

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YKS ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 KORKUSU, SINAV
KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: EDİRNE ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Besime Betül İNAN

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EKİM, 2022

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YKS ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 KORKUSU, SINAV
KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: EDİRNE ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Besime Betül İNAN

(Y1912.480013)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER

EKİM, 2022

ONAY SAYFASI



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “YKS Öğrencilerinin COVID-19 Korkusu, Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Edirne Örneği” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (25/10/2022)

Besime Betül İNAN

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bana danışmanlık yapan Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER'e sonsuz teşekkür ederim.

Hayatım boyunca benden sevgi ve desteğini esirgemeyen, her koşulda yanımda olan kıymetli sevgili annem Şükriye BİLGİÇ'e, babam Abdurrahman BİLGİÇ'e ve kardeşlerim M. Emirhan BİLGİÇ ve A. Esila BİLGİÇ'e teşekkürlerin ve saygının en büyüğünü borçluyum. Varlığınıza sonsuz teşekkür ederim.

Ekim, 2022

Besime Betül İNAN



YKS ÖĞRENCİLERİN COVID-19 KORKUSU, SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: EDİRNE ÖRNEĞİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı YYS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 100 kadın öğrenci, 100 erkek öğrenci olarak toplam 200 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak Google Forms aracılığıyla toplanarak, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Koronavirüs (COVID-19) Korkusu Ölçeği, Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ), Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (BÇTÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız gruplar t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; COVID-19 korkusu arttıkça başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt faktörleri olan kendine ceza, sakınma-kaçınma, BÇTÖ toplam ve sınav kaygısı da artmaktadır. Kendine ceza puanları arttıkça sınav kaygısı da artmaktadır. Regresyon analizi sonucunda sınav kaygısındaki değişimin %5'i koronavirüs korkusu tarafından açıklanarak, başa çıkma tutumlarındaki değişimin %3'ü koronavirüs korkusu tarafından açıklanmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre, kadın YYS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma-kaçınma puan ortalamaları, erkek YYS öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Uzaktan Eğitim sistemine alışmadığını belirten öğrencilerin sınav kaygı düzeyi anlamlı olarak daha yüksektir. Okul türü değişkeninde, Anadolu lisesi ve özel lise öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygıları benzerdir. Bölüm türü değişkeninde, sözel ve yabancı dil bölümü öğrencilerinin başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt faktörü olan uyum sağlama düzeyi, sayısal bölümü öğrencilerinin uyum sağlama düzeyinden yüksektir. COVID-19 virüsü geçirme durumuna göre başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı düzeylerinin bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. COVID-19 virüsüne

yakalanan ve yakalanmayan öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygıları benzerdir. COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenmeyen katılımcıların başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ve uyum sağlama düzeyleri anlamlı olarak yüksektir. Bununla birlikte, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenen katılımcıların COVID-19 korkusu düzeyi yüksek bulunmuştur. Pandemi öncesi ve sonrası gösterilen sınav performansına göre, pandemi öncesi sınav sonuçları daha iyi olan öğrencilerin, COVID-19 korkusu düzeyi daha yüksektir. Ayrıca, pandemi öncesi ve sonrası sınav sonuçları daha iyi olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyi, pandemi öncesi ve sonrası sınav performansı değişmeyen öğrencilerin sınav kaygı düzeyinden yüksektir. Sonuçlara göre, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, COVID-19 Korkusu, Kaygı, Sınav Kaygısı, Başa Çıkma Tutumu, YKS Öğrencisi.

INVESTIGATION OF THE RELATIONS BETWEEN THE COVID-19 FEAR, EXAM ANXIETY, AND COPING ATTITUDES OF YKS STUDENTS: THE EXAMPLE OF EDİRNE

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between the fear of COVID-19, test anxiety and coping attitudes of YKS students. The sample of the study consists of 100 female students and 100 male students, a total of 200 participants determined by convenience sampling method. The research data were collected through Google Forms using the online survey method, and the Socio-Demographic Information Form, the Coronavirus (COVID-19) Fear Scale, the Exam Anxiety Scale (SKS), the Coping Attitudes Evaluation Scale (BÇTÖ) were applied. The obtained data were analyzed using SPSS 25.0 statistical package program. One-way analysis of variance (ANOVA), independent groups t-test and regression analysis were used in the analysis of the data. According to the analysis results; As the fear of COVID-19 increases, the sub-factors of the coping attitudes assessment scale such as self-punishment, avoidance-avoidance, BCT total and test anxiety also increase. As self-punishment scores increase, test anxiety also increases. As a result of the regression analysis, 5% of the change in test anxiety is explained by fear of coronavirus, and 3% of the change in coping attitudes is explained by fear of coronavirus. According to the gender variable, the mean of avoidance-avoidance related to coping attitudes of female YKS students is significantly higher than that of male YKS students. The test anxiety level of the students who stated that they could not get used to the Distance Education system was significantly higher. In the school type variable, coping attitudes, fear of COVID-19 and exam anxiety of Anatolian high school and private high school students are similar. In the type of department variable, the level of adaptation, which is the sub-factor of the verbal and foreign language department students' coping attitudes assessment scale, is higher than the level of adaptation of the students of the numerical department. It is understood that coping attitudes, COVID-19 fear and exam anxiety levels do not differ according to the situation of passing the COVID-19 virus. The coping attitudes, fear of COVID-19, and exam anxiety of students who have and

haven't caught the COVID-19 virus are similar. The coping attitudes sub-factors of the participants, who were not adversely affected by the COVID-19 virus, were significantly higher in terms of approach and adaptability. However, the level of fear of COVID-19 was found to be high in the participants who were adversely affected by the COVID-19 virus. According to the exam performance before and after the pandemic, students with better pre-pandemic exam results have a higher fear of COVID-19. In addition, the test anxiety level of students with better pre- and post-pandemic exam results is higher than the test anxiety level of students whose exam performance did not change before and after the pandemic. According to the results, it was determined that the fear of COVID-19, exam anxiety and coping attitudes of YKS students were significantly related to each other.

Keywords: COVID-19, Fear of COVID-19, Anxiety, Exam Anxiety, Coping Attitude, YKS Students.

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
I. GİRİŞ.....	1
A. Araştırmanın Amacı	3
B. Araştırmanın Önemi	3
C. Araştırma Hipotezleri	4
D. Araştırmanın Sayıltıları	5
E. Sınırlılıklar	5
F. Tanımlar	6
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Türk Eğitim Sisteminde Merkezi Sınavlar	9
1. Yükseköğretim Kurumları Sınavı.....	9
B. Koronavirüs Hastalığı.....	10
1. Koronavirüs	10
2. Koronavirüs (COVID-19) Virüsü.....	11
3. Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi	12
4. Koronavirüs (COVID-19) Klinik Özellikler.....	13
5. Koronavirüs (COVID-19) Bulaşması ve Korunma Yolları.....	13
C. Sınav Kaygısı.....	15
1. Sınav Kaygısının İnsan Fizyolojisi Üzerine Olan Etkisi	17
2. COVID-19 ve Sınav Kaygısı	18
3. Sınav Kaygısı Belirtileri	19
4. Sınav Kaygısının Nedenleri	20

5. Sınav Kaygısının Ortaya Çıkardığı Tepkiler	21
D. Başa Çıkma Tutumu	21
1. Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemleri	25
III. YÖNTEM	29
A. Araştırmanın modeli	29
B. Çalışma Grubu	29
C. Veri Toplama Araçları	30
1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	31
2. Koronavirüs (COVID-19) Korkusu Ölçeği	31
a. COVID-19 korkusu ölçeğinin faktör analizi sonuçları	32
3. Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ).....	32
a. Sınav kaygısı ölçeğinin faktör analizi sonuçları.....	33
4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)	34
a. Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin faktör analizi sonuçları ..	35
D. Verilerin Toplanması	36
E. Verilerin İstatistiksel Analizi	37
IV. BULGULAR.....	41
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
A. Tartışma	49
B. Sonuç ve Öneriler	59
1. Sonuç.....	59
2. Öneriler	62
VI. KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	101

KISALTMALAR LİSTESİ

AYT	: Alan Yeterlilik Testleri
LYS	: Lisans Yerleştirme Sınavı
OBP	: Ortaöğretim Başarı Puanı
ÖSYM	: Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi
TDK	: Türk Dil Kurumu
TYT	: Temel Yeterlilik Testleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YDT	: Yabancı Dil Testi
YGS	: Yükseköğretime Geçiş Sınavı
YKS	: Yükseköğretim Kurumları Sınavı
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	29
Çizelge 2	Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları	30
Çizelge 3	COVID-19 Korkusu Ölçeği İçin Hesaplanan KMO Değeri	32
Çizelge 4	COVID-19 Korkusu Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	32
Çizelge 5	Sınav Kaygısı Ölçeği İçin Hesaplanan KMO Değeri	33
Çizelge 6	Sınav Kaygısı Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	34
Çizelge 7	Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği için Hesaplanan KMO Değeri	35
Çizelge 8	Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	36
Çizelge 9	Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme, Koronavirüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	37
Çizelge 10	Başa Çıkma Tutumları, Korona virüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	41
Çizelge 11	Koronavirüs (COVID-19) Korkusunun Sınav Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	42
Çizelge 12	Koronavirüs (COVID-19) korkusunun Başa Çıkma Tutumları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Çizelge 13	Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	43
Çizelge 14	Uzaktan Eğitim Sistemine Alışabilme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları ...	43
Çizelge 15	Okul Türüne Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	44

Çizelge 16	Bölüm Türüne Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	44
Çizelge 17	COVID-19 Geçirme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	45
Çizelge 18	COVID-19 Virüsünden Olumsuz Etkilenme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları ...	45
Çizelge 19	Pandemi Öncesi ve Sonrası Gösterilen Deneme Sınavı Performansına Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 YKS Tercih Süreci	10
Şekil 2 Koronavirüs'ün Şematik Yapısı.....	11
Şekil 3 Başa Çıkma Stratejisi Türü	23





