amacı 2019 yılında başlayan Covid-19 pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanmasıdır. Araştırmanın evreni İstanbul ilinde üniversite sınavına hazırlanan 175.217 öğrenci olarak belirlenmiştir. Çalışma, İstanbul ilinde üniversite sınavına hazırlanan rassal olarak belirlenmiş 403 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada veri toplamak amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuş Demografik Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde her iki cinsiyette sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarının yüksek olduğu görülmüştür. Önceki araştırmaların sonuçları ile kıyaslandığında literatürdeki araştırmaların içinde erkek öğrencilerin sınav kaygılarının daha orta seviyede seyrederken kadın katılımcıların sınav kaygılarının sınav kaygılarının yüksek olduğu ile ilgili bulgular mevcuttur. Bu bağlamda bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde pandemi sürecinin her iki cinsiyette de bireylerin sınav kaygılarının yükselmesine sebep olduğu düşünülebilmektedir. Katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ise orta ve hafif seviyede tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler okul türlerine göre incelendiğinde İmam Hatip ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin diğer lise gruplarına göre daha yüksek sınav kaygısı seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma pandemi süreci sonrası yapılacak olan pandemi etkisini saptamak amacı ile gerçekleştirilen çalışmalara ön ayak olarak gerçekleştirilerek literatüre katkı sağlamayı amaçlamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19 Pandemisi, Kaygı, Pandemi, Sınav Kaygısı, Umutsuzluk.

## ABSTRACT

### RESEARCH ON EXAM ANXIETY AND HOPEOPLE OF STUDENTS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS: THE CASE OF ISTANBUL

The aim of this study is to determine the relationship between test anxiety and the levels of hopelessness of students preparing for the university entrance exam during the Covid 19 pandemic process that started in 2019. The population of the study was determined as 175.217 students who were preparing for the university entrance exam in Istanbul. The study was carried out with 403 randomly determined students who were preparing for the university entrance exam in Istanbul. In this study, Demographic Information Form created by the researcher, Test Anxiety Inventory and Beck Hopelessness Scale were used to collect data.

When the findings of the study were examined, it was seen that the students who prepared for the exam in both genders had high test anxiety. Compared to the results of previous studies, there are findings in the literature that male students' test anxiety is at a moderate level, while female participants' test anxiety is higher. In this context, when the results of this study are examined, it can be thought that the pandemic process causes the exam anxiety of individuals in both sexes to increase. The hopelessness levels of the participants were determined as moderate and mild. When the students participating in the research were examined according to school types, it was found that Imam Hatip and Anatolian Imam Hatip High School (Religious Vocational High Schools) students had higher levels of test anxiety than other high school groups. This study aimed to contribute to the literature by taking the lead in the studies carried out to determine the effect of the pandemic to be carried out after the pandemic process.

**Keywords:** *Anxiety, Covid-19 Pandemic, Despair, Examination, Pandemic*

## 1. GİRİŞ

“Salgınlar toplumsal süreçleri önemli ölçüde etkileyen olaylardır. 20. yüzyılın başlarına kadar salgınların neden kaynaklandığı konusundaki bilgi eksikliği salgınların toplum üzerindeki etkisini arttırmış ve bunun sonucu olarak çıktığı bölgelerde yaygınlık göstererek kitlesel ölümlere yol açmıştır” (Türk, Ak Bilgün, ve Ak, 2020). Ölüm ve hastalıkların yanı sıra, salgınlar insanların sosyal yaşantılarını, tüketim alışkanlıklarını, yaşam tarzlarını ve ekonomik faaliyetlerini de etkilemiştir. Salgınların etkisinin bu kadar büyük olmasındaki temel neden ise, salgının ne zaman çıkacağı ne kadar yayılacağı ve ne kadar süreceği konusunda yaşanan belirsizliktir. Küreselleşme olgusu ve yarattığı ticari entegrasyon sonucu ülkeler arasındaki ticari ilişkilerin gelişmesi, ticari ve ticari olmayan seyahatlerin artması salgınların ortaya çıktıkları yerden hızlı bir şekilde dünya geneline yayılmasına neden olmuştur (Türk, Ak Bilgün, ve Ak, 2020).

“Çin’in Hubei Eyaleti’nin Wuhan Şehri’nde ortaya çıkan yeni koronavirüs, insandan insana bulaştığı bilinen yedinci koronavirüs şeklidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bu hastalık Covid-19 olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca DSÖ tarafından Covid19, bir pandemi olarak ilan edilmiştir” (Samancı, 2020). Covid-19’un pandemisinin Aralık 2019’da Çin’de ortaya çıkışı ile dünyanın pek çok yerine yayılmış ve Türkiye hükümetinin aldığı önlemlere rağmen ilk vaka 11 Mart 2020 günü görülmüştür. 17 Mart 2020’de ise Covid-19 kaynaklı ilk can kaybı meydana gelmiştir. Hastalığın Türkiye’de görülmesiyle birlikte alınan tedbirler de artırılmıştır. Bunlar sınır geçişlerinin kısıtlanması, yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitime geçilmesi, spor müsabakalarının önce seyircisiz oynanması sonra tümüyle ertelenmesi, kamu görevlilerinin yurt dışına çıkışlarına kısıtlama getirilmesi, uçuşların durdurulması, toplu olarak bulunulabilecek tüm mekânların kapatılması, pandemi sistemine geçilmesi, camilerde cemaatle namaza ara verilmesi, risk grubundakilere evden çıkma yasağı getirilmesi, tecrit ve karantina uygulamaları,

ulaşımda sınırlamaya gidilmesi, ekonomik önlemler ve diğer tedbirler olarak sıralanabilirler (İnce ve Evcil, 2020).

Gelecekle ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilere umut denmektedir. Bir ıkış yolu olduğuna ve yardım ile bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı en belirleyici özelliklerinden biridir. Umutsuzluk, bir iş, bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta, amaca ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştireceğine bağlı olarak değişiklik gösterir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Ülkemizde sosyal ve ekonomik boyutta yaşanan sıkıntılar, eğitim alanındaki eksiklikler ve geleceğe yönelik kaygılar duyuşsal olarak gençlerimizi negatif yönde etkilemekte ve onlarda geleceğe yönelik umutsuzluk duygusunu oluşurmaktadır (Özmen, Dündar, etinkaya, Taşkın, ve Özmen, 2008).

Beck (1963); umut ve umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşme imkanını ifade eder. Umutsuzluk, bireylerin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini, problemlerini hiçbir zaman özemeyeceklerine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için abalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi şeklinde tarif edilmektedir (şahin, 2002).

İnsan yaşamında her bireyin karşılaştığı kaygı duygusu pek çok durumda işlevsel olsa da, kaygının aşırı yükseldiği durumlarda işlevselliğin kaybolmasına ve negatif etkiler bırakabilmektedir. Bu negatif etkiler kişinin yaşantı gücünü arttırabildiği gibi yoğun işlev kaygı burumlarında istenmeyen patolojik tabloların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (enesiz, 2015).

Baltaş ve Baltar (1998), sınav kaygısını birçok ölkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlanmada yoğun olarak yaşanan, beraberinde birçok olumsuz durumu getiren güncel bir konu olarak tanımlamaktadırlar. Özellikle öğrencilerin zihinsel yeterliliği ve okul başarısı dikkate alınmadan yapılan zorlamalar, kaygı ve benzeri olumsuzluklara temel olmaktadır(Akt. Seçer, 2013). Sınavlar öğrenci

başarısını olumlu ya da olumsuz etkilemekle kalmayıp gelişme döneminde olan çocukların yıllar boyu sınav, stres, gelecek korkusu üçgeninde yaşamalarına sebep olmaktadır (Türe, 2010). Ancak öğrenmenin gerçekleşmesi ve performans için belirli düzeyde, yüksek olmayan kaygıya ihtiyaç vardır. Düşük düzeyde kaygı motivasyonu düşürürken, orta düzeydeki kaygı öğrencinin başarısına olumlu katkı sağlar. Yüksek düzeyde kaygı ise algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilişsel fonksiyonlarla birlikte bireyin davranışlarını da olumsuz yönden etkilediği için asıl önemli olan kaygı düzeyidir (Turan Başoğlu, 2007).

### **1.1.Problem**

Covid-19 döneminde Üniversite Sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.1.1.Alt Problemler Hipotezler**

**Araştırmanın genel amacına bakılarak şu sorulara cevap aranacaktır:**

1. Üniversite Sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygıları yüksek midir?
2. Üniversite Sınavına girecek öğrencilerin geleceğe yönelik umut beklentileri yüksek midir?

### **1.2. Sayıtlar**

1. Araştırmanın örneklemin evren grubunu temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan Üniversite Sınavına girecek öğrencilerin, Demografik Bilgi Formu (KBF), Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)"nde yer alan soruları doğru bir şekilde ve durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların sosyodemografik özelliklerini değerlendirdiği varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan SKE"nin öğrencilerin genel sınav kaygı düzeyini, Kuruntu alt boyutundan alınan puan Sınav Kaygısı Kuruntu Düzeyi"ni, Duyuşsallık alt boyutundan alınan puan ise, Sınav Kaygısı Duyuşsallık Düzeyi"ni; BUÖ ise; ergenlik çağındaki gençlerin "geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini" belirlemek amacıyla kullanılmış olup, "bireyin geleceğe yönelik karamsarlık derecesini" ölçtüğü varsayılmıştır.

### 1.3 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir:

- 1) Bu araştırma İstanbul ilinde bulunan farklı lokasyonlara ait okullarda eğitim gören muhtelif öğrencilerin katılımı ile rastlantısal yolla seçilen öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 2) Olağanüstü şartlar gereği yapılan çalışma çevrimiçi anket formatında yapılmış ve doğrudan gözlem gerçekleştirilememiştir.
- 3) Çalışmaya katılan öğrencilerin örneklem grubunun büyük olması ve katılımın gönüllülük esasına bağlı olması sebebi ile katılımcıların evren içindeki dağılımlarında cinsiyet dağılımı eşit bir şekilde gerçekleşmemiştir.
- 4) Kişilerin sınav kaygısı düzeylerine dair veriler, SKE' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- 5) Kişilerin geleceğe yönelik umut düzeylerine dair veriler, BUÖ" nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

### **2.1 Pandemi Nedir?**

Salgın kavramı Türk Dil Kurumu Sözlüğü 'ne göre: Bir hastalığın veya başka bir durumun yaygınlaşması ve birçok kimseye birden bulaşması olarak tanımlanmıştır (TDK). Sağlık Bakanlığı ise pandemi kavramı için bir hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi şeklinde bir tanımlama gerçekleştirmiştir. Bu kavramlar temel yapı itibari ile aynı şeyi tanımlamaktadır. Tarihin pek çok döneminde farklı salgınlar görülmüş ve bu salgınların süresi yayılımı ve etkileri itibari ile çok farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örnek vermek gerekirse 1918-1919 yılları arasında görülen İspanyol Gribi 40 ila 50 milyon arası bir sayıda ölüme yol açmıştır. Bu salgın sonucunda kişilerde beklenen ortalama ömür miktarı 60 yaş iken salgın sonucunda 50 yaşa düşmüştür (Türk, Ak Bilgün, ve Ak, 2020).