I. GİRİŞ

COVID-19 virüsü, 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. 2020 yılında tüm dünyaya yayılan COVID-19 virüsü, Türkiye'de 11 Mart 2020 tarihinde ilk vakasını bildirmektedir (WHO, 2020). Salgının hızlı yayılım göstermesi farklı önlemleri beraberinde getirmiştir. Fakat alınan birçok önleme rağmen salgının yayılım hızı engellenememekte ve sokağa çıkma yasağına karar verildiği belirtilmektedir. COVID-19 salgını insanların hayatlarını her yönüyle etkilemektedir. Bu nedenle birçok alanda değişime neden olan bu süreçten en çok etkilenen alanların başında ise eğitim ve öğretimin geldiği ifade edilmektedir (Gür, 2020). Günlük hayatı değiştiren, motivasyonların zayıflamasına neden olan COVID - 19 virüsü öğrenciler için öğrenme kaybı, okulu bırakma oranlarının artması gibi sorunlara yol açmaktadır (Arslan vd., 2021; Taş, 2021; Khoirudin vd., 2021). Üstün ve Özçiftçi (2020)'ye göre COVID-19 salgınının genç bireyler arasında görülmesi, en önemlisi de gençlerin taşıyıcı olarak damgalanması ve sosyal izolasyon içinde bulunmalarının gerekmesi gençlerdeki kaygı düzeyinin yüksek olmasına etkindir. Huber ve Helm (2020)' e göre salgın döneminde okullarda yüz yüze eğitime ara verilip uzaktan eğitime geçilmesi hem öğretmenler hem de öğrenciler açısından kaygıya neden olmuş ve bu duruma uyum sürecinde birtakım sorunlar ortaya çıkmıştır. Ateş (2010)'e göre uzaktan eğitim sistemi yüz yüze gerçekleştirilen eğitim ve öğretim sistemine farklı bir seçenek olarak geliştirilen; bilgi, internet ve teknolojiyi eğitim ortamlarına getirdiği için bu kombinasyonu en büyük değişim olarak ifade etmektedir. Uzaktan eğitim ve öğretimin faaliyete geçirilmesi öğrencilerin akran etkileşimini en aza indirerek enerjilerini kullanabileceği ortamların kısıtlanması ve sosyal ortamlarından uzaklaştırılmalarının öğrencileri zorlu bir sürece dâhil ettiği vurgulanmaktadır (SETA, 2021). Hazırlıksız karşılaşılan bu süreçte öğrencilerin uzaktan eğitime mecbur kalması, ne yapılabileceği hakkında bir düşüncenin olmaması, koronavirüs sürecinin öğrencilerin kaygı durumunu tetiklediği belirtilmektedir (Boztepe, 2016). Kaygıya neden olabilecek durumlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Herhangi bir olayın kişi tarafından nasıl algılandığı, olayın gelişmesi ve kişinin bu olaya, olayın etkilerine karşı kullanacağı savunma mekanizmalarına bağlıdır (akt. Öbekli, 2013). COVID-19 salgın

süreci kişinin davranışlarını olumsuz yönde etkilediği için öğrencilik dönemlerinde uyumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Öğrencinin geleceği ile ilgili endişe, kararsızlık, belirsizlik, huzursuzluk duygularını hissetmesine ve başarısız olmasına yol açarak okul hayatını etkilemektedir (Hill ve Sarason, 1966).

Ülkemizde Üniversiteler için sürdürülen Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), ÖSYM tarafından 2017-2018 eğitim öğretim yılından itibaren uygulanmış ve her yıl olan ortaöğretimden yükseköğretime geçiş sınavı sistemi olarak bilinmektedir. Tüm eğitim kademelerinde yaşanan kaygı, üniversite hazırlık aşamasında olan YKS öğrencilerini de kapsamaktadır. Eğitim ve öğretim sisteminin merkezinde sınavlar olduğu için öğrenciler ilkokul ile üniversite arasında geçen süre boyunca kaygılı ve yorucu bir evreden geçtiklerini belirterek (Çiçek, 2018; Akt. Yıldırım, 2008), hazırlanmış oldukları sınavlardan önce zihinsel olarak da sınava yükledikleri anlamlar hedeflerinden sapmalarına ve kaygıya neden olabilmektedir. Sınava yüklemiş oldukları anlamlar şu şekilde belirtilebilir (Semerci ve Özer, 2007:25-26):

- “Hiçbir şey yapamam bilgilerim yeterli değil”
- “Sınava çok az kaldı, kesin başaramayacağım”
- “Sınavda başarısız olursam herkes benimle dalga geçer”
- “Kapasitem düşük olduğu için başaramayacağım”

Folkman ve Lazarus (1985) yaptıkları araştırmada, bireysel özellikler dikkate alındığında bireylerin yaşamış oldukları bu bunalım ile başa çıkma durumunda planlı davranarak probleme çözüm üretmeye çalışma, sosyal destek arayışı, bu durumdan kaçınma ya da savaşıma, sorumluluğu kabullenip kendisine yönelme gibi yöntemler kullandıklarını belirtmektedir.

Yapılan araştırmalar (Aytaç 2003; Başaran, vd., 2020; Çiçek, vd., 2020; Demir ve Narlıkaya, 2020; Günal ve Pekçetin, 2019; Karakaş, 2020; Karakuş, vd., 2020; Kuss ve Griffiths, 2011; Talan, vd., 2016; Yılmaz, 2020), COVID-19 korkusunun öğrencileri etkilemekte olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda COVID-19 salgını süresince öğrencilerin psikolojik durumları hakkında detaylı bir inceleme ile birlikte bu psikolojik durumun nasıl korunabileceği, sürdürülebileceği ve bunlarla nasıl baş edebilecekleri önemli bir bütünü gündeme getirmektedir. COVID-19 virüsü; ölümler, alınması gereken önlemler, kısıtlamalar bireylerin yaşamlarını etkileyebileceği söz konusu olsa da özellikle sınava hazırlık sürecinde olan YKS öğrencilerini farklı bir

düzeyde etkileyebilmektedir. Öğrenciler hem psikolojik olarak bilinmeyen bir hastalıkla başa çıkarak, kendilerini korumak ve çeşitli önlemler almaya çalışarak hem de bilmedikleri bir uzaktan eğitim sistemi ile sınava hazırlık dönemini sürdürmeye çalışmışlardır (Karataş, 2020). Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmada COVID-19 virüsünün günlük işlevsellik düzeyini olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle, YKS öğrencilerinin COVID-19 korku düzeyleri, sınav kaygı düzeyleri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu araştırmanın alanyazına YKS öğrencilerinin bilinmeyen bir virüs ve bilinmeyen bir eğitim sisteminden nasıl etkilendikleri ve başa çıktıklarına dair sonuçlar sunacağı düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Bireyin daha önce deneyimlemediği ve işlevsellik düzeyini olumsuz etkilediği bu süreçte, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerin Covid-19 salgını olmasa dahi düzey belirleme sınavlarına hazırlanmaları onlar için kaygı içeren bir durumdur. Bu nedenle araştırmada YKS öğrencilerinin COVID-19 korku düzeyleri, sınav kaygı düzeyleri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenerek bu durumun öğrencilere ne düzeyde yansıdığının saptanması amaçlanmaktadır.

B. Araştırmanın Önemi

Koronavirüs hastalığının alt tipi olan COVID-19 virüsü ani yayılım gösteren bir salgındır. Bireylerin daha önceden deneyimlememiş oldukları bu süreç, günlük rutinleri alışlagelmişin dışında değiştirerek yeni düzene adapte olunmasını gerektirmektedir. Dünya olarak COVID-19 virüsü ile nasıl baş edileceği ve ne gibi ruhsal sıkıntılar meydana getirebileceği, ruhsal sıkıntıların nasıl yönetilebileceği gibi durumlarla nasıl başa çıkılabileceği tam olarak bilinmemektedir. COVID-19 virüsü dünyaya hâkim olan ve çözümü henüz tam olarak bulunamayan, refah düzeyine olumsuz etkisi olan bir süreçtir. Oldukça yeni bir kavram olan COVID-19 virüsü dünyayı, insan psikolojisini etkisi altına almaktadır. Bireyler COVID-19 virüsü ile yaşamaya alışmış olarak gözüксе de aktivitelerini ve ihtiyaçlarını eskisi gibi refah düzeyinde karşılayamadıkları için bu durum kaygıya yol açabilmektedir. COVID-19

salgınının öğrenciler üzerinde ne düzeyde etkisi olduğu ve bununla nasıl başa çıkıldığı saptanarak, öğrencilerin refah düzeyine ulaşabilmeleri ve sınav sürecini sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri için çözüm odaklı çalışmalar ile bilişsel, davranışsal destek çalışmaları yapılabilmesi açısından ruh sağlığı uzmanlarına kaynak oluşturabilir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların bu alanda araştırma yapacak araştırmacılara bir fikir olması, koronavirüs hastalığının alt tipi olan COVID-19 virüsü ile ilgili araştırmalara katkı sağlayabilmesi açısından önemlidir.

C. Araştırma Hipotezleri

Araştırmada test edilmek üzere kurulan hipotezler aşağıda sıralanmaktadır:

- YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu düzeyleri, sınav kaygı düzeyleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- COVID-19 korkusu kaygı düzeyini yordamaktadır.
- COVID-19 korkusu başa çıkma tutumlarını yordamaktadır.
- COVID-19 korkusu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav kaygı düzeyi, uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa çıkma tutumları uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav kaygı düzeyi, okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa çıkma tutumları okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav Kaygı düzeyi, bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa çıkma tutumları, bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, COVID-19 geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- Sınav kaygı düzeyi, COVID-19 geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa ıkma tutumları COVID-19 geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav kaygı düzeyi, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa ıkma tutumları, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- COVID-19 korkusu, pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Sınav kaygı düzeyi, pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Başa ıkma tutumları, pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

D. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada yer alan değişkenler, örneklem ve kullanılan ölçekler ile ilgili varsayımlar şu şekildedir

- Araştırmaya katılan tüm YKS ğrencilerinin ölçeklerde sorulan soruları eksiksiz, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın pandemi döneminde yapıldığı ve gönüllülük esasına dayandığı dikkate alınarak, araştırmanın örneklemine tüm evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, araştırma değişkenlerini lme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.

E. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Edirne ilinde yaşayan YKS ğrencileri ile sınırlandırılmaktadır.
- Araştırma 2021-2022 yılı ve ulaşılabilen örneklemlerle sınırlandırılmaktadır.

- Araştırmada elde edilen bulgular COVID-19 Korku Ölçeği, Sınav Kaygısı Ölçeği, Başa Çıkma Tutumları Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmaktadır.
- Araştırma gönüllülük esasına dayandığı için öğrencilerin birçoğunun anketi uygulamaktan kaçındığı düşünüldüğünden dolayı anketi uygulamak isteyen ve eksiksiz uygulayan öğrencilerin verileri ile sonuçlar sınırlandırılmaktadır.

F. Tanımlar

YKS Kavramının Tanımı: Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı; öğretim senesinin sonuna gelindiğinde bir sonraki öğretim senesi için yükseköğretim programlarına seçilecek olan öğrencilerin tercihlerine göre yerleştirilmeleri amaçlanarak Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından yapılmakta olan merkezi sınav olarak tanımlanmaktadır (ÖSYM, 2020a).

Koronavirüs (COVID-19) Kavramının Tanımı: COVID-19 virüsü Çin'in Hubei eyaleti Vuhan şehrinde ilk vakalar bildirilmekte olup, 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkmıştır. Daha öncesinde görülmemiş olan bu virüs ile temas halinde olan bireylerde, tedavisinin oldukça zor olduğu ve zatürrenin ağır seyri halinde belirtiler görülmeye başlanmıştır. Önceki belirtilen tanılarından farklı olarak bu tip koronavirüs; SARS-CoV-2 olarak adlandırılmaktadır (Aslan vd., 2020).

Bu nedenle koronavirüs temelli SARS ve ilk görülen ölümler 2012'deki MERS ile 2019'da ilk kez görülen ve etkisi hala sürmekte olan salgının başında yeni koronavirüs hastalığı olan COVID-19 virüsünün sağlık üzerindeki etkisinin önemi oldukça artmıştır. COVID-19 salgınının en başından bu zamana kadar yapılmış olan araştırmalarda (SARS-CoV2) kesin olmaması ile birlikte vahşi yaşamdan kaynaklandığı belirtilmektedir (Pala, 2020).