Yaşanan tüm salgınların toplum yaşamına etkileri olmaktadır. Nüfusun kaybı, kısıtlamalardan kaynaklı yaşanan ekonomik dalgalanmalar, geleceğe yönelik beklentilerin değişmesi ve süreçle ilgili bilinmezlikler toplumun ve bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemiştir. (Türk, Ak Bilgün, ve Ak, 2020)

#### **2.1.1. Pandemi Süreci, Umutsuzluk Ve Kaygı**

Pandeminin etkileri insan yaşamı için sarsıcı etkilere sahiptir. Bu etkiler sonucunda oluşan belirsizlik, hastalığın kişi üzerinde bıraktığı fizyolojik etkiler, bireyin çevresinde gördüğü ölümler ve sosyoekonomik çöküşler kişiyi kaygı ve umutsuzluğa iten faktörlerin bazılarıdır. Bulaşıcı hastalıklar sonucu yaşanan etkiler üzerine yapılan çalışmalarda umutsuzluk düzeyinin yükseldiği ile ilgili veriler elde edilmiştir (Güloğlu, İstemihan, Arayıcı, Yılmaz, ve Yılmaz, 2020). Aynı şekilde bireylerin bu süreçte bireylerin sevdikleri insanları kaybedecekleri ve bilinmezlikle başa çıkmadaki süreçleri kaygının ortaya çıkışına ortam hazırlamaktadır. Türk toplumu gibi birbirine entegre halde bulunan ve bireyselleşmenin daha az olduğu toplumlarda sevdikleri kişileri daha fazla düşünme eğiliminin olması bireylerde

kaygı seviyesinin artmasına neden olmaktadır (Güloğlu, İstemihan, Arayıcı, Yılmaz, ve Yılmaz, 2020).

Covid-19 Salgın sürecinde hastalığa yakalanan bireylere uygulanan karantina da kişiler üzerinde etki bırakan bir diğer faktördür. Koç ve Ark.(2021)'larının yapmış olduğu çalışmada buldukları veriler incelendiğinde karantina sürecinde bireylerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Koç, Demirkol, Uzun, ve Hançer Tok, 2021)

Erdoğdu ve Ark.(2020)'larının yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarında ise Covid-19 sürecinde her dört katılımcıdan birinde orta ve şiddetli kaygı ve her üç katılımcıdan birinde orta ve şiddetli umutsuzluk belirtilerinin görüldüğu bulunmuştur (Erdoğdu, Koçoğlu, ve Sevim, 2020). Bu bağlamda yaşanan süreç için kişilerde umutsuzluk ve kaygı süreçlerini etkilediği ile ilgili bulgular mevcuttur.

## **2.2.Kaygı Nedir?**

Kaygı insan hayatında önemli duygulardan biri olmakla birlikte bu psikolojik durum insanlık tarihi kadar eskidir. Eski yunanca' da "anxiety" olarak geçen kaygı merak, korku, endişe gibi anlamlar barındırmaktadır (Özcan, 2021). TDK tanımına bakıldığında ise üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2022). Genellikle sebebi belli olmayan içsel bir uyarın karşısında vücudun belli tepkiler ortaya koymasına neden olan, savaş ya da kaç mekanizmasını harekete geçiren ve genellikle olumsuz olarak nitelendirilen bir duygudur. İçsel uyarınlar kişinin olaylara yükledikleri anlam ve düşünce süreçlerini ifade etmektedir.

Kaygı ile korkuyu ortaya koydukları ortak belirten kaynaklı birbirinden ayırmak güçleşmektedir. Bir ayırım yapmak gerekirse korku kaynağı belirgin ve kişiye doğrudan zarar verme tehlikesi oluşan durumlar karşısında ortaya çıkmaktadır. Kaygı ise sebebi daha belirsiz, nesnesiz, kişinin bedensel bütünlüğünü doğrudan tehdit etmeyen ve yaşanan bir duruma yüklenen anlamlar ve anlık düşünceler nedeniyle ortaya çıkan kişide yoğunluğuna göre rahatsız edici bir hal ortaya çıkaran duygudur (Yılmaz Aydın, 2018).

Her insan hayatında belli bir miktar kaygı hissini yaşamaktadır ve bu olması gereken de bir süreçtir. Kaygının insanı harekete geçiren ve motive eden bir yanı bulunmaktadır. Ancak kaygı bireyin yaşamında derinden değişiklikler yaratıp, hayat ile mücadelesinde karşısına bir engel olarak çıkmaya başlıyorsa bu durum kaygının

kabul edilebilir seviyeyi aştığını göstermektedir. Herkes bu duyguyu yaşamakla birlikte seviyesi kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Orhan, 2020) . Kabul edilemez seviyelerde ve uzun süreli bir kaygı yaşamak ve bununla mücadele edememek kişinin işlevselliğini derinden yaralayacağından bu durumlarda acil bir uzman müdahalesi gerekebilmektedir.

Kaygının ortaya çıkmasına pek çok şey neden olmaktadır. Bu durumun başında stresli yaşam olayları ve bu yaşam olaylarına yönlendirilen olumsuz düşünceler, kişinin kendisine yüklediği olumsuz inançlar gelmektedir. Bunların yanı sıra kaygının çocukluk dönemine dayandırılan bir yanı da vardır. Çocukluk döneminde çocuğun davranışlarının çok fazla geri çevrilmesi ve kabul edilmemesi, ergenlik döneminde aşırı eleştiriye maruz kalma ve davranışlardan kaynaklı utanç duyulmasına neden olunması, belirsiz ve tutarsız bir aile yapısı ve bütünlüğü bozulmuş ailelerde çocukların sürtüşmelere dâhil edilmesi gibi travmatik yaşam deneyimleri kişilerin bu dönemden itibaren yoğun kaygı duymalarına ve kaygılı bir kişilik yapısı geliştirmelerine neden olabilmektedir (Başpınar Erten, 2020).

### **2.2.1.Kaygının Önemi**

Gündelik yaşam içerisinde birbirinden farklı pek çok duyguyu yaşamaktayız ve bu duyguların her birisi hayatımızda önemli bir yer barındırmaktadır. Duyguları olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirmektense bu duyguları nasıl yaşadığımız ve nasıl yansıttığımız üzerinde odaklanmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Örneğin öfke insan hayatında önemli bir duygu olmasına karşın ortaya konma şekline göre olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirilebilmektedir. Diğer bir taraftan genellikle olumlu olarak nitelendirilen mutluluk nasıl yansıtıldığına ve nerede yaşandığına bağlı olarak olumsuz bir duygu olarakta ifade edilebilir. Örneğin bir yakınını kaybeden kişi ilaç etkisinde istemeden mutlu olsa bu daha sonrasında kişide bir suçluluk duygusunun meydana gelmesine ve bu duygunun olumsuz olarak değerlendirilmesine neden olabilmektedir. Kaygı da aynı diğer duygular gibi kontrol edilebilmesi, yönetilmesi ve yansıtılmasına göre olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilir.

Kaygının evrimsel kökenine bakıldığında ise bir hayatta kalma mekanizması olarak görev aldığını söylemek mümkündür. Darwin'e göre bu tarz duygu ifadeleri grubun diğer üyelerini harekete geçirici ve tehlikelerden uzak durmalarını sağlayan

bir etkiye sahiptir (Karlı, 2019). Günümüzde kişiler için genellikle olumsuz bir deneyim olarak nitelendirilse de kaygının kişiyi harekete geçirici, motive edici ve belli noktalarda koruyucu özellikleri bulunmaktadır. Olumlu kaygı olarak nitelendirebileceğimiz bu durum kişiyi belli adımlar atmakta teşvik etmekte, öğrenme ve başarmaya karşı da güdülemektedir (Şanlı Kula ve Saraç, 2016). Pek çok sanat ve spor alanlarında çalışan kişi mesleklerinde yaşadıkları kaygıların kendilerini motive ettiklerini ve yüksek enerji katarak performanslarında artış sağladıklarını belirtmişlerdir. Olumlu kaygı performansta bir artışa neden olabilirken sürekli ve kontrol edilmeyen kaygıların yaşanması ise performansta düşmelere ve kişinin yaşam kalitesinde azalmalara neden olabilmektedir (Karlı, 2019).

Öğrenme becerisi ve eyleme geçme açısından kaygının güdüleyici ve ket vurucu etkileri bulunmaktadır. Yeni becerilerin kazanılması, bir eylemden verim alınması ve başarıda kaygı itici bir güç olarak görev alır. Başarılı olmak için belli bir seviye kaygının mevcut olması gereklidir, kişinin hiç kaygısının olmadığı durumlar da beraberinde başarısızlığı meydana getirecektir. Yani kaygıya bakış açısında asıl amaç kaygının ortadan kaldırılmaya çalışılması değil kabul edilebilir ve işlevsellik katacak düzeyde bulunmasını amaçlamaktır. Örnek verecek olursak sınava hazırlanan bir öğrencinin sınavın sonucuna yönelik herhangi bir beklentisi ve kaygısının olmaması o öğrenciyi ders çalışmaktan uzaklaştıracak bu durum da beraberinde başarısızlığı getirecektir. Ancak kaygının kabul edilebilir düzeyden yüksek olması da ket vurucu etkiler açısından kişiyi tekrardan başarısızlığa götürecektir. Aynı örnek üzerinden devam edecek olursak sınava çok çalışan ancak çok kaygılı olan bir öğrenci, sınav esnasında odaklanma ve konsantrasyon gücünü, bildiklerini hatırlayamama gibi durumlarla baş başa kalacağından öğrencinin başarısız olmasına neden olacaktır (Duysak, 2018). Özetle kaygı ne seviyede olduğu ve kişide nasıl tepkiler ortaya koyduğuna göre olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilmekte, ancak her iki şekilde de hayatımızda önemli bir yer barındırmaktadır.

## **2.2.2.Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik kuramcılardan pek çoğu kaygı ve başa çıkma stratejileri üzerine ağırlık vermiş ve bu alanda yoğun çalışmalarda bulunmuşlardır (Burger, 2006). Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud 19. Yüzyılda kaygı konusuna

yoğunlaşmış hastalarının semptomlarının fizyolojik bir temelden ziyade bilinçdışı süreçlerden ve cinsel psikolojik dürtülerle başa çıkmada zorlanmalarından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu çalışmalarıyla psikoloji alanında kaygı kavramını ilk kullanan kişi olmuştur (Karaşahin, 2020 , Karaçor, 2020).