Koronavirüs (COVID-19) Korkusunun Tanımı: COVID-19 korkusu, kişinin işlevselliğinde aksaklıklara yol açmaktadır. Kişide zamanla oluşan umutsuzluk, başa çıkma becerilerinde problemler, yeni hayata adapte olamama gibi düşüncelerinin eşlik ettiği psikolojik bir durum olarak belirtilmektedir (Lee, 2020).

Kaygı Kavramının Tanımı: Kaygı, insanların bir tehlike anında ya da kendilerini herhangi bir sebepten dolayı tehlike altında hissettikleri an da deneyimlemiş oldukları birtakım fiziksel duyumun genel adı olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, bedenin bir

tehlikeye karşı vermiş olduğu tepki olarak tasarlanan büyük bir sistemin parçasıdır ve sahip olunan en önemli hayatta kalma mekanizmalarından biridir. Karşılaşılan durum aşırı olarak algılandığı zaman, kontrol edilmesi güç olduğunda ve kişinin günlük yaşam aktivitesini engellediğinde problem olarak değerlendirilmektedir. Düşüncelere kaygı hâkim olduğu sürece günlük hayattan keyif almak güçleşmekte ve keyif veren aktivitelerden kaçınma davranışları sergilendiğı belirtilmektedir. Bu davranışlar tehdit sapma sisteminin bir parçası olan kaç ya da savaş yanıtıdır. Tehdit saptama sistemi, düşüncelere karşı tepki vermekte olduğu için yanlış ateşlenmesi mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla gerçek bir tehlike ile karşılaşmadığı durumlarda da kaygı hissedilmesi mümkün olabilmektedir (Robizhaud ve Dugas, 2020).

Sınav Kaygısı Kavramının Tanımı: Öğrencinin, belirlediğı hedefe ulaşabilmesi için girdiğı sınavlarda gerçek performansını yansıtamaması ve kaygı hissetme durumu olarak ifade edilmektedir (Kurt, 2006). Öğrencinin okul hayatındaki deneyimleri, sınav başarı puanları ve sürekli değerlendirme durumu içerisinde olmaları sınav kaygısının gelişmesine ya da tetiklenmesine neden olabilmektedir (Öner, 1990).

Başa Çıkma Tutumu Kavramının Tanımı: Bireylerde strese sebep olabilecek unsurlara direnç gösterebilmesi ve bu gibi durumlara dayanmak için göstermiş oldukları duygusal, bilişsel, davranışsal tepkilerin bütünü olarak ifade edilmektedir (Algın, 2009).



II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, mevcut araştırmanın dayandığı kuramsal çerçeve ile araştırma konusu kapsamında yer alan değişkenler ve birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik alanyazında geçmişten bugüne yapılan araştırmaların sonuçları amacım kapsamında sınırlı tutularak sunulmuştur.

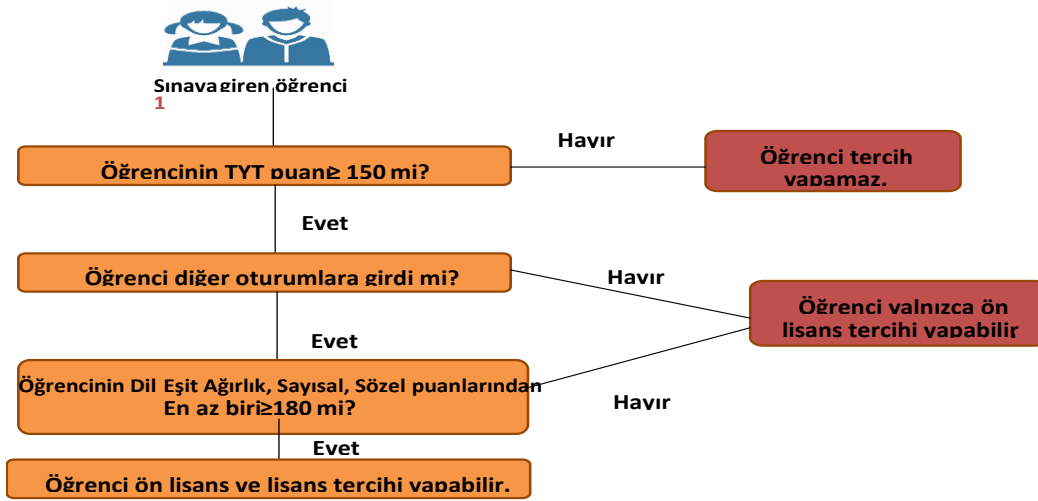
A. Türk Eğitim Sisteminde Merkezi Sınavlar

Türkiye’de üniversiteye kabul amacıyla uygulanmakta olan merkezi sınavlar, liseye geçiş, kamu personeli alımı gibi birçok alanı kapsamaktadır. Merkezi sınavlar tek merkezde bilimsel dayanaklara göre hazırlanmakta olup insan kaynaklı sorunları en aza indirme gibi temelleri esas almaktadır. Objektif olarak değerlendirme imkânı sağladığından dolayı birçok kurum ve kuruluş tarafından ölçüt olarak kullanılmaktadır. Günümüzde sınavların en önemli boyutunu ÖSYM gerçekleştirmektedir (ÖSYM. 2020a).

1. Yükseköğretim Kurumları Sınavı

2010 yılından beri Yükseköğretime geçiş sürecinde kullanılmakta olan YGS (yükseköğretime geçiş sınavı)- LYS (lisans yerleştirme sınavı) sistemi Yükseköğretim Kurumu (YÖK) tarafından 2017 yılının sonlarına doğru kaldırılmış olup yerini YKS sistemine devretmektedir. 8 Şubat 2018 tarihinde YKS kılavuzu yayınlanmıştır (Türk Eğitim Derneği, 2019). YKS kılavuzuna göre, YGS-LYS sistemi çok daha sade bir versiyonda olduğu ifade edilmektedir.

YKS; birinci oturum olarak Temel Yeterlilik Testi (TYT), ikinci oturum olarak ise Alan Yeterlilik Testi (AYT) ve Yabancı Dil Testi (YDT) olacak şekilde 2 oturumda gerçekleştirilmektedir. YÖK tarafından hazırlanmış olan kılavuza göre TYT, sayısal ve sözel bölümleri kapsamaktadır (YÖK, 2018: 2-12).



Şekil 1 YKS Tercih Süreci

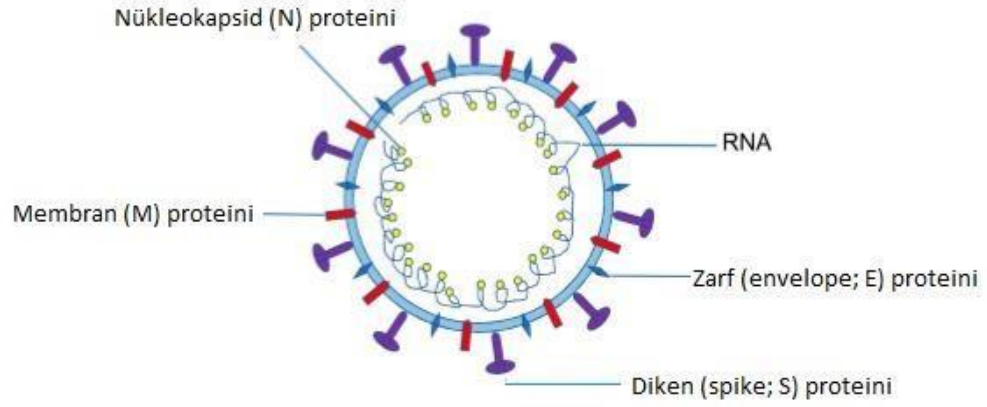
Kaynak: (YKS Kılavuzu, 2018)

Puan dağılımı eski sınav sisteminde olduğu gibi YKS sınav sisteminde de 100 ile 500 puan aralığında değerlendirilerek ortaöğretim başarı puanının (OBP) sınav adaylarının puanlarına eklendiği belirtilmektedir. Öğrenciler; sözel, sayısal, eşit ağırlık gibi bölümlerden aldıkları puanlar ile YKS sınav sonucuna göre ön lisans bölüm tercihi yapabilmektedir. TYT sınav sonucuna göre lisans bölümlerine tercihte bulunabilmektedir.

B. Koronavirüs Hastalığı

1. Koronavirüs

Koronavirüs insanlarda genel olarak soğuk algınlığı seviyesinde belirtiler göstermekte ve RNA virüs ailesinin bir parçası olarak ifade edilmektedir. Aynı türe özgü olan SARS-CoV ve MERS-CoV virüsleri ile ciddi hastalıklara sebep olabilecekleri belirtilmiştir. Koronavirüsün üzerinde bulunan çubuksu uzantıların taca benzetilmesi sebebiyle, Latince taç anlamı taşıyan ‘Corona’ kelimesi kullanılarak koronavirüs ismi telaffuz edilmeye başlanmıştır (WHO, 2020b; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b).



Şekil 2 Koronavirüs'ün Şematik Yapısı

Kaynak: (Zhou Y, Yang Y, Huang J, Jiang S, Du L. Advances in MERS-CoV Vaccines and Therapeutics Based on the Receptor-Binding Domain. Viruses. 2019 Jan 14;11(1).)

Koronavirüs alt tipleri, insandan insana rahatlıkla ve kolay bir şekilde bulaşabilmektedir. Bu virüslere örnek olarak; HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 ve HKU1-CoV virüsleri belirtilmektedir. İnsanlar arasında kendisini gösteren bu türler genellikle soğuk algınlığı şeklinde belirtiler ile ortaya çıkmaktadır. İnsanlarda koronavirüs hastalığının spektrumu soğuk algınlığından daha ağır seyir gösterebilmekte ve akut solunum sendromuna kadar belirtiler gösterebilmektedir. Karşılaşılan bu virüsün farklı türleri hayvanlarda da görülmektedir ve bu virüslerin hayvanlardan insanlara geçebileceği belirtilmektedir. Yapılan detaylı araştırmalar sonucunda SARS-CoV'un mistik kedilerden, MERS-CoV'un tek hörgüçlü develerden insanlara geçtiği kanıtlanmıştır. SARS-CoV, 2003 yılında, MERS-CoV ise Eylül ayının 2012 yılında ortaya çıkan ve birçok insanın hayatını kaybetmesine neden olan bu virüsler koronavirüs türleridir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

SARS ve MERS türlerinin de hastalığın ortaya çıkma süresi 3 ile 5 gün kadar kısa bir süre olabildiği gibi 10-14 güne kadar uzayabilmektedir. Dolayısıyla, hastalık semptomları ortaya çıkmaya dahi 10-14 güne kadar virüsün sebep olduğu hastalığı başkalarına bulaştırma olasılığının olduğu anlamına gelmektedir (Aysan vd., 2020).