Freud çalışmaları sürecinde kaygı hakkındaki görüşlerini birkaç kez değişmesine rağmen bu konudaki yaptığı son çalışmalarında üç tip kaygının varlığından söz etmiştir. Freud'un üzerinde durduğu ilk kaygı gerçeklik kaygısı diğer ismiyle nesnel kaygıdır. Bu kaygı kişilere yaşam içerisinde bir zarar gelmesi, fiziksel varlığının tehdit altında olması durumlarında açığa çıkar. Örneğin kişiye aniden saldırılması ya da yolda ilerlerken bir trafik kazası atlatılması kişide gerçeklik kaygısının ortaya çıkmasına neden olur ve burada kişi verdiği duygusal tepkinin nedenini net bir şekilde fark edebilmektedir (Burger, 2006). Burada Freud'un tehlike düzeyi ve kaygı düzeyini doğru orantılı olarak nitelendirdiği ve gerçeklik kaygısını korku ile eş anlamlı şekilde kullandığı dikkat çekmektedir (Değirmenci , 2020).

Freud çalışmalarında gerçeklik kaygısından ziyade diğer iki tip yani nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı üzerinde durmuştur. Bu iki tip kaygıda kaygı nesnesinin varlığı tam olarak fark edilememektedir. *Nevrotik kaygı* alt-benlik dürtüleri ve egonun çatışması, egoyu zorlayacak durumların bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zamanlarda meydana gelir. Bu tip bir kaygı da kişinin savunma mekanizmalarına başvurmasına neden olabilmektedir. *Ahlaksal kaygı* ise alt-benlik dürtülerinin üst-benlik ile çatışmasının sonucudur. Toplumsal kurallar ve kişinin toplum tarafından kabul edilmeyecek dürtülerinin birbirleriyle çatışması kişide suçluluk duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Burger, 2006)

#### **2.2.2.2.Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçılık adından anlaşılacağı üzere araştırma alanını insanın davranışları üzerine inşa etmiştir. Davranışçılığın kurucularından olan John B. Watson psikologların gözlenemeyen öznel duygularımız ve zihinsel durumların gözlenemediği ve tutarlı bir ölçmeye tabii tutulamadığı için gözlenebilir davranışlar üzerine odaklanması ancak bu şekilde psikolojinin bir bilim olarak değerlendirilebileceğini öne sürmüştür (Burger, 2006).

Davranışçı kuram pek çok durumu açıklamak için kullandığı klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme gibi kavramları kaygıyı

açıklarken de kullanmaktadır. Yani davranışsal yaklaşım kişinin kaygıyı doğrudan ya da dolaylı olarak deneyimlediği durumlar sonucunda öğrendiği bir durum olarak açıklamaktadır. Bir başkasının sınavdan kötü aldığını ve bu durum karşısında cezalandırıldığını gören bir çocuğun gelecekte gireceği sınava yönelik bir kaygı geliştirmesi bu durum açısından bir örnek oluşturabilir (Akt. Değirmenci , 2020).

### **2.2.2.3.Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşımın temel varsayımı duygu ve davranış tepkilerine kişinin düşünsel süreçlerinin sebebiyet vermesidir (Akt. Karaçor, 2020). Kişinin yaşam olaylarından ziyade bu olaylara getirdiği bakış açısı kişilerin duygularını oluşturmaktadır (Kurt, 2006).

Kişi bir durumu tehdit edici algılıyor ve bununla baş etmekte zorlanacağını düşünüyorsa bu durumda kaygı yaşaması muhtemeldir. Sınav dönemindeki bir çocuğun yoğun olarak başarısız olma düşüncesi taşıması veya sınavın sonucuna yönelik olumsuz bilişleri (örneğin eğer sınavdan başarısız olursam geleceğim çok kötü olacak) bu durumda çocuğun sınava yönelik bir kaygı geliştirebilmektedir.

### **2.3.Pandemi Ve Kaygı İlişkisi**

Gündelik hayatta gerçekleşen ani ve öngörülmez olaylar veya değişiklikler hem bedensel hem zihinsel olarak pek çok tepkinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Karşılaşılan bu ani değişim durumlarında genellikle korku ve kaygı gibi duygular meydana gelebilir (Memiş Doğan ve Düzel, 2020). Kaygı düzeyinde değişimlere neden olan faktörlerin başında ise sağlık düzeyini etkileyen durumlar gelmektedir (Özkan ve Kumcağız, 2020). Ani ve beklenmedik sonuçlar ortaya koyması açısından sağlıkla ilgili problemler kişilerin hayatında yoğun duygulanım yaşamalarına özellikle kaygı ve korku hissetmelerine neden olmaktadır. Salgınlar kişilerin hayatlarında ani ve beklenmedik değişimlerin oluşmasına, hayat şartlarının temelden değişmesine ve sarsılmasına dolayısıyla bireylerdeki kaygı seviyesinin yükselmesine neden olan olağanüstü durumlar olarak nitelendirilebilir. Covid-19 salgını ile beraber pek çok insanın günlük hayatı ciddi anlamda sekteye uğramış ve hayat rutinleri bozulmuştur. Bu durum kişilerde belirsizlik algısının oluşmasına neden olmuş bunun sonucunda ise kaygı seviyelerinde artış görülmüştür. Virüsün yayılımı ve etkileri bireylerin ikili ilişkileri bağlamında pek çok zorlukların yaşanmasına neden olmuştur. Bu durum haricinde sürecin ne kadar süreceği, ne

kadar etki edeceği veya ne gibi sonuçların ortaya çıkacağı ile ilgili yeterli bilginin olmayışı kişilerde güvenli alanla ilgili fikirlerinin sarsılmasına ve bu bağlamda kaygı seviyelerinin artmasına sebebiyet vermiştir (Çiçek ve Almalı, 2020).

#### **2.4.Sınav Kaygısı Nedir?**

Sınav kaygısı, sınava ve değerlendirilme durumlarında, sınava ilişkin olumsuz sonuç ve başarısızlık düşünceleriyle yoğrulan psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişimlere yol açan duruma özgü bir kaygı türüdür. Öğrencilerde genellikle korku, endişe gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olan ve ilkökul çağından başlayarak öğrencilerin eğitim hayatları boyunca sıklıkla karşılaştıkları ve genellikle akademik başarılarında düşmeye neden olan sınav kaygısı dünyanın birçok ülkesinde görülmekte ve üzerine güncel araştırmalar yapılmaktadır (Akt. Kırkık, 2020).

Sınav kaygısı eğitimdeki başarı oranının en temel engelleyicilerindedir. Türkiye’de üniversite sınavına hazırlık yapan 4711 öğrenci ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin kaygı seviyelerinin, ameliyata girecek hastaların kaygı seviyelerinden yüksek olduğu belirlenmiştir (Cüceloğlu, İnsan Ve Davranışı, 2016). Yaşanan bu kaygı sınav esnasında performansta belirgin azalmalara, odaklanma sorunları yaşamalarına, sınavdan önce ise çalışma davranışını engelleyerek öğrencinin mevcut kapasitesini ortaya koyamamasına neden olmaktadır (Akt. Kırkık, 2020).

Ancak bir diğer açıdan bakacak olursak kaygı ve öğrenmenin verimliliği diğer bir deyişle başarı seviyesi arasında bir ilişkinin olduğu da söylenebilir. Yapılan araştırmalara göre kaygı seviyesinin hiç olmadığı ya da minimuma yakın olduğu durumlarda çocuklardaki öğrenme veriminin de doğru orantılı düşüşe geçtiği görülmüştür. Kaygı seviyesi yükseldikçe ve kabul edilebilir seviyelere yani orta noktalara geldiğinde öğrencilerdeki öğrenim seviyesinin maksimumda olduğu tespit edilmiş ve bu seviyeyi aşan durumlarda başarının ve öğrenme seviyesinin tekrardan azalmaya başladığı görülmüştür. Kaygı seviyesi en yüksek durumda yani kişinin panik olduğu durumda yine kaygının hiç olmaması gibi öğrenme verimliliği minimum seviyelere inmektedir (Cüceloğlu, İnsan Ve Davranışı, 2016).

Bu verilere bakılarak sınav kaygısının çocuklar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilmektedir. Kabul edilebilir seviyelerde tutulan

bir sınav kaygısı çocukların sınav başarısını olumlu yönde etkilerken kabul edilemez seviyeler ve panik durumları akademik başarılarında yoğun düşüşlere neden olmaktadır.

### **2.5.Sınav Kaygısının Nedenleri?**

**Olumsuz Düşünceler:** Sınav kaygısının temelinde genellikle olumsuz düşünce ve inançlar yatmaktadır. Sınava hazırlanan öğrenciler sınav sonuçlarını ve benlik değerlerini eşleştirme ve sınav sonuçlarının olumsuz olmasıyla benliklerinin de olumsuz bir değer taşıyacağını düşünebilmektedirler (Akt. Orhan, 2020). Zihnin sürekli sınavı tehlikeli bir durum olarak kodlaması ve sınav sonucunda olumsuz bir sonuçla karşılaşmasını aşırı felaketleştirme durumu sınav kaygısında artışa neden olmaktadır (Özcan, 2021).

**Ebeveyn Tutumları:** Sınav sürecinde ailenin çocuklarına yaklaşımları ve üzerlerinde kurdukları baskı, ebeveynlerin çocuklara kendi hayal ve isteklerini dayatmaları ve çocukların hedeflerinin göz ardı etmeleri çocuklardaki kaygı seviyesini artırmaktadır. Bunun yanı sıra çocuklara sınava tek bir haklarının olduğu ikinci bir haklarının olmadığı düşüncesinin aşılması da aynı sonuçlara sebebiyet vermektedir (Beledioğlu, 2009). Yapılan araştırmalar ebeveyn tutumları ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş olup ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumlara sahip olan ailelerin çocukları ile demokratik ebeveyn tutumuna sahip aile sahip çocuklara kıyasla daha fazla kaygı yaşamaktadırlar (Akt. Kırkık, 2020).

**Kişilik Yapısı:** Sınav kaygısına neden olan bir diğer etken ise öğrencinin kişilik özellikleridir. Araştırmalara göre genel kişilik uyumu ve sosyal uyum düzeyleri düşük olan öğrencilerde diğer öğrencilere kıyasla daha yoğun bir kaygı yaşandığı tespit edilmiştir. Diğer bir kişilik yapısı olan olumsuz mükemmeliyetçilik sınav kaygısının duyuşsal boyutunu negatif yönde etkilemiştir. Kötümser kişilik yapısına sahip öğrencilerin de sınav sonucuna yönelik olumsuz düşünce ve inanışlarının sınav kaygısı yaşama oranlarını yükselttiği görülmektedir (Akt. Kırkık, 2020).

**Bireysel Nedenler:** Sınava hazırlanma sürecinde yapılan yanlışlar da kişilerde sınav kaygısının yükselmesine zemin hazırlamaktadır. Zamanı verimli kullanmayan, yanlış çalışma stratejileri uygulayan, düzensiz uyku alan ve yetersiz dinlenen,

sağlıksız ve düzensiz yemek yeme alışkanlıklarına sahip olan kişilerin de diğerlerine kıyasla daha yoğun kaygı yaşadıkları belirtilmiştir (Biçer, 2015).

## **2.6.Sınav Kaygısının Belirtileri**

Sınav kaygısı kişide pek çok belirtinin ortaya konmasına neden olabilmektedir. Kaygı yaşayan her insan bu duyguyu farklı şekillerde duyumsamakta ve yansıtmaktadır. Sınav kaygısının belirtilerini ise genel olarak 4 başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar; fizyolojik belirtiler, zihinsel belirtiler, duygusal belirtiler ve davranışsal belirtilerdir (Türker, 2021).

**Fizyolojik Belirtiler:** Fizyolojik ya da fiziksel belirtiler kişinin içsel değişimlerinin ve bu değişimlerinin bedene yansımaları durumu olarak nitelendirilir (Kırkık, 2020). Fizyolojik belirtiler arasında; nabız yükselmesi, kalp sıkışması, mide bulantısı, el ayakalarda terleme, titreme, baş ağrısı, bel ve boyun ağrıları, ağız kuruluğu sayılabilir (Türker, 2021).

**Zihinsel Belirtiler:** Konsantrasyon güçlüğü, düşüncelerin çarpıtılması ve dağınık hale gelmesi, olumsuz düşüncelerin yoğunlaşması, karar almada zorlanma, karamsarlık ve intihar düşünceleri sınav kaygısının zihinsel belirtileri arasında yer almaktadır (Başpınar Erten, 2020).

**Duygusal Belirtiler:** Sınav kaygısı yaşayan gençlerde özellikle öfke ve korku duyguları meydana gelmektedir. Bunun yanı sıra yoğun kaygı çökkün bir duyguduruma sebebiyet verilmekte ve sürekli üzgün hissetme gibi durumlarla karşılaşılabilir. Bunların yanı sıra sıklık, ilgisizlik gibi durumlar da sınav kaygısının duygusal belirtilerindedir (Kırkık, 2020).

**Davranışsal Belirtiler:** Davranışsal belirtiler arasında en sık görülen durumsa kaçınma davranışıdır. Yani öğrenci ders çalışmaktan uzaklaşabilir ya da erteleyebilir (Çakmak, 2007). Bunun yanı sıra agresif davranışlar, iştahta belirgin bir artma ya da azalma, uyku düzeninde bozulmalar meydana gelmesi de davranışsal belirtilere örnek olarak verilebilir.

## **2.7.Umut Kavramı Üzerine**

Tüm varlıkların zıttı ile kaim olması ve tüm yoklukların bir varlığa ihtiyaç duyması gibi umutsuzluğun ne olduğunu anlamak için de öncelikle umudu tanımlamamız

gerekmektedir. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne (1988) göre umut; Ummaktan doğan duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Parlatır, et al., 1988).

Sözlükte karşımıza çıkan anlamlar dışında pek çok kişi umut kavramı ile ilgili sosyal, felsefi ve psikolojik olarak tanımlamalar yapmıştır. Erich Fromm'a göre umut kavramı edilgen bir şekilde ummaktan çok beklentilere dönük hazır olmak ve bu hazır bulunma hali yanında beklenen fırsatları kaçırmamaktır. Yani Fromm umut etmenin daha çok etken bir fiil olduğunu ve çabasız hiçbir beklentinin kendiliğinden gerçekleşmeyeceğini söyler (Fromm, 1995).

Çelikel ve Korkmaz (2008) umudu negatif durumlarla başa çıkmamızı sağlayacak geleceğe dair pozitif beklenti olarak tanımlar (Çam Çelikel Ve Erkorkmaz, 2008). Ayrıca umut, kaygı yaratacak durumlar karşısında insana güç veren ve motive eden en temel duygular arasında yer almaktadır (Akbaş Abay, 2017).

Tarhan ve Bacanlı (2015) umut kavramını insanların yaşamaya dair arzularını ortaya çıkaran, yaşamı sürdürmelerine yardımcı olan ve hayatlarının daha iyi hale gelmesini sağlayan bir kavram olarak tanımlamışlardır (Cebeci, 2021). Rideout ve Montemuro (1986) ise umudu bir amaç doğrultusunda oluşmuş beklenti olarak tanımlar (Akt., Dilbaz ve Seber, 1993).

Umut insanı pek çok yönden olumlu etkilerken kişinin yaşam sevincini de arttırmaktadır ve hayatının daha iyi hale gelmesini sağlamaktadır. Umut düzeyi yüksek olan kişiler çevreleri ile daha iyi ilişkiler kurmakta, yaşantısındaki olumsuzluklarla daha kolay başa çıkmaktadır (Cebeci, 2021).

## **2.8.Umutsuzluk Üzerine**

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre umutsuzluk kişinin seçim yapabilme durumunun olmadığı zamanda kendini harekete geçiremediği durum olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2007). Türk Dil Kurumu Sözlüğü ise umutsuzluğu umudun yitirilmesi olarak tanımlamaktadır. Umutsuzluk kişinin geleceğe dair hayallerinin, beklentilerinin ya da fikirlerinin çıkmaza girerek kişiyi olumsuz duygulanımlara iten düşünceler olarak tanımlanabilir.

Jean Paul Sartre; Yıkılış kitabında umutsuzluğu “Umutsuzluk; insanoğlunun kendine karşı hazırlayabileceği suikastların en korkuncudur, umutsuzluk manevi bir intihardır,” (Sartre, 2015) şeklinde tanımlamıştır.

Sarı (2016) kişinin umutsuzluğa düşmesinin sorun çözme becerisini zayıflaması, başarı düzeyini olumsuz yönde etkilenmesi, yaşam becerilerini kaybetmesi olarak tanımlamaktadır (Sarı, 2016). Dilbaz ve Seber (1993) umutsuzluğu depresyon ile eş güdümlü olduğunu belirtmişlerdir. Depresyon ise umutsuzluk halinin yeğin bir şekilde kişide bulunması ile ortaya çıkmaktadır (Dilbaz ve Seber, 1993).

Üngüren ve Ehtiyar (2009) umutsuzluğu iyi oluş halinin kişide kaybolması, isteksizlik ve amaçsızlığın artışı ve hayata karşı negatif yönde algılamının düşünce merkezine koyulması olarak tanımlamaktadır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009). Bu durum kişinin hayatındaki bakışının bir çıkmaza girmesine ve tecrübe ettiği her durumu olumsuz algılamasına sebep olmaktadır. Bu bakış açısı Fromm'un tanımladığı umut kavramı ile ters düşüp kişinin önüne çıkan fırsatlara hazırlıksız olmasına kaçırmasına sebebiyet vermektedir. Kaçırılan her fırsat bu yöndeki bakış açısının daha da derinleşmesine sebep olurken kişiyi ruhsal olarak daha fazla çöküntüye uğratmaktadır.

### **2.8.1. Umutsuzluk Türleri**

Umut ve umutsuzluk farklı koşullar ve şartlar altında değişen şekillerde görülebilir. İnsan zihni bu süreci üç farklı biçimde meydana getirir İlk olarak “yeteneğe karşı şans”tan bahsedilebilir. Birey gerçekleşmesini umduğu şeyin tesadüfi olarak tamamen şans eseri oluşacağını düşünür. Bundan ötürü daha az çaba gösterirler. Birey gerçekleştirecek iş üzerinde herhangi bir tahakkümü olduğu inancına sahip olmadığı için yetersizlik duygusuna daha az kapılır çünkü gerçekleştirecek iş çabaya değil tamamıyla şans ve tesadüflere bağlıdır (Dilbaz ve Seber, 1993). Ardından “güvene karşı güvensizlik”ten bahsedilebilir. Diğer kişilere karşı hissedilen güven duygusu umudun ortaya çıkışında etkin rol oynar. Güvensiz kişiler gerçekleştirecek tüm olayları dışsal etkiler ve gerekçelere bağlayarak yaşamlarını sürdürürken kendine güveni olan kişiler sorumluluğu üzerine alırlar. Sonuç olarak güvensiz kişiler hem kendilerini diğer insanlara bağımlı hale getirmiş ve kısıtlanmışlardır hem de umutları dış atıflı olarak başkalarının gerçekleştireceklerine bağlıdır (Dilbaz ve Seber, 1993). Son olarak “uzun döneme karşı kısa dönem” gelmektedir. Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde birden ulaşabilecek hedefleri belirler. Süre uzadıkça gerçekleştirecek olaya ya da ulaşılacak hedefe karşı beklenti gitgide aşağı yönde düşen bir eğilim çizer. Bu sürecin uzaması ile

umutsuzluk ortaya çıkmaya başlar. Kısaca hedefe ulaşma yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu, süregelen ve uzun dönemli amaçlara kıyasla kısa dönemli amaçlara ulaşma çabasına olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim kişinin büyük ölçüde umut veya umutsuzluğunun tiplerini oluşturur (Dilbaz ve Seber, 1993).

## **2.9.Ergenlik Döneminde Kaygı Ve Umutsuzluk**

Cüceloğlu (1991) kaygıyı, tanımlaması güç tedirginlik uyarıcı bir duygu ve mantığa uymaz bir korku olarak tanımlamaktadır (Cüceloğlu, 1991). Kaygı diğer canlı türlerinde görülmeyen sadece insanda var olan bir duygu türüdür. Kaygı ile korku arasında bir takım farklar mevcuttur. Korkuyu oluşturan kaynak belli iken kaygının sebebi belli değildir. Buna örnek olarak peşinden köpek kovalayan bir kişi korkarken, sınav sürecinde hazırlık yapan aynı kişide kaygı gelişmektedir. Diğer yandan korku fizyolojik ve psikolojik olarak daha şiddetli hissedilir. Aynı zamanda korku sinir sistemi aktivasyonu ile gerçekleştiği için kısa süreli iken, kaygı düşünsel bir süreç olup daha uzun süreli olarak gerçekleşir (Kulaksızoğlu, 1997).

Kaygı iki farklı şekilde tanımlanabilir. Bunlar “Durumluluk Kaygısı” ve “Sürekli Kaygı” şeklindedir. Durumluluk kaygısı daha fizyolojik temelli olup tehlike anında ortaya çıkan kaygı türüdür. Beynin insanı tehlikelere karşı uyarması ve koruması için ortaya koyduğu bir savunma mekanizmasıdır. Bu tür kaygılar kişinin çoğunlukla anlamlandırabildiği ve dışarıdan bakıldığında da nedeni anlaşılabilir kaygılardır. Sürekli kaygı ise süregelen, bir sebebe bağlı olarak gerçekleşmemiş ve genele yaygınlaşmış kaygılardır. Bu tür kaygıları artmış kişiler içinde buldukları durumdan hoşlanmama, her an kötü bir durum ile karşılaşacağı düşüncesi yaygınlaşmıştır (Kulaksızoğlu, 1997).