2. Koronavirüs (COVID-19) Virüsü

Aralık ayında Çin Hubei Eyaleti başkenti olan Wuhan'da 2019 yılında kesin bir bilgi olmaması dahilinde Huanan Deniz Mahsulleri Pazarı'ndan insanlara bulaşma ihtimali olacağı düşünülen bu virüs daha önce karşılaşılmayan bir koronavirüs

hastalığı olarak ortaya çıkmaktadır (Zhu vd., 2020). Etken olan bu virüs, RNA dizilimi ile meydana gelmektedir. Bu yeni virüs, Koronavirüs (COVID-19) olarak adlandırılmaktadır (WHO, 2020). RNA grubunda yer alan bu virüs türü ilk olarak doğada yaşamını sürdüren vahşi hayvanlarda olduğu ve bu hayvanların yarasa ve vizon oldukları belirtilmektedir. RNA virüslerinin bulaşıcılık düzeyleri oldukça yüksektir ve gerekli önlemler alınmasını gerektirmektedir (Carrasco-Hernandez vd., 2017; Zhou vd., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü, insanoğlunun deneyimsiz olarak yakalandığı COVID-19 virüsünü uluslararası derecede halk sağlığını tehdit eden acil durum olarak sınıflandırıp gerekli tedbirlerin uygulanmaya başlayacağını belirtmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Mahase (2020), bu süreçteki en büyük kaygının virüsle mücadele için yetersiz düzeyde kaynağa sahip olunması ve sağlık sistemi güçlü olmayan ülkelere de yayılması olduğunu ifade etmektedir.

Salgın her iki cinste eşit dağılım göstermekte ve yirmili yaşlarda virüsün hızı üst düzeydedir. Hastalığın şiddeti ve ölüm oranı ile ilişkili risk faktörleri olarak; yaş, kalp hastalıkları, kronik hastalıklar, obezite, şeker hastalığı ve sigara kullanımı, bağışıklık olarak belirtilmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020; Akt. Williamson vd., 2020).

3. Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi

Eldeki kaynak yetersizliği ile ulusal ve uluslararası düzeyde insanlığı tehdit altına alarak sıkıntıya yol açabilecek afetler ‘pandemi’ olarak ifade edilmektedir (Büken, 2020). Ölümcül tabloya sebep olan COVID-19 virüsünde kişilerin birtakım sorunlarla yüzleşme durumu ile karşı karşıya geldikleri belirtilmiştir (Yücesan, 2020, vd., 2020). İnsanların sağlığına olumsuz etkisi olduğu saptanan COVID-19 virüsü ile ilgili yeterli düzeyde bilgiye sahip olunmaması sebebiyle hastalık hızla yayılmış ve birtakım zorluklar yaşanmıştır. Mevcut olan bu virüs ile ilgili çeşitli tedavi yöntemleri ve virüsün yayılma hızının önüne geçilebilmesi için yöntemler sürdürülmektedir. Koronavirüs ailesinin bir türü olan COVID-19 virüsü dünya geneline yayılarak ciddi sorunlara yol açmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu salgını pandemi olarak adlandırmaktadır (Gölbaşı ve Metintaş, 2020). Til (2020)’ e göre ise pandemi terimi dünya geneline yayılmakta olan ve etkisini kuvvetli derecede gösteren salgın hastalıklar için kullanılan bir terimdir. Pandemi ile hayatın akışı tüm dünyada değişmektedir (Zhao, 2020). Pandeminin olumsuz etkisini en aza indirmek ve yüksek

bulaşıcılık özelliğinin önüne geçilebilmesi adına esnek çalışma gibi yöntemlerin uygulamalara geçildiği belirtilmektedir. COVID-19 virüsünün sebep olduğu yeni düzen tüm dünyada karantina sürecine ve sosyal mesafenin korunması gibi önlemlerin alınmasına yol açmaktadır. Bu önlemler kapsamında temasın gerçekleşme ihtimalinin olduğu her yer kapatılarak okullarda bu kapanmaya dahil edilmiştir (Bozkurt vd., 2020; Bozkurt ve Sharma, 2020; Gupta ve Goplani, 2020).

4. Koronavirüs (COVID-19) Klinik Özellikler

COVID-19 virüsü enfeksiyonunun en belirgin semptomları; ateş, öksürük ve nefes darlığı olarak ifade edilmektedir. Bu semptomlara ek olarak baş ağrısı, ishal, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas-eklem ağrıları, yoğun bir halsizlik hissi, koku ve tat alma duyusu kaybı gibi belirtiler eklenmektedir. Hastalığın seyrine göre görülmekte olan semptomlar ve düzeyleri değişiklik gösterebilmektedir. Enfekte olan kişiler hastalığı belirtisiz geçirebilmekle birlikte, ciddi seyir gözlenen vakalarda ölüm ile sonuçlandığı gözlenebilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Özdemir ve Pala (2020) tarafından yapılan bir araştırmada COVID-19 hastalığının toplam kuluçka süresi olarak 1 ile 14 gün arası olmakla birlikte genellikle 5-6 gün süren bir kuluçka süresinin yeterli olacağı ifade edilmektedir. Çocuklarda ve gençlerde belirti görülmeden ya da hafif semptomlarla geçirebilirken yaşlı kesim biraz daha ağır semptomlar gösterebilmektedir. COVID-19 şüphesi taşıyan veya kesin COVID-19 vakalarında akciğer grafisi ve boğaz sürüntü testi alınmaktadır. Hastaların klinik durumları göz önüne alınarak şüpheli ve hafif semptomlar taşıyan hastalar evde tek kişi olabilecekleri şekilde bir odada doktor gözetiminde izole edilmesi gerektiği belirtilirken kritik vakaların yoğun bakım ünitelerinde tedavilerini sürdürmekte oldukları ifade edilmektedir. Bazı hastalar sadece yatak istirahati, bol su, gerekirse oksijen desteği ve takviye gıdalar ile tedavisini sürdürürken, bazı ağır hastalar ise çeşitli ilaçlar, oksijen ve makina destekleri ile tedavilerinin sürdürüldüğü belirtilmektedir.

5. Koronavirüs (COVID-19) Bulaşması ve Korunma Yolları

Hızlı ve basit bir şekilde yayılan virüsler, grip veya suçiçeği gibi solunum yolu ile bulaşabilen hastalıklar kategorisinde yer almaktadır. Enfeksiyon halinde olan bir kişi için fiziksel temas olması ön koşul olarak gerekli değildir, fiziksel temas olmadığı durumlarda da hastalık bulaşması mümkün olmaktadır. Özellikle grip ya da korona

olan biri ile aynı yerde bulunmak virüsün solunum yolu ile bulaşması için yeterli görülmektedir (Akt. Ramirez ve Biggers, 2020).

Hastalığın temel bulaşma sebebi olarak damlacık yoluyla bulaştığı belirtilmektedir. Virüs taşıyan bireyin hapşırması ya da öksürmesi ile havada yayılan partiküller sağlıklı bireyin ellerinin temas etmesi sonucu yüzüne dokunması durumunda bulaştığı öngörülmektedir. Bunun akabinde virüs taşıyan bireyin havaya saçılan partikülleri solunum yoluyla vücuduna alarak bulaşması mümkün görülmektedir. Hastalık belirtisi göstermeyen fakat virüs taşıyan bireylerinde solunum salgılarında virüs tespit edilebilmekte olup bu bireylerin bulaştırıcı (taşıyıcı) oldukları ifade edilmektedir. Bir enfeksiyon belirtisinin vücuda girmesi ve hastalığın belirtilerinin ortaya çıkma süresi 4 ile 8 gün olarak ifade edilmektedir. Genel olarak bu süre 2 ile 14 gün arasında değişim gösterebilmektedir. COVID-19'un bulaşma süresi kesin olarak bilinmemekte ve hastalığın hafif veya ağır seyrine göre değişim göstermekte olduğu belirtilmektedir. Koronavirüsler dış ortamlarda dayanıksız olan virüslerdir. Bulundukları ortamın nem ve sıcaklık düzeyi, yüzeyin dokusu gibi faktörler koronavirüsler için dayanıklılık derecelerinde değişkenlik göstermelerine sebep olabilmektedir. Cansız yüzeylerde etkilerini birkaç saat içerisinde yitirdikleri kabul edilmektedir. Kısacası virüsün sadece bulaşma aktivitesi değil, temas süresinin de oldukça önem arz ettiği vurgulanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Virüse karşı henüz kesin çözüm getirecek bir aşı ya da tedavi mevcut değildir. Mevcut virüsün, damlacık ve temas durumlarında bulaştığı belirtilmektedir. Bulaşmasını önlemek için en etkili yöntemlerin başında ellerin sık sık ve en az 20 saniye boyunca sabun ve su ile yıkanması gerektiği ifade edilmektedir. El temizliği sayesinde elde bulunan mevcut virüslerin giderilmesi ile yüz bölgesine temas edildiğinde solunum yolu ile vücuda virüs girmesi önlenmektedir. En etkili yöntemlerin diğeri ise mesafedir ve kişilerin birbirlerine karşı mesafelerine dikkat etmesi gerektiği ve yakın temaslarda bulunmamalarının önemli olduğu belirtilmektedir (Ayşen, 2020; WHO, 2019).

Özdemir Pala (2020) tarafından yapılan bir araştırmaya göre COVID-19 hastalığından korunma yollarını şu şekilde özetlemektedir;

- Tükürük partikülleri ya da temas yolu ile ilgili tedbirler alınması ve öksürme veya hapşırma durumunda tek kullanımlık mendil tercih edilmesi önemlidir. Öksürme ya da hapşırma durumunda burun ve ağız dirsek içiyle kapatılmalı

ve hemen hemen her durumda el, ağız ve burun iyice yıkanması gerekmektedir.

- Bulaşma hızını azaltmak önemlidir; mevcut virüsün kolaylıkla bulaşabileceği kalabalık ortamlardan uzak durulmalı, havalandırılması güç yerlerde fazla zaman harcanmamalıdır. Bunlar ile birlikte her zaman ve her koşulda maske takılması gerekliliğinin önemi ifade edilmektedir.
- İmmun sistemi güçlendirmek için dengeli beslenmeye dikkat etmek ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek (egzersizler, dengeli beslenme, yorgunluktan kaçınma) gerekmektedir. Bağışıklığı güçlendirmenin, enfeksiyonu engelleyebileceği ve zihinsel sağlığı korumada önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir.

C. Sınav Kaygısı

Doğum ile başlayan ve ölüm ile son bulan bu yaşam döngüsünde sürekli bir öğrenme süreci mevcuttur. Öğrenilenler bireyin potansiyelini oluştururken öğrenilenlerin bir amaca yönelik kullanılması da kişinin mevcut performansını meydana getirmektedir. Performans; bireyin akıl, duygu ve davranış olarak daha önceden kazanmış olduğu ve belli durumlarda eylemsel olarak meydana getirdiği stratejilerdir. Dolayısıyla insanın performansının en iyi olduğu konum, potansiyelinin bütününe eyleme dönüştürebileceğinde gerçekleşmektedir. Ancak birtakım etmenler sebebiyle mevcut olan gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman alabilmektedir (Çakmak, 2007).

Sınav kaygısı terimi ilk olarak Sarason ve Mandler 1952 tarafından Yale Üniversitesinde yapılan araştırmalar neticesinde alanyazında yer almaktadır (Aydın, 2018). 1990 tarihlerinden itibaren birçok boyutu ele alınarak araştırılmaya başlanmış ve sınav kaygısının bileşenlerinin belirlenmeye çalışıldığı ifade edilmektedir (Birjandi ve Alemler, 2010). Genç (2016)'e göre öğrencilerin bilgi birikimlerini değerlendirmede önemli bir ölçüt haline gelen düzey belirleme sınavları, sınav kaygısının negatif etkilerini de beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin almış oldukları eğitimler ile öğrencinin mevcut becerisi ve üniversiteye giriş sınavının önemi öğrencinin geleceğini belirleme açısından büyük önem taşımaktadır. Hayatlarını değiştirecek ve öğrenciler için dönüm noktası haline gelen sınavların bir daha telafisinin olmayacağı düşüncesi öğrencide sınav kaygısını tetiklediği ifade edilmektedir.