Ergenlik döneminde bu iki kaygı da görülebilmektedir. Gelişmekte olan birey beden yapısının değişmesi, hayatının ve zihninin değişmesi gibi durumlar karşısında kaygı üretir. Bur tür kaygıları durumluluk kaygısı olarak değerlendiririz (Kulaksızoğlu, 1997). Bunun yanında ergenlik dönemi ile birlikte eğitim hayatındaki değişimler de görülmektedir. Lise sınavları ile birlikte başlayan sınav maratonları üniversite sınavı ile devam ederken birey ergenlik döneminin en zirve noktalarını yaşamaktadır.

Yaşanan süreçte değişimler ile birlikte girdiği bu zorlu süreçte gelecek ile ilgili belirsizlikler, sınav sonuçlarının ne olacağına dair beklenti ve hedefler ergen bireylerde olumsuz etkiler bırakabilir. Bu etkilerin en başlarında ise sınav kaygısı gelmektedir. Kendini değerlendiren alan ve analiz ederek kişiliğini oluşturma sürecinde olan ergen bireyler dış kaynaklı olarak değerlendirilmesi kaygıya sebep olmaktadır. Bu süreçte okulda öğretmenleri tarafından yöneltilen sorular, arkadaşları arasındaki statüsü ve başarısı birey için belirleyici roller oynamaktadır. İş bu değerlendirme sırasında bireylerde heyecan ve kaygı ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu, 1997).

Dilbaz ve Seber'in (1993) yapmış olduğu çalışmada uzun dönemde sürekli olarak görülen kaygının kişinin umut düzeyinde azalmaya sebep olduğu görülmüştür. Lise ve üniversite sınavları gibi uzun dönemli hedeflere yönelik çalışma döneminde bireyler çalışma sürelerinin uzaması zaman içinde başarı algısı ile ilgili sorgulamaların ortaya çıkmasına, hedefe ulaşırken gidilen yolda mental yorgunluğa ve umutsuzluğun ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Bu bağlamda sınava hazırlanan bireyler zaman içinde daha çökkün ve umutsuz hale gelmektedir. Bu umutsuzluk bireylerde zaman ile algının negatif yönde oluşmasına ve Acaba?'lı soruların oluşmasına sebep olur. Bu süreç zaman içinde bir kısır döngüye girerek olumsuz bakış açısı ve başarısızlık hissini buna bağlı olarak da kaygının yükselmesine sebep olabilmektedir.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Tezin Çalışma Planı / Yöntem**

##### **3.1.1.Çalışmanın Amacı ve Tipi**

Bu çalışmada üniversite giriş sınavına hazırlık aşamasında bulunan öğrencilerin Covid-19 pandemi sürecinde kapsayan bu araştırmada yaşanan sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca Covid-19 pandemi sürecinde yaşanan sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeyi; cinsiyet, okudukları bölüm (Sayısal-Eşit Ağırlık-Sözel), aile medeni durumu, anne-baba eğitim düzeyleri, ekonomik durum ve okul türü gibi bazı değişkenlere göre farklılıkları incelenecektir. Bu araştırmanın tipi ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır.

##### **3.1.2.Çalışmanın Evreni ve Örneklemi**

Çalışmanın evrenini İstanbul geneli muhtelif eğitim kurumlarında üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden oluşturmaktadır. Çalışmanın evreni 2019/20 yılları içinde örgün eğitimde öğrenim gören öğrencilerin içinden belirlenmiş lise öğrencisi olan 175.217 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışma evreninden %95 güven aralığı %5 düzeyinde hata payıyla hesaplanarak basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen İstanbul öğrenim gören 384 öğrenciden oluşturmaktadır. Kayıp data olma ihtimaline karşın +/- hesaplaması için ekstra 13 öğrenci dahil edilerek toplamda 397 öğrenci ile çalışılacaktır.

##### **3.1.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplamak amacı ile sosyo-demografik özellikleri tespit edebilmek amacı ile demografik bilgi formu, Üniversite sınavına yönelik sınav kaygı seviyesini tespit edebilmek amacı ile “Sınav Kaygısı Envanteri” ve geleceğe yönelik umut beklentilerini tespit edebilmek amacı ile “Beck Umutsuzluk Envanteri” kullanılmıştır.

### **3.1.4. Demografik Bilgi Formu**

Örneklemin sosyo-demografik özelliklerini tespit edebilmek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuş anlaşılır ve kısa bir formdur. Form 17 maddeden oluşmaktadır. Bu formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, sınıfı, bölümü, anne-baba medeni durumu, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, bilinen bir rahatsızlık, bireyin hobileri, okul türü gibi bilgilerin tespiti için sorular yer almaktadır.

### **3.1.5. Beck Umutsuzluk Envanteri**

Öğrencilerin geleceğe dönük beklenti düzeylerini belirlemek için Beck, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” (BUÖ) kullanılmıştır. BUÖ 20 maddeden oluşan, 0-1 arasında puanlanan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Ölçeğin puan dağılımı 0-20 arasındadır. Maddelerin 11 tanesinde “Evet”, 9 tanesinde “Hayır” seçeneği 1 puan alır. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin Türkçe’ye çevirisi Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve Güvenirlik çalışması ise Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dilbaz ve Seber (1993) ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısını .86, madde-toplam korelasyonlarını .70 ile .72, test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .74 olarak bulmuştur. Benzer çalışmalar yapan Durak (1994) iç tutarlılık katsayısını Cronbachalpha .85, madde-toplam korelasyonlarının ise .31 ile .67 arasında olduğunu belirlemiştir.

### **3.1.6. Sınav Kaygı Envanteri**

Orijinali Spielberger tarafından geliştirilen SKE’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Öner (1989) tarafından yapılmıştır. SKE’nin yapı geçerliğini belirlemek için iki tür (Betimleyici ve Doğrulamalı)faktör analizi çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda SKE’nin Kuruntu ve Duyuşsallık olmak üzere iki boyuttan oluştuğuna karar verilmiştir. Kuruntu boyutunda 12, Duyuşsallık boyutunda ise 8 olmak üzere SKE’de toplam 20 madde vardır. SKE, dörtlü derecelmeli likert tipi bir ölçektir. SKE’nin geçerliğini belirlemek için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile SKE’nin alt ölçeklerinden ve tümünden alınan puanlar arasındaki ilişki katsayıları belirlenmiştir. SKE’nin Kuruntu ve Duyuşsallık alt ölçekleri ile Sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyonlar .45 ile .60 ve Durumluk kaygı puanları ile korelasyonları .39 ile .70 arasında değişmiştir. SKE’nin güvenilirliğini belirlemek için

test-tekrartest korelasyon katsayılarının .90 ile .70 arasında değiştiği bulunmuştur. SKE'nin ölçek maddelerinin içtutarlığını belirlemek için hesaplanan içtutarlık katsayılarının .93 ila .94 arasında değiştiği saptanmıştır. SKE'den alınan puanın yüksekliği sınav kaygısı düzeyinin yükseldiğini yansıtmaktadır. Ölçekten 20-80 arasında puan alınmaktadır. Ölçekten her alt boyuttan ayrı ayrı puanlar ve tümünden toplam puan alınabilmektedir. SKE ilkokul, ortaokul, lise ve üniverstie öğrencileri için ayrı ayrı normları çıkarılmıştır. Dolayısıyla SKE bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini değerlendirmede kullanılabilcek bir ölçe me aracıdır. (Bacanlı, ve Sürücü, 2006 )

### **3.1.7. Veri Toplama Yöntemi**

Bu çalışmanın verileri 2 adet ölçek ve 17 sorudan oluşan demografik bilgi formu ile ayrıntılı şekilde saptaması yapılacaktır. Veri toplama süreci Google dökümanlar üzerinden ölçek maddeleri kullanılarak hazırlanacak olan anket ile Covid-19 tedbirleri kapsamında online yapılacaktır.

### **3.1.8. Veri Değerlendirilmesi**

Verilerin niceliksel özellikleri sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma olarak verilecektir. Bu araştırmada Covid-19 pandemi sürecindeki lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin ilişkisini saptamak amacıyla değişkenlere bağlı olarak T- Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) uygulanacaktır. Bağımsız Örneklem T-Testi, iki bağımsız örneklemden elde edilen ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanmaktadır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla bağımsız örneklem ortalamaları arasındaki farkın sıfırdan manidar olup olmadığını saptamak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Veriler parametrik teknikleri kullanmakta elverişli olmadığında ise testlerin non-parametrik karşılıkları olan Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılacaktır. Mann-Whitney U Testi, bağımsız iki örneklemden elde edilen puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmektedir. Kruskal-Wallis H Testi, iki ya da daha çok ilişkisiz değişken ortalaması arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Korelasyon tekniği, verilerin normal dağılmadığı taktirde Spearman-Brown Korelasyon tekniği uygulanacaktır. Değişkenler arası etkinin test edilmesinde Çoklu Regresyon Analizi

kullanılacaktır. Pearson Korelasyon tekniđi, iki deđiřken arasındaki iliřkinin miktarını, deđiřkenler arasındaki iliřkinin dűzeyini ve yűnűnű açıklamak için kullanılmaktadır. Çoklu regresyon analizi, iliřkili iki deđiřkenin bir bađımlı deđiřken ve bir bađımsız deđiřkenin aralarındaki iliřkinin matematiksel denklik ile açıklanmasıdır (Bűyűkűztűrk, 2018). Elde edilen bulgular %95 gűven aralıđında, %5 anlamlılık dűzeyinde deđerlendirilecektir.



## **4. BULGULAR VE TARTIŞMA**

### **4. 1.Bulgular**

Bu bölümde yapılan istatistiksel analizlere ait sonuçlar tablolar halinde verilmiştir.

Çalışmaya alınan öğrencilerin kategorik değişkenlerine ait verilerin tanımlayıcı özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Bu tabloya göre çalışmaya alınan öğrencilerin %85,1’i kadın, %41,7’si sayısal bölümden, %90,1’i aile medeni durumu evli, anne eğitim düzeyi açısından %55,1’i ilköğretim, baba eğitim düzeyi açısından %42,4’ü ortaöğretim, gelir düzeyi %84’ü orta düzey %39’unun Anadolu İmam hatip Lisesinden olduğu gözlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 4. 1.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Kategorik Değişkenlerine Ait Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri

		N	(%)
Cinsiyet	Kadın	343	85,1
	Erkek	60	14,9
Bölüm	Sözel	76	18,9
	Sayısal	168	41,7
	Eşit Ağırlık	159	39,5
Aile Medeni durum	Bekar/dul	40	9,9
	Evli	363	90,1
Anne Eğitim düzeyi	Üniversite ve Üzeri	61	15,1
	Ortaöğretim	120	29,8
	İlköğretim	222	55,1
Baba Eğitim Düzeyi	Üniversite ve Üzeri	80	19,9
	Ortaöğretim	171	42,4
	İlköğretim	152	37,7
Ekonomik Durum	Düşük	45	11,2
	Orta	338	83,9
	Yüksek	20	5,0
Okul Türü	Sosyal bilimler Lisesi	20	5,0
	Özel lise	2	0,5
	Meslek lisesi	40	9,9
	İmam hatip lisesi	55	13,6
	Fen lisesi	1	0,2
	Anadolu Lisesi	121	30,0
	Anadolu İmam hatip Lisesi	157	39,0
	Açık Lise	7	1,7

Frekans analizi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımında kullanılan Skewness ve Kurtosis değerleri açısından incelendiğinde normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 4. 2.** Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Varsayımında Kullanılan Skewness Ve Kurtosis Değerleri

			Statistic	Std. Error
Sınav kaygısı	Kuruntu	Skewness	0,492	0,122
		Kurtosis	-0,513	0,243
	Duyuşsalılık	Skewness	0,294	0,122
		Kurtosis	-0,592	0,243
	Toplam	Skewness	0,351	0,122
		Kurtosis	-0,587	0,243
Beck Umutsuzluk		Skewness	0,436	0,122
		Kurtosis	-1,101	0,243

Çalışmada kullanılan sınav kaygısı ve umutsuzluk ölçeklerine ait iç güvenirlik analiz sonuçları Tablo 3.'de verilmiştir.

Bu tabloya göre; Çalışmada kullanılan sınav kaygısı alt ölçekleri ve beck umutsuzluk ölçeklerinin iç güvenirlik analiz sonuçları (Cronbach alfa katsayısı) yüksek katsayı da bulunmuştur (Tablo 3).

**Tablo 4. 3.** Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait İç Güvenirlik Analiz Sonuçları

		Cronbach alfa katsayısı
Sınav kaygısı	Kuruntu	<b>0,87</b>
	Duyuşsalılık	<b>0,89</b>
	Toplam	<b>0,93</b>
Beck Umutsuzluk		<b>0,91</b>

Çalışmaya alınan öğrencilerin sayısal değişkenlerine ait verilerin tanımlayıcı özellikler, Tablo 4’de verilmiştir.

Bu tabloya göre çalışmaya alınan bireylerin ortalama yaşları  $17,7 \pm 0,6$ ; sınav kaygısı ortalama değerleri kuruntu alt ölçeği için 17,4; duyusallık için 30,1 ve toplam puan için 45,7 olarak gözlenmiştir. Ayrıca beck umutsuzluk ölçeği ortalaması 8,4 olarak bulunmuştur (Tablo 4).

**Tablo 4. 4.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Sayısal Değişkenlerine Ait Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri

		<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Yaş (yıl)		17,7	0,6	17,0	19,0
Sınav kaygısı	Kuruntu	17,4	5,8	8,0	32,0
	Duyusallık	30,1	8,7	13,0	52,0
	Toplam	45,7	13,2	22,0	80,0
Beck Umutsuzluk		8,4	5,9	0,0	20,0

**Frekans analizi, X; ortalama, SS; standart sapma**

Çalışmaya alınan öğrencilerin sınav kaygısı ile umutsuzluk ölçeği arasındaki ilişki Tablo 5.’te verilmiştir.

Bu tabloya göre çalışmaya alınan öğrencilerin sınav kaygısı ile umutsuzluk ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde;

Öğrencilerin umutsuzluk puanları ile sınav kaygısı tüm alt parametreleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı ( $p < 0,05$ ) (Tablo 5).

**Tablo 4. 5.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişki

		Sınav Kaygısı		
		Kuruntu	Duyusallık	Toplam
Beck Umutsuzluk	r	0,515	0,407	0,462
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>

Pearson korelasyon testi

Çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 6.'te verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 4. 6.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin Karşılaştırılması

		Cinsiyet				p
		Kadın (n=343)		Erkek (n=60)		
		X	SS	X	SS	
Sınav kaygısı	Kuruntu	17,4	5,9	17,7	5,4	0,753
	Duyuşsallık	30,0	8,8	30,4	8,3	0,796
	Toplam	45,6	13,3	46,2	12,4	0,747
Beck Umutsuzluk		8,3	5,9	9,1	5,6	0,348

Bağımsız grupta (Student) T testi, X; ortalama, SS; standart sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin bölümlerine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 7.'te verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin bölümlerine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 7).

**Tablo 4. 7.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Bölümlerine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

		Bölüm						p
		Sözel (n=76)		Sayısal (n=168)		Eşit Ağırlık (n=159)		
		X	SS	X	SS	X	SS	
Sınav kaygısı	Kuruntu	16,4	5,6	17,7	5,8	17,7	5,9	0,211
	Duyuşsallık	29,3	9,0	30,1	8,7	30,4	8,6	0,622
	Toplam	43,9	13,4	45,9	13,1	46,3	13,2	0,427
Beck Umutsuzluk		9,1	6,1	7,7	5,5	8,8	6,2	0,113

One Way ANOVA testi, SS; Standart Sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin aile medeni durumlarına göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 8.'da verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin aile medeni durumlarına göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 8)

**Tablo 4. 8.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Aile Medeni Durumlarına Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Aile Medeni Durum				p
		Bekar/Dul (n=40)		Evli (n=363)		
		X	SS	X	SS	
Sınav kaygısı	Kuruntu	17,3	5,5	17,5	5,8	0,842
	Duyuşsallık	31,4	9,0	29,9	8,7	0,332
	Toplam	46,8	13,2	45,6	13,2	0,584
Beck Umutsuzluk		8,0	5,6	8,5	5,9	0,632

Bağımsız gruplarda (Student) T testi, X; ortalama, SS; standart sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 9.'de verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir anlamlılık görülmedi ( $p>0,05$ ) (Tablo 9).

**Tablo 4. 9.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi

		Anne Eğitim Düzeyi						p
		Üniversite ve Üzeri (n=61)		Ortaöğretim (n=120)		İlköğretim (n=222)		
		X	SS	X	SS	X	SS	
Sınav kaygısı	Kuruntu	16,8	6,1	17,0	5,5	17,9	5,8	0,263
	Duyuşsalılık	29,7	9,5	29,5	8,1	30,5	8,8	0,520
	Toplam	44,8	14,5	44,7	12,3	46,5	13,3	0,421
Beck Umutsuzluk		8,0	5,3	8,6	6,2	8,5	5,9	0,805

One Way ANOVA testi, SS; Standart Sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 10.'de verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 10).

**Tablo 4. 10.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İncelenmesi

		Baba Eğitim Düzeyi						p
		Üniversite ve Üzeri (n=80)		Ortaöğretim (n=171)		İlköğretim (n=152)		
		X	SS	X	SS	X	SS	
Sınav kaygısı	Kuruntu	16,8	6,3	17,8	5,7	17,3	5,7	0,419
	Duyuşsalık	29,8	10,0	30,3	8,2	29,9	8,6	0,872
	Toplam	44,9	14,9	46,4	12,6	45,3	12,9	0,646
Beck Umutsuzluk		7,8	5,9	8,3	5,8	8,9	6,0	0,436

One Way ANOVA testi, SS; Standart Sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırılması Tablo 11.'da verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırıldığında sınav kaygısı “kuruntu” alt parametresi ve “umutsuzluk” skorları için istatistiksel olarak fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Daha açık ifadeyle ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin sınav kaygısı “kuruntu” alt parametresi ve “umutsuzluk” skorları orta ve yüksek gelire sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 11).

**Tablo 4. 11.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Ekonomik Durumlarına Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi

		Ekonomik Durum						p	Post-Hoc
		Düşük <sup>a</sup> (n=45)		Orta <sup>b</sup> (n=338)		Yüksek <sup>c</sup> (n=20)			
		X	SS	X	SS	X	SS		
Sınav kaygısı	Kuruntu	19,7	6,4	17,2	5,7	15,9	5,4	<b>0,013</b>	a-b, a-c
	Duyuşsallık	31,1	10,3	30,2	8,5	26,6	7,3	0,145	
	Toplam	48,6	15,3	45,6	12,9	41,0	11,6	0,096	
Beck Umutsuzluk		11,2	6,4	8,2	5,7	6,5	6,0	<b>0,002</b>	a-b, a-c, b-c

One Way ANOVA testi, SS; Standart Sapma

Çalışmaya alınan öğrencilerin okul türüne göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin istatistiksel olarak incelenmesi Tablo 12.'da verilmiştir.

Bu tabloya göre;

Çalışmaya alınan öğrencilerin okul türüne göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırıldığında sınav kaygısı “kuruntu” alt parametreleri ve “umutsuzluk” skorları için istatistiksel olarak fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Daha açık ifadeyle okul türüne göre Anadolu İmam hatip öğrencilerinin “kuruntu” skorlarının Anadolu lisesi öğrencilerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunurken; İmam hatip lisesi öğrencilerinin “umutsuzluk” skorlarının ise meslek lisesi öğrencilerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 12).

**Tablo 4. 12.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Değerlerinin İstatistiksel Olarak İncelenmesi

		Okul Türü										P	Post - Hoc
		Meslek Lisesi <sup>a</sup> (n=40)		İmam hatip <sup>b</sup> (n=55)		Anadolu <sup>c</sup> (n=121)		Anadolu İmam hatip <sup>d</sup> (n=157)		Diğer <sup>e</sup> (n=30)			
		X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS		
Sınav kaygısı	Kuruntu	16,7	4,7	17,8	5,2	16,4	5,8	18,5	6,2	16,2	5,4	<b>0,023</b>	c-d
	Duyuşsalılık	29,4	7,5	29,5	8,3	29,9	8,9	30,8	9,1	28,8	8,3	0,658	
	Toplam	44,4	11,0	45,4	12,2	44,7	13,4	47,4	13,9	43,3	12,0	0,316	
Beck Umutsuzluk		6,1	5,6	8,7	5,7	7,9	5,8	9,3	6,1	8,4	5,4	<b>0,032</b>	a-b

One Way ANOVA testi, SS; Standart Sapma

#### 4.2. Tartışma

Bu çalışma; üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ve sınav kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla İstanbul ilinde eğitim gören rassal olarak bulunmuş 403 kişiden oluşan öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler literatür ışığında ele alınarak tartışılmıştır.

Ergenlik insan hayatının 10-12 yıllık bir dönemini kapsamaktadır (Kulaksızoğlu, 1997). Bu kısacık dönemde kişinin hayatında pek çok köklü değişim gerçekleşmektedir. Erickson'un psikososyal gelişim kuramına göre bu dönem bireylerin kendi kimliklerini oluşturdukları, "Ben kimim?" diye sorguladıkları dönemdir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Bu dönemde gençler hayatlarını ve benliklerini yeniden inşa ederken gelecek yaşantılarının dönüm noktası olan sınavlarla karşılaşılırlar. Önce lise ardından üniversite ve meslek hayatlarının belirleyicisi olan sınavlar gençler üzerinde ciddi baskılar oluşmasına neden olmaktadır. Bu süreçte yaşanan süreçler kimlik gelişimi ile birleştiğinde bireylerde sınav kaygısının arttığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 1997).