Üniversiteye hazırlanmakta olan öğrenciler sınav döneminde bir çeşit kaygı yaşamaktadır. Sınav kaygısı endişeler ile ilgili olan birtakım bilişsel, fizyolojik ve davranışsal yanıtlar bütünü olarak ifade edilmektedir. Seviye belirleme sınavlarında, deneme sınavlarında ya da benzer bir değerlendirme durumu karşısında öğrencinin olası bir başarısızlık, zayıf performans gösterme ihtimali olan bir durumdur (Bodas, 2008, vd., 2008). Morris (1967), sınav kaygısı terimini iki alt başlıkta özetlemiştir. İlk basamak olarak endişe; bireyin akademik alanı ile ilgili hissettiği kaygının zihinsel yönünü temsil etmektedir, ikinci basamak olarak duyuşsallık; birey stres altında iken çevresel sinir sisteminde meydana gelen bir dizi fiziksel belirtiler olarak tanımlanmaktadır.

Cassady (2004), sınav kaygısının akademik olarak performansa etkisini konu alan araştırmalarda, sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerde sınavı oldukça zor bir durum olarak düşünmeleri, dikkatlerini toplayamamaları ve sınavda düşük performans gösterdikleri için sınavlarda başarısız oldukları saptanmaktadır. Bu durumda iken sınava yeterince odaklanmadıkları için yeterli düzeyde bir ders çalışma performansı gösteremedikleri belirtilmektedir. Kaygı düzeyi normal seyir gösteren bireyler performans değerlendirme sınavlarında başarılarını kontrol edebilme ve kendilerini ölçme fırsatı olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üstünde seyir gösteren bireyler bu durumu bir tehdit olarak algılamaktadırlar. Dolayısıyla bu durumda sınav ile ilgili kendilerine karşı olumsuz diyaloglar içerisine girebileceklerinin mümkün olabileceği belirtilmektedir (Bilge, vd., 2004; Genç, 2013).

Başol ve Zebun (2014)'a göre öğrenme durumunu etkileyen herhangi bir seviye tespit sınavında öğrencilerin yaşamakta oldukları kaygı sadece olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Bir olaya karşı gösterilen kaygı düzeyi önemlidir ve öğrenciyi motive ederek akademik başarı olasılığını arttırabilmektedir. Öğrencinin deneyimlemiş olduğu kaygı düzeyini yönetebilmek oldukça önemlidir. Hissedilen kaygının kalıcı olmadığı durumlarda değerlendirme sonucunun performans etkisini arttırdığı ifade edilmektedir. Kayapınar (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, öğrencinin sınav öncesindeki hisleri (heyecan, panik, umut, üzüntü) sınav sonucuyla ilgili beklentilerinden kaynaklanmaktadır. Öğrencinin yaşadığı bu duygular motivasyonu ve isteğini arttırıcı etkiye neden olup olumlu etki doğuracağı gibi bu duygu ve düşünceler olağan halinden uzaklaşıp öğrencinin akademik performansını olumsuz yönde etkilemesine neden olabilmektedir. Birey sınavdan önce birtakım

fiziksel belirtiler; nabız artışı, nefes problemleri, odaklanma güçlükleri gösterebilmektedir. Fakat bu belirtiler sınav sürecinin ilk basamağında ön plana çıkabilmekte ve sonraki zamanlarda normale dönebildiği vurgulanmaktadır. ‘Her zaman başarılı olmam gerekmektedir’, ‘insanların arasında mahcup durumuna düşmeme engel olmalıyım’, ‘geleceğimin belirsiz olursa bu duruma üzülmem gerekmektedir’ gibi düşünceler kaygının tetiklemesine yol açmaktadır (Akt. Bernard, 1984; Çivitci, 2006).

Engin (2018) tarafından yapılan bir araştırmada kişinin kendi mevcut potansiyelinin farkında olması, sınav için verilmekte olan süreyi etkin bir biçimde kullanması, etkin dinleme performansı gösterebilmesi ve amaçlarını saptayabilme özelliklerinin gerekliliği vurgulanmaktadır. Bireyin günlük yaşamını ve aktivitelerini ihmal etmeden sınav kaygısını önleyebilmek adına yapılacak çalışmalar öğrenciler için performanslarının artmasına ve sınav sürecinin daha sağlıklı bir yol izlemesine katkısı olacağı belirtilmektedir (Demirci ve Erden, 2016). Kaygı ile başa çıkma sürecinde en önemli stratejilerden biri bazı kaygı kaynaklarının kaçınılmaz olduğu gerçeği ile yüzleşerek bu durumu kabul edebilmek ve bu kaynaklar konusunda başka bir düşünce tarzı geliştirmektir. Özetle kaygı yaratan durum ya da olayları zihinsel olarak yeniden anlamlandırıp değerlendirmek gerekmektedir (Akt. Aydın, 2007).

1. Sınav Kaygısının İnsan Fizyolojisi Üzerine Olan Etkisi

Kaygı, insan zihninde gergin ve huzursuz bir ruh hali hissetmesine sebep olmaktadır. Fizyolojik olarak insan, zihninde yarattığı gergin ve huzursuz ruh hali etkilerinin bedende de hissedildiği belirtilmektedir. Bedensel olarak rahatlama düzeyini sağlayabilen birey huzurlu ve sakin olabilmektedir. Bedensel açıdan gergin ve endişeli bir birey ise sıkıntı içerisinde olduğu ifade edilmektedir. Kaygının oluşturduğu gerginlik durumu vücutta hücrelere giden kan miktarında azalmaya sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireyin sınav kaygısını yoğun olarak algılamasının sebebi bu durumdan kaynaklanmaktadır Böyle bir durumda hücreler yeterli besin kaynağını sağlayamadığı için öğrenme süreci iki şekilde etkilemektedir:

- Kaygı esnasında vücut kimyası yeterli düzeyde salgılanan adrenalin hormonunu (vücuda harekete geçmesi için sinyal veren hormon, savaş ya da kaç davranışı) fazla miktarda salgılamaya başlamakta ve öğrenme süreci için gerekli olan protein zincirleri kurulmasını engellemektedir. Bu durumda birey düzenli egzersizler

yaparak vücutta fazla salgılanan adrenalinin tüketilmesini sağlayarak kaygı durumunu azaltabilir ve öğrenme süreci için engelleri ortadan kaldıracaktır.

- Kaygılı birey, hücre kapasitesini yeterince kullanamamaktadır. Çünkü kaygı ile meşgul olan bir zihin, dikkat dağınıklığına yol açabileceği için sınava hazırlık sürecindeki verimli ders çalışma süresinden yeterince yararlanamamasına sebep olabilmektedir. Bu durumda olumsuz sonuçlar ile baş edebilen birey, sorunları kaygıya dönüştürmeden çözebilecek ve dikkat dağınıklığına sebebiyet vermeyecek bir öğrenme süreci için gerekli motivasyonu bularak en üst düzeyde verim alabileceği ders çalışma stratejisini oluşturabileceği belirtilmektedir (Çıkan, vd., 2016).

2. COVID-19 ve Sınav Kaygısı

Eğitim alanına dair birçok tanımlama yapılmaktadır. En genel anlamı ile eğitim, kültürleme süreci olarak tanımlanmaktadır. Eğitimin temel amaçları arasında; okuma yazma becerisi edindirme, bilim dallarına özgü içerikleri aktarma, düşünme biçimleri geliştirme ve toplumsal rolleri aktarma gibi kavramlar yer almaktadır.

Sönmez (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, eğitim sisteminde ortaya çıkan sorunlar bireyleri oldukça etkilemektedir. Eğitim, uygulamalı bir bilim dalı olduğundan dolayı eğitim ve öğretim uzaktan eğitim sistemi ile değil okullarda yüz yüze gerçekleşmesinin daha doğru bir yöntem olduğu belirtilmektedir. COVID-19 pandemisi sebebiyle Çin, İtalya, Fransa, Almanya ve Türkiye gibi birçok ülke yüz yüze öğrenime ara vererek, eğitim uygulamalarının yürütülememesi sorununa çözüm olarak uzaktan eğitim uygulamalarına başlamıştır. Öğrencilerin bugüne kadar alıştığı örgün eğitimin sonlandırılıp uzaktan eğitim ve öğretim sistemine adapte olmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Can, 2020).

Türkiye’de ilk olarak uzaktan eğitim 16 Mart 2020 tarihinde başladığı belirtilmektedir. COVID-19 pandemisi ile okulların kapanması durumunda sadece eğitim ve öğretim engeli değil beraberinde birçok eşitsizliğe yol açan sorunlar ortaya çıkmıştır (Lancker ve Parolin, 2020; Williamson, vd., 2020). Özellikle eşitsizliklerin söz konusu olduğu kaçırılan öğrenme fırsatları, eğitim ve öğretim aktiviteleri, okulların öğrenciye sunduğu faaliyetler gibi birçok olumsuz faktör söz konusu olmaktadır. COVID-19 salgınının yayılma hızının yavaşlaması için yüz yüze eğitimin sonlandırılıp uzaktan eğitim ve öğretim sürecine başlama kararı alınmıştır. Fakat bu alınan önlemler eğitim sisteminin mevcut başarısını engelleyeceği belirtilerek bu

yöntemlerin öğrenciler için kaliteli bir şekilde öğrenme fırsatı sağlayıp sağlayamayacağı bilinmemektedir (UNESCO, 2020). COVID-19 ile ilgili diğer bir eğitim sorunu olarak teknolojik öğrenme erişiminde sorunlar yaşanması, internet kesilmesi, elektrik kesilmesi, sınav takvimlerinin sürekli olarak değişkenlik göstermesi, okulların belirsiz bir şekilde açılıp kapanması ve sosyal izolasyon gibi daha birçok sorun sebep olarak gösterilebilmektedir (Chang ve Satako, 2020). Anderson (2020)'a göre okul sadece bir eğitim yeri değil aynı zamanda öğrencilerin sosyalleşerek bilgi aktarımı yapabilmelerini sağlayan bir kurum olduğu ifade edilmektedir ve eğitim sistemini dijital ortama taşımak derin bir eşitsizliğe sebebiyet verebilmektedir. Dijital eşitsizlik yalnız öğrencilerin değil öğretmenlerinde içinde bulunduğu bir konudur. Teknoloji okuryazarlığı iyi olan öğretmenler dijital içerikli eğitim ortamı sağlayabilirken okul bölümü fark etmeksizin teknoloji okuryazarlığı iyi olmayan öğretmenlerin etkili bir eğitim öğretim ortamı sağlayabilmesinin zor olduğu belirtilmektedir.

Yeterli donanım gücüne sahip olmayan eğitim kurumlarında eğitim ve öğretim aksayarak öğrencilerin akademik başarısına olumsuz yönde yansımaktadır. Dolayısıyla öğrenciler COVID-19 pandemisinin yol açtığı olumsuzluklar ile kaygılı süreçleri ile başa çıkmak durumunda kaldıkları ifade edilmektedir. Bu durumda ortaya çıkan sosyal eşitsizlik ise oluşan travmatik durumun yüksek düzeyde hissedilmesine neden olmaktadır (Bozkurt, 2020).

3. Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınavlar öğrencilerin kariyer seçimini ve gelecek fırsatlarını etkiliyorsa bu durum kaygı düzeyini arttırarak birtakım belirtilere yol açabilir (Peleg-Popko, 2004). Yeşilyurt (2007) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sınav kaygısı üç şekilde ortaya çıkmaktadır:

- Fiziyojik Belirtiler: Kalp atışı ve nefes alış şeklinde hızlanma ya da güçlük hissetme, kas gerginliği, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, düzenli uyuyama, baş dönmesi.
- Bilişsel Belirtiler: Kişinin kendisini sürekli gözlemleme halinde olması, dikkatini toparlayamama, sınav sorularını anlamada güçlük çekme, mevcut bilgileri hatırlamakta güçlük çekmesi.

• Duyusal Belirtiler: Gerginlik, huzursuzluk, sık sık öfkelenme, içe kapanma, sürenin yetmeyeceğine dair endişe duyma, panik, kontrolü yitireceğine dair düşünceler, çaresizlik gibi belirtiler kaygının arttırmakta ve başarının düşmesinde rol oynamaktadır (Akt. Yeşilyurt, 2007).

4. Sınav Kaygısının Nedenleri

Baçoğlu ve Tümerden (2007) tarafından yapılan araştırmada sınav kaygısının nedenleri genel olarak aşağıdaki gibi ifade edilmektedir:

- Öğrenmede güçlük
- Beklentileri karşılayamayacağına dair beliren düşünceler
- Sosyo-ekonomik durum
- Tedirginlik
- Kişinin kendisine olan güven problemi
- Cinsiyet
- Birileri ile kıyaslanma durumuna maruz kalma
- Uyku düzeni ve sağlıklı beslenme gibi etmenler
- Sınava yüklenilen anlam
- Çalışma stratejisi
- Bireyin akademik başarısı
- Akran grubu
- Öğretmenlerin davranış biçimleri
- Kardeşler arasındaki sırası
- Sınavın doğuracağı sorunlar ile başa çıkamama korkusu

Sınav kaygısının nedenleri ile ilgili iki temel yaklaşım ön plana çıkmaktadır; ilk olarak bilgiyi işleme süreci çerçevesinde yaşanan aksaklıklar sınav kaygısına sebebiyet verebilmektedir. Bilgiyi işleme sürecinde sorun yaşamakta olan birey bilgiyi kullanma konusunda sorun yaşayarak sınav kaygısının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. İkinci yaklaşıma göre kaygının sebebi öğrencinin sınav anında yaşamakta olduğu olumsuz tutumlardır. Sınav anı içerisinde bulunduğu süreç ile sınavı algılayış biçimine karşı olumsuz bir algıya hâkim olan birey heyecanlanması sonucunda kaygıya kapılabilmektedir (Kutlu, 2013; Akt. Bozkurt, 2003).

5. Sınav Kaygısının Ortaya Çıkardığı Tepkiler

Sınav kaygısına verilen tepkiler, Başoğlu (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre iki alt başlıkta özetlenmektedir:

Duygusal Tepkiler

- Durumdan kaçınma hissi
- Endişeli ruh hali
- Rahatsız ve keyifsiz hissetme
- Çözüm yolları bulma konusunda güçlük yaşama
- Sınavın önemsenmediğine dair davranışlar sergileme
- Kararsızlık
- Her olay veya duruma karşı kuşku duyma
- Asabiyet
- Üzüntü

Bedensel Tepkiler

- Yemek yeme davranışlarında değişim ve anormal kilo değişimleri
- Bitkin ve güçsüz hissetme
- Vücut ısısı değişimi
- Çeşitli kramplar yaşama
- Adrenalin hormonu ve nabız artışı

D. Başa Çıkma Tutumu

Başa çıkma davranışları, herhangi bir durum karşısında ihtiyaç duyulduğu anda destek alabilme ve alternatif düşüncelere açık olabilme esnekliğini gösterebilme konusunda önem taşımaktadır. Başa çıkma davranışlarında en önemli olan nokta mevcut olayın temelini doğru bir biçimde algılayabilmek ve doğru değerlendirmeleri yapabilmektir. Kişilerin olayları algılaması, değerlendirmesi ve bunlara yön verebilmesi duygusunu azaltma veya çoğaltma eğilimde olabilmektedir. Başa çıkma davranışları kişiden kişiye farklılıklar göstermekte olup ve davranışsal, güdüsel, duygusal tepki ve düşüncelerden meydana gelebilmektedir. Bu nedenle çevrenin desteği, ekonomik koşullar, aile davranışları gibi etkenler bireylerin kaygı hissettiği

durumlarda başa çıkma davranışlarının türü hakkında belirleyici özellikte olabildiği ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2014).

Başa çıkma davranışlarını iki durumda değerlendirmek mümkündür; ilk değerlendirme olarak, bireyin mevcut olan durumu ne ölçüde tehdit edici olduğunu algılamaktadır. Diğer bir değerlendirme ise mevcut olan durumun stresörleri ile başa çıkma davranışı sergilemesi için ne tür kaynaklara sahip olup olmaması ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Hefferon ve Ilona, 2014). Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan araştırmada başa çıkma, bireyin mevcut olan kaynaklarını kullanarak durumun üstesinden gelebilmeyi başarmak için kullanmakta olduğu bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ile başa çıkabilmek için kaygıya neden olan etkenlerin kaynağının bilinmesinin gerekliliği ifade edilmektedir (Akt. Ballıkaya, 2009). Birey kaygılı bir durumla karşılaştığında kaygı uyandıran durum ile baş edemeyeceği inancı geliştirmektedir. Kaygı, karşılaşılan durumun başa çıkma becerimizden daha baskın olduğu düşünüldüğü zaman ortaya çıkmaktadır. Birey kaygılı bir durumla karşılaştığı zaman başa çıkma becerisine güvenmediğinde daha yoğun kaygı düşüncesine yol açmaktadır. Dolayısıyla kaygı zaman içinde şiddetlenerek hayatın birçok alanına etki edeceği ifade edilmektedir (Greenberger ve Padesky, 2021).

Sosyal aktivitelere katılım gösterenler, yaptıkları işlerden memnuniyet duyanlar, gelecek ile ilgili planlarında olumlu düşünceleri ve beklentileri olanlar, özverili ve çevresiyle uyum içerisinde olan kişilerin, olay veya durumun meydana getirdiği olumsuz sonuçları ile ilgili daha iyi baş edebildikleri belirtilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2014).

Sınav kaygısı, öğrencileri yarışçı ve mücadeleci tutum içerisinde olmalarının temelini oluşturmaktadır. Sınav kaygısı öğrencinin değerlendirildiğini hissettiği ortamlarda hoş gitmeyecek bir endişe ve duyusallık duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunun başlıca örneği öğrenim süresi boyunca birtakım sınavlarla bireylerin akademik alandaki başarılarının değerlendirilmesi kapsamında yaşanmış olan kaygı ve duyusallık durumları olabilmektedir. Başa çıkma stratejilerini kullanmak bu bağlamda oldukça mühim bir etken olarak ifade edilmektedir (Akt. Dusek, 1980 ve Akt. Spielberger, 1980). Baş etme ya da başa çıkma, algılanan tehdidin sonucunda oluşabilecek yıkıcı etkileri hafifletmeye yönelik kullanılan strateji olarak da tanımlanabilmektedir (Lazarus, 1996).

Başa çıkma yaşanan duygu sürecini iki şekilde etkilemektedir;

- **Problem Odaklı Başa Çıkma:** Problemin tanımlanıp algılandıktan sonra alternatif çözüm yolları oluşturacak kişisel çabaların gerekliliğini savunan bir başa çıkma stratejisidir. Problem çözme becerisi ile aynı anlamı taşımaktadır fakat problem odaklı başa çıkma stratejisi daha kapsamlı çözüm organizasyonları ile konuyu bütünü ile ele almayı, tüm boyutlarının değerlendirildiği bir sonucu içermektedir. Problem odaklı başa çıkma, olumsuz bir durumda bütün unsurların doğrudan değiştirilmesine yönelik süreklilik göstermekte olan çabalardır. Problem yaratan durum ortaya çıktığı andan itibaren mevcut durumun üstesinden gelebilmek adına aktif rol oynadığı stratejilerdir.

- **Duygu Odaklı Başa Çıkma:** Başa çıkma stratejilerinin ikinci unsuru olan duygu odaklı başa çıkma stratejisinde durum duygusal bir biçimde ele alınmaktadır. Stres kaynağının tehdit derecesi indirgenmeye çalışılmaktadır. Olumsuz durumları, olumlu olabilecek yönleri ile algılayıp olumlu karşılaştırmalar yapabilmeyi ifade etmektedir. Özetle duygu odaklı başa çıkma stratejisinde, birey durum ile uğraşıp durumu değiştirmek yerine durumu çevrelemekte olan duygular ile ilgili bir uğraş içerisinde olduğu ifade edilmektedir (Hefferon ve Ilona, 2014).

Başa Çıkma Stratejisi Türü	Örnek
Problem Odaklı Başa Çıkma (Birey kaygı hissettiği durumlarda, stresörü ve onunla olan ilişkisini değiştirmeye çalıştığından başvurduğu yöntemler)	• Mücadele Etmek (tehdidi hafifletmek için sorun çözme girişimlerinde bulunmak) • Kaçmak (kendisini tehditten uzaklaştırmak) • Mevcut strese karşı direnç göstermek
Duygu Odaklı Başa Çıkma (Bireyin hislerini değiştirmek için başvurduğu yöntemler)	• Bedene yönelik faaliyetler (endişeyi indirgeyecek ilaç kullanımı, gevşeme teknikleri) • Bilişsel faaliyetler (bireyin kendisi ile ilgili zihnini dağıtmasına yardımcı olacak düşünceleri) • Terapi (bilinçli veya bilinçsiz süreçleri düzenlemek)

Şekil 3 Başa Çıkma Stratejisi Türü

Kaynak: (Gerrig ve Zimbardo, 2014: 389)

Yapılan araştırmalara göre başa ıkma;

- Belirli olan durumu değiştirmeye yönelik verilen belirli olan tepkiler,
- Mevcut şiddeti derecelendirme ve bilişsel olarak uygun tepkileri düzenleme,
- Stresin meydana getirebileceği olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrolünü sağlama girişimleri olarak sıralanabilmektedir (Akt. Bowman ve Stern, 1995).

Birey ve evre ilişkisi, onu meydana getiren ve süreç olarak devam eden duygular aracılığıyla her zaman değişmektedir. Duygu periyodunu dört aşamada açıklamak mümkündür; duygunun açığa çıkması, duyguları ifade edebilme, duyguların sonuçları ve beklentiler olarak açıklanabilmektedir. Duyguları ele alırken süreci göz önünde bulundurmak oldukça önemlidir. Dolayısıyla strese neden olan düşünce akışı; gerçeklerden uzak, her zaman en kötü düşünceye odaklı, bireyin kendisine ve geleceğine yönelik olumsuz ve kötümser temaları barındıran olumsuz otomatik düşünce yapıları olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle başa çıkma davranışlarındaki temel unsur, problem yaratan mevcut durumun temel duygusunu anlayabilmek olduğu ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus (1993) tarafından yapılan bir diğer araştırmada başa çıkma tutumunun nasıl tanımlandığı konusu ile ilgili alanyazında anlamlı bir değişimi ortaya koymaktadır. Başa ıkma davranışları, mevcut olayın işleyişine göre gelişmekte olan birtakım değişiklikler süreci olarak tanımlamaktadır. Başa ıkma davranışları olayın, kişinin algısına ve amacına bağlı olduğunu ifade etmektedir. Kişi mevcut olay ile ilgili başa çıkma stratejisini kullanırken, bilişsel fonksiyonlarını da kullanabilmesinin gerektiği belirtilmektedir.