Bu yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin çoğunda sınava yönelik kaygı seviyeleri orta seviye ve yüksek seviye olduğu tespit

edilmişken, umutsuzluk düzeylerinin çoğunluğunda hafif ve orta düzey olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı skorları ile kuruntu ve duyusallık alt ölçeklerinden aldıkları puanlar öğrencilerin cinsiyetleri açısından karşılaştırıldığında; kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında cinsiyete dayalı analizde Sınav kaygısı toplam puanı, kuruntu ve duyusallık alt ölçeği ve umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Hem kız öğrenciler açısından hem erkek öğrenciler açısından veriler analiz edildiğinde her iki cinsiyetin de kaygı seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Semin'in (2016) yılında yapmış olduğu çalışma incelendiğinde kız öğrenciler ve erkek öğrenciler açısından cinsiyete dayalı olarak kaygı seviyeleri analiz edildiğinde kız öğrencilerin sınav kaygısı toplam puanları ve duyusallık alt ölçek puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Serim, 2016). Şahin ve ark. (2006) yılında İzmir şehrinin Bornova ilçesinde yaptığı çalışmada kız öğrencilerin duyusallık ve toplam kaygı ölçeği puanları açısından erkek öğrencilerden yüksek olduğu ancak kuruntu alt ölçeği ile ilgili anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. 2006 yılında Bacanlı ve Sürücü'nün yapmış olduğu çalışmada ise toplam kaygı düzeyi ve duyusallık düzeylerinin yüksek olduğu ancak kuruntu alt ölçeğinin anlamlı bir sonuç vermediği bulunmuştur (Bacanlı ve Sürücü , 2006). Bu yapılan diğer araştırmalar ile çalışmam karşılaştırıldığında cinsiyetler arası kaygı düzeyleri arasındaki kısmi anlamlı farklılık kaybolmuş ve her iki cinsiyet açısından da kaygı seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sınav kaygısı ve pandemi ilişkisini incelemek amacı ile literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Covid-19 benzeri pandemilerin yakın zamanda görülmemesi ve kısıtlamaların hayatımızda bulunmamasından kaynaklı olarak literatürde bir veri bulunamamıştır. Bu duruma uygun yapılmış çalışmalar incelendiğinde sınırlılık algısını pandemi sürecindeki kısıtlılıklar ile ilişkilendirmenin mümkün olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda Çiçek (2014) tarafından yapılan çalışma incelenmesi uygun olabilir. Yapılan çalışmada sınırlılık algısı şemaları ve sınav kaygısı üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde sınırlılık algısı şemaları ile sınav kaygısı arasında doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda pandemi sürecindeki kısıtlılık ve imkandan yoksunluk ile eş güdümlü bir yorumlama yapılabilir (Çiçek İ. , 2014).

İş bu çalışmada umutsuzluk düzeyleri ve sınav kaygısı tüm parametreleri ile incelendiğinde anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bireylerdeki umutsuzluk seviyeleri arttıkça sınav kaygısı da doğrusal olarak artış göstermektedir. Ehtiyar ve ark. (2008) yaptığı çalışmada bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve kaygı seviyelerinin pozitif korelasyon ile birbirine bağlı olduğunu tespit etmiştir. Aynı doğrultuda yapılan bir diğer çalışmada Tüfekçiyaşar (2014) öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça kaygı seviyelerinin arttığı sonucunu bulmuştur. Bu anlamda bu araştırmada bulunan veriler ile literatürdeki veriler birbirlerini desteklemektedir (Tüfekçiyaşar, 2014).

Yapılan çalışmada anne-baba eğitim durumları ve dahi medeni durumlarının gençlerin kaygı seviyeleri ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri görülmemiştir. Serim (2006)'in yaptığı çalışmada babanın eğitim düzeyinin üniversite ve üzeri olması durumunda kuruntu alt ölçeğinin yüksek sonuçlar verdiği, annenin eğitim düzeyinin üniversite ve üzeri olması durumunda diğer bireylere oranla sınav kaygısı, duyusallık ve kuruntu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Serim, 2016). Bu iki çalışmanın aksine Sekmenli (2000) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin ebeveynleri ile olan ilişkide, ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça sınav kaygı seviyesinin azaldığı sonucu bulunmuştur (Sekmenli, 2000).

Çalışmaya katılan öğrencilerin ekonomik düzeyleri üzerinden analiz yapıldığında sınav kaygısı “kuruntu” alt ölçeği ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde, ekonomik düzeyleri orta ve yüksek olan öğrencilere kıyasla kuruntu alt ölçekleri ve umutsuzluk düzeylerinin anlamlı olarak farklı ve yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tüfekçiyaşar (2006)'ın yapmış olduğu çalışmada düşük gelir düzeyine sahip öğrenciler ile diğer ekonomik düzeye sahip öğrencilerin verileri arasında anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır. Ancak yapılan çalışmada veri grubunun bu alanda dar olması sebebi ile ortaya çıkan sonucun yanıltıcı olabileceği belirtilmiştir (Tüfekçiyaşar, 2014).

İş bu çalışmada öğrencilerin sonuçları okul türlerine göre incelendiğinde çalışmaya alınan öğrencilerin okul türüne göre sınav kaygısı ve umutsuzluk değerlerinin karşılaştırıldığında sınav kaygısı “kuruntu” alt parametreleri ve “umutsuzluk” skorları için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Daha

açık ifadeyle okul türüne göre Anadolu İmam hatip öğrencilerinin “kuruntu” skorlarının Anadolu lisesi öğrencilerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunurken; İmam hatip lisesi öğrencilerinin “umutsuzluk” skorlarının ise meslek lisesi öğrencilerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yerlikaya (2014) yaptığı çalışmada devlet okulunda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin özel okulda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır (Yerlikaya, 2014).



## 5. SONUÇ

Yapılan araştırmada üniversite sınavına hazırlanan bireylerin kaygı düzeylerinin orta ve yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, sınav kaygısının seviyesine yönelik bu yüksek artışın başarıyı düşürdüğü yönünde veriler elde edilmiştir. Pandemi döneminde daha önce yapılan çalışmalardan farklı olarak hem kız hem erkek öğrencilerde kaygının yüksek olması sürecin içinde bulunulan kısıtlamalar ve yaşamsal kalitenin düşmesi ile ilgili olabileceği düşünülebilir. Araştırmanın yapıldığı dönem itibari ile literatürde Covid-19 pandemisi ile ilgili yeterli verinin olmaması ancak geçmiş araştırmalara bakıldığında ise istatistiki olarak anlamlı verilerin sunulmuş olması, pandemi etkisini göz önünde bulundurmamız gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın ana problemi olan pandemi sürecinde sınava girecek öğrencilerde sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İş bu araştırmanın diğer alt hipotezleri incelendiğinde ise sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluk puanları incelendiğinde hafif ve orta düzey seviyesinde yayılım göstermesinden kaynaklı olarak geleceğe yönelik beklentilerin yıkıcı bir olumsuzluğa sahip olmadığı ve bu sebeple alt problemlerden birinin sonucunun negatif yönlü çıktığı sonucu bulunmuştur.

Sosyodemografik verilere göre incelendiğinde bulunan veriler ve çıkan sonuçlar yalnızca okul türü ve sosyoekonomik veriler ışığında anlamlı verilerin görüldüğü diğer alt parametrelerde anlamlı verilere erişilemediği görülmüştür.

## 6. ÖNERİLER

Bu noktada varılan sonuçlar incelendiğinde araştırmacılar, aileler, psikolojik destek hizmetinde bulunan meslek grubu mensupları ve bireyler için verilebilecek tavsiyeler irdelendiğinde;

1. Bu süreçte ve gelecekte pandeminin hayatımızı kalıcı olarak etkilemesinden dolayı bu değişen süreçlere uyum sağlayacak şekilde bir hayat planı ortaya çıkarmak gerekebilir.
2. Pandemi süreci hem öğrenciler hem veliler hem eğitimciler için kaygılı ve bilinmez bir süreç olarak geçmesine rağmen bundan sonra sınava hazırlanan öğrencilere destek olma anlamında ailelere eğitimler ve seminerler verilebilir ve okul psikolojik danışmanları bu konuda daha aktif çalışabilir.
3. Öğrencilerin sınav kaygısı ile ilgili özellikle duyuşsallık alt ölçeğinde çıkan verilerin daha yüksek çıkması fizyolojik etkilerin daha belirgin ve etkili olduğunu göstermektedir. Bu konuda öğrencilere fizyolojik süreçlerle ilgili psikoeğitim vermek yaşayacakları sürece daha hazırlıklı ve bilinçli girmelerine, bilgisizlikten dolayı ortaya çıkabilecek olumsuzlukların önüne geçmek için bir yöntem olabilir. Bu sayede öğrencilerin başarı seviyeleri artarken kaygı ve yaşadıkları umutsuzluklar aşağı çekilebilir.
4. Pandemi sürecinde kısıtlamalar ve yasaklar sonucu pek çok ailenin sosyoekonomik durumunda negatif etkiler görüldü. Bu bağlamda sosyoekonomik düzeyin düşük olması öğrencilerde kaygının artmasına sebep olan faktörlerden biridir aynı zamanda. Konu ile ilgili bakanlıklar ve kamu kuruluşları eğitim politikalarını bu çerçevede gözden geçirip dezavantajlı olarak kabul edebileceğimiz gruplara karşı bir iyileştirme politikasına gidebilir.

5. Gidilen okul türleri kendi içinde farklı sonuçları ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın verileri incelenerek ilgili okul türleri ve öğrencilerine yönelik kaygı, umutsuzluk vb. alanlarda psikolojik destekler verilebilir. Daha sonraki yapılacak araştırmalarda bu veri grupları tekrardan analiz edilerek çıkan sonuçlara göre daha ciddi ve kalıcı politikalar belirlenebilir.
6. Sınav kaygısı ile umutsuzluk düzeylerini azaltmaya yönelik olarak sınıf öğretmenleri, okul yönetimi, rehberlik servisleri ve veliler birlik olup beraber hareket etmelerinin faydalı olacağı önerilmektedir.
7. Öğrencilere ve ailelere yönelik pandemi sonrası süreç ile ilgili bilgiler ve veriler paylaşılarak bilgilendirilmeli ve hedef ve amaçların bu doğrultuda belirlenmesi sağlanabilir.
8. Daha sonra yapılacak araştırmalarda veri grubunun daha geniş bir örneklem grubuna yapılması verilerin gücünü arttıracaktır. Covid-19 kaynaklı olarak verilerin yalnızca online olarak elde edilmiş olması bu çalışmada olumsuz etkiler ortaya çıkmasına sebep olmuş olabilir. Sonraki yapılacak araştırmanın bu noktada farklı tarz veri toplama araçları kullanması araştırmanın gücünü arttıracaktır.
9. Sonraki yapılacak araştırmalarda süreç yavaş yavaş sonlanmaya başladığı ve normal yaşantı haline geçildiği için belirlenecek hipotezlerde bu süreç göz önünde bulundurulmalı ayrıca gelecek araştırmalarda değişen süreç içindeki sosyoekonomik durumun bireyler ve ülke genelinde nasıl değiştiği incelenebilir. Yıllar içinde yapılan sınavların formatları ve yöntemlerinin değişimi, yıllar içinde lise 'ye geçiş sınavlarında yerleşen öğrencilerin ve yerleştikleri okulların başarı düzeylerinin değişimleri sonraki araştırmalar için referans noktaları olabilirler.

Sonuç olarak iş bu çalışmada elde edilen veriler neticesinde daha önceki yıllar içinde yapılan araştırmalar ile mukayese edildiğinde literatüre yeni kazandırılan bilgiler gelecek araştırmalar için bir basamak olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Akbaş Abay, C.** (2017). Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bacanlı, F., & Sürücü, M.** (2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7-35.
- Başpınar Erten, S.** (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beledioglu, S.** (2009). *Sınav Cesareti*. Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Biçer, U.** (2015). *Sınav Kaygısını Yenmek İçin 16 Etkin Uygulama*. İstanbul: Cinius Yayınları.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cebeci, S.** (2021). Yetişkinlerde Sosyal Fobi Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Entitüsü.
- Cüceloğlu, D.** (1991). *İnsan Ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D.** (2016). *İnsan Ve Davranışı (7.Baskı B.)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, G. H.** (2007). Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çam Çelikel, F., Ve Erkorkmaz, Ü.** (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 122-129.
- Çenesiz, G.** (2015). Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi Ve Sistematiğduyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 40-48. DOI: 10.31682/Ayna.470646
- Çiçek, B., Ve Almalı, V.** (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-Yeterlilik Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör Ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Turkish Studies*, 241-260. DOI: 10.17755/Esosder.929838

- Çiçek, İ.** (2014). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınırlılık Algı Şemaları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Değirmenci , R.** (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerine Ve Başarıya Yönelik Bilişsel Kurgularının Sınav Kaygısı Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilbaz , N., Ve Seber , G.** (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon Ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 134-138. DOI: 10.1501/Kriz\_0000000044
- Duysak, B.** (2018). Sınav Kaygısı Yaşayan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Bilişsel Şemaları. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğdu, Y., Koçoğlu, F., Ve Sevim, C.** (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Anksiyete İle Umutsuzluk Düzeylerinin Psikososyal Ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21-37. DOI: 10.30798/Makuiibf.793641
- Fromm, E.** (1995). *Umut Devrimi*. Payel Yayınları.
- Güloğlu, B., İstemihan, F., Arayıcı, S., Yılmaz, S., Ve Yılmaz, Z.** (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerdeki Anksiyete Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 135-150.
- Gürses, İ., Ve Kılavuz, M.** (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi Ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 153-166.
- İnce , F., Ve Evcil, F.** (2020). Covid-19'un Türkiye'deki İlk Üç Haftası. *SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 236-241.
- Karlı, N.** (2019). Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık Ve Dua İlişkisi. *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 190-219. Doi.Org/10.33931/Abuifd.526366
- Kırkık, M.** (2020). Ergenlerde Üstbiliş Ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Ruminasyon Ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, A., Demirkol, M., Uzun, L., Ve Hançer Tok, H.** (2021). COVID-19 Sebebiyle Bir Kurumda Karantina Altında Bulunan Bireylerde Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 54-63.
- Kulaksızoğlu, A.** (1997). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Kurt, İ.** (2006). *Sorularla Kaygı Ve Sınav Kaygısı* (2.Baskı B.). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Memiş Doğan, M., Ve Düzel, B.** (2020). Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri. *Turkish Studies*, 739-752.
- Orhan, F. G.** (2020). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, S.** (2021). Ergenlerde Başarı Odaklı Motivasyon Düzeyi İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özkan, G., Ve Kumcağız, H.** (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi Ve Kaygı Düzeyleri. *Turkish Studies*, 463-479. DOI: 10.7827/Turkishstudies.44397
- Özmen, D., Dündar, E. P., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., Ve Özmen, E.** (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8-15.
- Parlatır, İ., Gözayfın, N., Zülğikar, H., Aksu, T., Türkmen, S., Ve Yılmaz, Y.** (1988). *Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu.
- Samancı, M.** (2020). Küresel Bir Salgın: Covid-19. *Samsun Sağlık Bil Dergisi*, 6-11.
- Sarı, B.** (2016). Lise Öğrencisi Ergenlerde (15-19 Yaş) Problem Çözme Becerileri İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sartre, J. P.** (2015). *Yıkılış*. Can Yayınları.
- Sekmenli, T.** (2000). Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Serim, S.** (2016). Sınav Kaygısı İle Geleceğe Yönelik Umut Beklentisi Arasındaki İlişki: 17-18 Yaş Arası İstanbul Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, A.** (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 143-157.
- Şanlı Kula, K., Ve Saraç, T.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 227-242.
- TDK.** (2022). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Mayıs 7, 2022 Tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> Adresinden Alındı
- TDK.** (Tarih Yok). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. [sozluk.gov.tr](https://sozluk.gov.tr/): <https://sozluk.gov.tr/> Adresinden Alınmıştır

- Turan Başoğlu, S.** (2007). Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tüfekçiyaşar, T.** (2014). Lise 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk, A., Ak Bilgün, B., Ve Ak, R.** (2020). Tarihsel Süreçte Yaşanan Pandemilerin Ekonomik Ve Sosyal Etkileri. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 620-621. DOI: 10.21547/Jss.766717
- Türker, M.** (2021). Uzaktan Eğitim Sürecinde Psikoeğitim Programlarının Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Üngüner, E., Ve Ehtiyar, R.** (2009). Türk Ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi:Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma,. *Journal Of Yasar University*, 2093-2127.
- Yerlikaya, İ.** (2014). Devlet Ve Özel Ortaokul Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyinin Belirlenmesi Ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 865-877.
- Yıldırım, S.** (2007). Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz Aydın, D.** (2018). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Bağlanma Sitilleri Ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

## EKLER



## Ek A. İl Milli Eğitim İzin Formu



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

GÜNLÜDÜR  
27.04.2021

Sayı : E-59090411-44-24701362  
Konu : Anket ve Araştırma İzinleri (Abdulhamit  
DEMİRHAN)

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.02.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Valilik Makamının 27.04.2021 tarihli ve 24661843 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzinleri konulu ilgi (b) oluru, anket izni uygun görülenlerin listesi, kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

Olur gereğince işlem yapılması, araştırma sonuç raporunun, araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

İrfan BALLI  
İl Millî Eğitim Müdürü a.  
Şube Müdürü

Ek:  
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)  
2- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Oktom Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Telefon : 0212 384 36 28 Bilgi İçin : Aykur ÇELİK  
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Urvani : Büro Hizmetleri  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 825a-1c93-3094-a5fa-1f68 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek B. Demografik Bilgi Formu

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaş:  
.....

Kardeş Sayısı:  
.....

Kaçıncı Çocuğunuz:  
.....

Sınıf:  
.....

Bölüm: Sayısal ( ) Eşit Ağırlık ( ) Sözel ( )

Anne Baba Birliktelik Durumu: Evli ( ) Boşanmış/Kayıp ( )

Annenizin Eğitim Durumunu Tanımlayınız: İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Üniversite ve Üzeri ( )

Babanızın Eğitim Durumunu Tanımlayınız: İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( )  
Üniversite ve Üzeri ( )

Ailenizin Sosyo-Ekonomik Düzeyini Tanımlayınız: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Bilinen Bir Rahatsızlığınız Var Mı?:  
.....

Bir Hobiniz Varsa Belirtiniz:  
.....

Okulunuzun Türü Nedir: Anadolu Lisesi ( ) Fen Lisesi ( )  
Sosyal Bilimler Lisesi ( ) İmam Hatip Lisesi ( )  
Anadolu İmam Hatip Lisesi ( ) Açık Lise ( )  
Özel Lise ( ) Meslek Lisesi ( )  
Güzel Sanatlar Lisesi ( ) Diğer

Okulunuz Bulunduğu İlçe (Yalnızca İstanbul): .....

Okulunuz İsmi Nedir?: .....

Hangi İl ve İlçede Yaşıyorsunuz?: .....

## Ek C. Sınav Tutumu Envanteri

### SINAV TUTUMU ENVANTERİ

- TARİH -

-CINSİYET KT ----

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbirisi üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	hemen	bazen	sık sık	hemen
	hiçbir			n
1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim...				
2. O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarımlı olumsuz yönde etkiler _____	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Önemli sınavlarda donup kalırım _____	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam _____	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok kaşır. _____	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim _____ :	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur _____	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir sınava çok iyi hazırladığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissedirim..... _____	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır _____	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kâğıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum...	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim .....	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim..	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım .....	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim...	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kuranım)..	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam _____	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim..	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım, fakat yapamam .....	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum _____	(1)	(2)	(3)	(4)

## Ek D. Beck Umutsuzluk Envanteri

### BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu ( ) işaretleyiniz.

	<u>Evet</u>	<u>Hayır</u>
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.....	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bırakmam iyi olur.....	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.....	( )	( )
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.....	( )	( )
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.....	( )	( )
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.....	( )	( )
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.....	( )	( )
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.....	( )	( )
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.....	( )	( )
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.....	( )	( )
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.....	( )	( )
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum....	( )	( )
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	( )	( )
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.....	( )	( )
15. Geleceğe büyük inancım var.....	( )	( )
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.....	( )	( )
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.....	( )	( )
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.....	( )	( )
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.....	( )	( )
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.....	( )	( )

## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad :** Abdulhamit DEMİRHAN

### ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2018, Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- **Yüksek Lisans** : 2022, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

### SERTİFİKALAR:

- 2017 -** Çocuk Resimleri Yorumlama Eğitimi  
Objektif Çocuk Testleri Eğitimi  
MMPi ve Yetişkin Objektif Testleri Eğitimi  
Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi 1. Modül
- 2018 -** Yıldız Teknik Üniversitesi Pedagojik Formasyon  
Transaksiyonel Analiz 101 Eğitimi  
Nöropsikolojik Testler Eğitimi
- 2019 -** Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi
- 2020 -** Kısa Süreli Çözüm odaklı Terapi Eğitimi
- 2021 -** Klinikte Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi  
Haliç Üniversitesi SEM Aile Danışmanlığı Terapisi  
İstanbul Üniversitesi Sanat Terapi Eğitimi