Başa ıkma süreci öğrenilebilecek bir süreçtir ve birey endişe duyduğu durumlarla başa çıkmak için şunları yapabilmektedir:

- Meydana gelen sorunlarla başa çıkabilmek için sorumluluk üstlenmeli.
- Günlük hayatta karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebilmesi için yeteneklerine gvenebilmeli.
- Durumu gerçekleriyle birlikte değerlendirebilmeli.
- İhtiyaç duyduğunu hissettiği zaman yardım alabilmeli.
- İy bir plan düşünebilmeli ve bu planı etkili bir şekilde inanarak uygulamalı.

1. Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemleri

Sınav kaygısıyla başa çıkma kavramı, kişide kaygıyı uyandıran durumu engelleyebilmesi, olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilmesi ve olumlu düşünceler ile hayatına devam edebilmesi durumu olarak ifade edilmektedir.

Kaygı durumunu tetikleyen birçok etmen bulunmaktadır;

- Bedensel olarak kişiyi etkilemekte olan durum: Olumsuz bir durum karşısında etkilenmek
- Elimizde olan değiştirebildiğimiz durum: Sınava hazırlanırken yapılan birtakım hazırlıklar
- Deneyimlerimiz ile çevredeki uyarıcılar karşısında oluşturulan tutum: Meslek sahibi olan kişinin sınava girip kendini test etmesi ile ilk defa sınava girecek olan öğrencinin kaygı durumu aynı olmayabilir. Öğrenci için bu sınav hayati önem taşıyabilmektedir.

Semerci ve Özer (2007)'e göre, bireyler tutumlarını değiştirdiği takdirde kaygıyı oluşturan durumdan kaçınabilirler. Sınava hazırlanırken hedefleri belirleyip, hedef doğrultusunda bir çalışma düzeni sağlarsa kaygı düzeyini kontrol edebileceğini belirterek, sınav kaygısı ile başa çıkma yollarını aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Doğru nefes alıp vermeyi bilmek oldukça önemlidir. Kaygıyı hissettiği durumda arkasına yaslanmalı, nefesi burundan alıp diyaframa hissetmeli ve midede hacim artışı olacak şekilde nefes alınması uygundur. Nefes alırken bir müddet beklenmeli ve sonrasında derin bir nefes verilmelidir. Birey doğru nefes tekniği ile ciğerlerinin rahatladığını hissederek, gevşeyecektir. Bu işlem tekrarlanarak vücudun rahatlatılması gerektiği belirtilmektedir.
- Bireylerin vücudu kaygının etkisiyle gergin olabileceği için gevşeme hareketleri uygulanması önemlidir. İlk olarak kendilerini rahat hissedecekleri vücut konumunu sağlamaları gerekmektedir. Daha sonra vücut iyice kasılmalı ve her bir kas için adım adım rahatlatılmalıdır.
- Hedefe yönelik bir ders çalışma prensibi sağlanmalıdır. Düzenli olarak ders çalışma alışkanlığı olmayan bireylerde kaygı daha çok hissedildiği üzere başarısızlıkta daha çok görülmektedir. Ders çalışmaya ayırdıkları zaman kadar kendilerini rahatlatmak için ayıracakları zaman dilimi de oldukça önemlidir. Ders çalışma ve gün içerisinde zamanını mutlu olacağı işlere

ayırması arasında bir denge sağlamalıdır. Bitireceği konuları belirlemeli ve başladığı işi bitirene kadar devam etmelidir. Çünkü yarım kalan işler bireyin zihnini meşgul edeceğinden dolayı endişe düzeyini arttırabildiği ifade edilmektedir.

- Olayları algılama tarzı kaygıyı belirlemesi açısından oldukça önemlidir. Birey olumsuz bir durum karşısında endişeye kapılmamalı ve negatif düşünceleri pozitif düşünceler ile engelleyebilmelidir.
- Bir problemle karşılaşıldığı zaman durumu çözebilecek farklı çözüm yolları bularak fikir yürütmesi gerektiği belirtilmektedir.

Sınav kaygısı yaşamakta olan bireyler için çevrelerinin düşünceleri çok önemli bir faktördür. Kendi planlarını ve düşüncelerini dahi başkalarının düşüncelerine yönelik kurmaktadırlar. Sınav kaygısı ile baş edebilmeleri için, kendi bilgi ve becerilerini iyi bir şekilde sentezleyerek ulaşmak istedikleri amaçları başkalarının düşüncelerine yönelik değil, kendi hedeflerine yönelik olarak belirlemelidirler. Çünkü ulaşılması zor olan inanılmayan hedeflerdir ve kişide endişe uyandırabilmektedir.

Kurt (2006)'a göre, sınav esnasında kaygı hisseden bireyler mevcut kaygı durumunu engellemek için kullanması gereken ifadeler:

- Kaygı uyandıran bir durum karşısında hemen olumsuz düşüncelere kapılıp, başarısız olacağıma dair inancımı değiştirmeliyim.
- Huzursuzluk hissettiğimde, bu durumun normal olacağını ve kendimi rahatlatmamı sağlamam durumunda iyi olacağımı düşünmeliyim.
- Şu an sağlıklı hissetmiyorum fakat bu durum kalıcı değil iyi olacağım.
- Kaygı halinin bende panik yaratmasına izin vermeyeceğim.
- Kaygılı ruh halinin devam etmesine izin vermek bana bir şey kazandırmayacak aksine kaybettirecektir, bu durumun farkında olmalıyım.

Öğrenciler sınava hazırlık sürecinde geçmiş başarısızlıklarını düşünerek zihinlerinde ve bedenlerinde kaygıya zemin hazırlayabilirler. Öğrenci mevcut kaygı durumundan kurtulabilmek için kendisini gözlemlemeli ve bu durumun farkına varabilmelidir. Deneyimlemiş olduğu olumsuz düşünceleri saptayarak geçmişteki olumlu sonuçlar doğuran düşüncelerine odaklanmalıdır. Hedeflerine giden bu yolda avantaj ve dezavantajlarını saptamalı ve dezavantajları avantaj sağlayacak duruma çevirmenin yollarını bulup o yolda ilerlemelidir. Öğrenci olumsuz sonuçlara

odaklanmak yerine olumlu düşüncelere odaklandığı sürece ve her şeyin daha iyi olacağına dair inancını kaybetmediği durumda kendisine olan güveni artarak, sınavı kazanma inancını tekrar hissedebilmektedir. Bu durumda olumsuzluğu düşünmek yerine olumsuz düşünceleri dizginleyerek, olumlu düşünceleri planlamalı ve ona göre hareket edilmelidir (Kurt, 2006).





III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma aşamaları ve verilerin analizi bölümleri yer almaktadır.

A. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu ile sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli betimsel yöntem modellerinden olan anket tipi bir araştırmadır. Betimsel yöntemin kullanıldığı araştırmalar; olguların ve çeşitli durumların ne olduğunu inceleyen ve değişkenlerin verilen bilgilendirici nitelikte düzenlenmesi, özetlenmesi ve gösterilmesini amaçlayan yöntemler olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2007).

B. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini araştırmanın amacına uygun olacak şekilde, Edirne ilindeki liselerde öğrenim gören YKS öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ulaşılabilirlik ve gönüllülük ilkesine uygun olacak biçimde kolayda örnekleme ile belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu gönüllü olarak katılan 200 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre dağılımları Çizelge 1’de gösterilmektedir.

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	100	50
	Erkek	100	50
Okul türü	Anadolu lisesi	128	64.0
	Özel lise	72	36.0
Okul bölümü	Eşit Ağırlık	75	37.5
	Sayısal	82	41.0
	Sözel	30	15.0
	Yabancı dil	13	6.5
Uzaktan eğitim sistemine alılabildiniz mi?	Evet	99	49.5
	Hayır	101	50.5
COVID-19 virüsü geçirdiniz mi?	Evet	81	40.5
	Hayır	119	59.5

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (devamı)

		f	%
COVID-19 virüsünün sizi olumsuz etkilediğini düşünüyor musunuz?	Evet	154	77.0
	Hayır	46	23.0
Pandemiden önce ya da sonra deneme sınavlarında aldığınız puanlar arasında fark mıdır?	Evet, pandemiden önce sonuçlarım daha iyiydi	125	62.5
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	28	14.0
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	23.5

Çizelge incelendiğinde, 100 erkek 100 kadın katılım gösteren öğrencilerin %64'ünün Anadolu lisesinde, %36'sının özel lisede öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcıların %37,5'i eşit ağırlık, %41'i sayısal, %15'i sözel, %6,5'i yabancı dil bölümündedir. Katılımcıların %49,5'i yeni eğitim-öğretim sistemine alıştığını belirtmiştir. Katılımcıların %40,5'i COVID-19 virüsü geçirdiğini, %77'si ise COVID-19 virüsünden olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı (%62,5) Pandemiden önce deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirtmiştir.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek için demografik bilgiler ile ilgili soruların yer aldığı ve araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri doğrultusunda katılımcıların COVID-19 korku düzeylerini incelemek için Koronavirüs (COVID-19) Korkusu Ölçeği, sınav kaygısı düzeylerini incelemek için Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ), başa çıkma tutumlarını incelemek için ise Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) kullanılmıştır. Araştırma anketleri Google Formlar aracılığı ile katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları

Çizelge 2 Cronbach Alfa Güvenirlilik Katsayıları

Ölçek	Madde sayısı	Cronbach alfa
Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği		
Yaklaşım	7	0.80
Kendine yardım	5	0.84
Kendine ceza	3	0.87
Uyum sağlama	3	0.86
Sakinme-kaçınma	5	0.77
COVID-19 Korkusu Ölçeği		
COVID-19 Korkusu	7	0.89
Sınav Kaygısı Ölçeği		
Sınav Kaygısı	32	0.93

Ölçme araçlarının güvenirliğini belirlemek için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. 0,60-0,80 arasında olan değerler ölçme aracının oldukça güvenilir 0,81-1,00 arasındaki değerler ise ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2004). Başa çıkma tutumları alt faktörleri olan Yaklaşım, kendine yardım, kendine ceza, uyum sağlama ve sakınma-kaçınma için hesaplanan alfa katsayılarının sırasıyla 0,80; 0,84; 0,87; 0,86 ve 0,77 olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen katsayılar başa çıkma tutumları ölçeği faktörlerinin iç tutarlılığa bağlı güvenirliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir.

COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı ölçekleri için hesaplanan alfa katsayıları sırasıyla 0,89 ve 0,93'tür. Elde edilen katsayılar COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı ölçeklerinin iç tutarlılığa bağlı güvenirliklerinin yüksek düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu formda, araştırmaya katılan katılımcılara cinsiyet, okul türü ve bölümü, uzaktan eğitim sistemine adapte olup olmaması, katılımcının COVID-19 virüsüne yakalanıp yakalanmadığı, COVID-19'un katılımcıyı nasıl etkilediği, pandemi öncesi ve sonra ders puanları arasında bir fark olup olmadığı, konularında bilgi alınmasını sağlayacak 7 adet soru sorulmuştur.

2. Koronavirüs (COVID-19) Korkusu Ölçeği

COVID-19 Korkusu Ölçeği, Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından bireylerin COVID-19 virüsünden kaynaklanan korku düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü yapıda olup ve 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum) 7 madde içermektedir. Ölçeğin tamamından alınan toplam puan kişinin yaşadığı Koronavirüs (COVID-19) korku düzeyini ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde COVID-19 korkusu anlamına gelmektedir. Geçerlik bulguları incelendiğinde, COVID-19 Korkusu Ölçeği' nin yapı geçerliliği için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Madde ayırt ediciliğinin incelenmesinde ise bağımsız örneklem t testi ve ölçüt bağımlılığı geçerlik için korelasyon analizi uygulanmıştır (Ladikli vd., 2020). Bu araştırmada COVID-19 korkusu ölçeği güvenirlik puanı $\alpha = 0,89$ olarak bulunmuştur. Faktör analizinden elde edilen sonuçlar,

verilerin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliklerinin yüksek olduğunu göstererek, ergenler üzerinde uygulanabileceği düşünülmektedir (Ek-3).

a. COVID-19 korkusu ölçeğinin faktör analizi sonuçları

Çizelge 3'te COVID-19 Korkusu Ölçeği'nin KMO değeri ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları gösterilmektedir. Ölçek için hesaplanan KMO değeri 0,88'dir. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi sonucunda elde edilen anlamlılık değeri (p) 0.05'ten küçüktür. Elde edilen sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun olduğunu işaret etmiştir.

Çizelge 3 COVID-19 Korkusu Ölçeği İçin Hesaplanan KMO Değeri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.88
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	844.55
	Sd	21
	P	0.00

Faktör analizi temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Faktör yükleri için kesim noktası 0,32 olarak belirlenmiştir (Fidell ve Tabachnik, 2007). Faktör yükü kesim noktasının altında kalan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Ölçek maddelerine ait faktör yükleri Çizelge 4'te yer almaktadır.

Çizelge 4 COVID-19 Korkusu Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Madde no	Faktör yükü	Öz-değer	Açıklanan varyans (%)
Kv5	0,84	4.31	61.58
Kv4	0,83		
Kv7	0,83		
Kv1	0,82		
Kv6	0,74		
Kv3	0,72		
Kv2	0,71		

Çizelge 4 incelendiğinde, ölçek maddelerinin orijinal formunda olduğu gibi tek faktör altında toplandığı anlaşılmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,71 ile 0,84 arasında değerler almıştır. Ölçeğin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %61,58'ini açıklamıştır. Toplam varyansın yarısından fazlasının açıklanması, ölçekte bulunan maddelerin temsil gücünün yüksek olduğunu işaret etmektedir.

3. Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ)

34 maddeden oluşan Sınav Kaygısı Ölçeği, Baltas (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları; Başkalarının Görüşü (7, 8, 11, 12, 13, 17, 18, 21, 26, 27, 29, 30, 31, 34), Kendi Görüşünüz (9, 10, 16, 20, 25, 28, 32, 33), Gelecek ile İlgili Endişeler (1, 5, 6,

14, 15, 19), Hazırlanmak ile İlgili Endişeler ve Genel Sınav Kaygısı (2, 3, 24), Zihinsel ve Bedensel Tepkiler (4, 22, 23) olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 34 ile 78 puan aralığı düşük düzeyde kaygı, 79 ile 125 puan aralığı orta düzeyde kaygı ve 126 ile 170 puan aralığı yüksek düzeyde kaygı belirtisini göstermektedir. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık (5) Her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek ters kodlanan madde içermemektedir. Ölçek likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan 170'dir. Bu araştırmada güvenirlik puanı α = 0,93 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik bulguları incelendiğinde, Sınav Kaygısı Ölçeği'nin yapı geçerliliği için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sınav Kaygısı Ölçeği maddelerinin orijinal formunda belirtilenden farklı olarak tek faktör altında toplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, verilerin iç tutarlılığa bağlı güvenirliklerinin yüksek olduğunu göstererek, ergenler üzerinde uygulanabileceği düşünülmektedir (Ek-4).

a. Sınav kaygısı ölçeğinin faktör analizi sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği maddeleri 0 ve 1 ile puanlandığı için Tetrakorik faktör analizi uygulanarak ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Analiz, Factor istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sınav Kaygısı Ölçeği'nin KMO değeri ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir. Ölçek için hesaplanan KMO değeri 0,90'dır. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi sonucunda elde edilen anlamlılık değeri (p) 0,05'ten küçüktür. Elde edilen sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun olduğu görülmektedir.

Çizelge 5 Sınav Kaygısı Ölçeği İçin Hesaplanan KMO Değeri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.90
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	3066.18
	Sd	496
	P	0.00

Faktör analizi temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öz-değer ve açıklanan varyans oranları incelendiğinde, maddelerin tek faktör altında toplanma eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Faktör yükleri için kesim noktası 0,32 olarak belirlenmiştir (Fidell ve Tabachnik, 2007). Faktör yükü kesim noktasının altında kalan maddeler (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 18, 23, 24, 30, 35, 44, 45, 48) ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek maddelerine ait faktör yükleri Çizelge 6'da yer almaktadır.

Çizelge 6 Sınav Kaygısı Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Madde no	Faktör yükü	Öz-değer	Açıklanan varyans (%)
Sk22	0,75		
Sk43	0,73		
Sk39	0,72		
Sk40	0,71		
Sk50	0,70		
Sk33	0,70		
Sk28	0,68		
Sk19	0,67		
Sk27	0,66		
Sk29	0,63		
Sk38	0,63		
Sk31	0,63		
Sk32	0,63		
Sk11	0,61		
Sk47	0,60		
Sk20	0,58	11.07	44.60
Sk12	0,56		
Sk9	0,56		
Sk41	0,55		
Sk49	0,55		
Sk17	0,54		
Sk34	0,54		
Sk42	0,53		
Sk25	0,51		
Sk14	0,50		
Sk26	0,50		
Sk36	0,48		
Sk5	0,47		
Sk13	0,45		
Sk37	0,43		
Sk46	0,36		
Sk21	0,35		

Tablo 6 incelendiğinde, Sınav Kaygısı Ölçeği maddelerinin orijinal formunda belirtilenden farklı olarak tek faktör altında toplandığı anlaşılmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,35 ile 0,75 arasında değerler almıştır. Ölçeğin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %44,60'ını açıklamıştır. Toplam varyansın yaklaşık yarısının açıklanması, ölçekte bulunan maddelerin temsil gücünün nispeten yüksek olduğunu göstermiştir.

4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)

1989 yılında Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 60 madde ve 15 alt boyut olarak geliştirilen COPE ölçeği Miron Zuckerman ve Marylene Gagne tarafından 2003 yılında yeniden gözden geçirilmiş ve Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza adlı 5 faktör ve 40 maddeye indirgenmiştir. Ölçek Ersanlı ve Dicle (2015), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 4'lü

Likert tipi bir ölçektir. Maddeler puanlanırken “Asla Böyle Yapmam” için 1, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2, “Böyle Yaparım” için 3, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4 puan verilmektedir. Ölçekte olumsuzluk içeren bir madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan ise 40’tır. Ölçekten alınan yüksek puan başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olması anlamına gelirken, düşük puan ise başa çıkma tutum düzeyinin düşük olması anlamına gelmektedir. Uyarlanan ölçekte maddeler puanlanırken “Asla Böyle Yapmam” için 1, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2, “Böyle Yaparım” için 3, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4 puan verilmektedir. Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 128, en düşük puan 32’dir. Ölçekten alınan yüksek puan başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan düşük puan ise başa çıkma tutum düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği’nin yapı geçerliliği için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu araştırmada güvenirlik puanı $\alpha = 0,72$ olarak hesaplanmıştır. (Kendine yardım (α)=0,84, Yaklaşım (α)=0,80, Uyum sağlama 0,86, Sakınma-kaçınma (α)=0,77, Kendine ceza (α)=0,87. Elde edilen veriler iç tutarlılığa bağlı güvenirliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstererek, ergenler üzerinde uygulanabileceği düşünülmektedir (Ek-5).

a. Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin faktör analizi sonuçları

Çizelge 7’de Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği’nin KMO değeri ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları gösterilmektedir. Ölçek için hesaplanan KMO değeri 0,81’dir. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi sonucunda elde edilen anlamlılık değeri (p) 0,05’ten küçüktür. Elde edilen sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun olduğunu işaret etmiştir.

Çizelge 7 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği için Hesaplanan KMO Değeri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.81
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	2007.88
	Sd	465
	P	0.00

Faktör analizi temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Maddelerin bulunduğu faktörleri daha kolay yorumlamak için varimax döndürme yöntemi tercih edilmiştir. Faktör yükleri için kesim noktası 0,32 olarak belirlenmiştir (Fidell ve Tabachnik, 2007). Ayrıca, binişik maddeleri kontrol etmek için birden çok faktörde yüklenen maddelerin faktör yükleri arasındaki farkın 0,10’dan az olup olmadığı

incelenmiştir (Çokluk vd., 2012). Faktör yükü düşük olan (6, 18, 19, 30, 31, 32) ve binişik olduğu gözlenen bazı maddeler (16, 17, 20, 25) ölçekten çıkarılmıştır. Kalan maddelerin ölçeğin orijinal formunda belirtilen faktörlerde toplandıkları gözlenmiştir (Çizelge 8).

Çizelge 8 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Madde no	Faktör yükü					Öz-değer	Açıklanan varyans (%)
	1	2	3	4	5		
Bşt10	0.73	0.20	0.06	0.01	-0.15		
Bşt11	0.71	0.07	0.14	0.04	-0.02		
Bşt12	0.69	0.03	0.00	0.09	-0.04		
Bşt13	0.67	-0.02	-0.09	0.09	0.08	4.58	19.93
Bşt9	0.63	0.01	-0.02	0.28	-0.05		
Bşt8	0.62	0.06	-0.15	0.10	0.01		
Bşt7	0.56	0.05	0.00	0.25	-0.02		
Bşt5	0.01	0.85	0.08	0.04	-0.06		
Bşt3	0.15	0.80	-0.03	-0.09	0.04		
Bşt2	0.11	0.76	0.00	0.15	-0.14	3.02	13.14
Bşt1	0.15	0.75	-0.01	0.12	-0.18		
Bşt4	-0.05	0.73	0.05	0.05	0.13		
Bşt27	-0.04	-0.04	0.89	-0.07	0.16		
Bşt28	0.03	0.08	0.88	-0.04	0.07	2.71	11.78
Bşt29	-0.01	0.07	0.85	-0.08	0.10		
Bşt14	0.21	0.07	-0.04	0.88	-0.01		
Bşt15	0.21	0.09	-0.09	0.85	-0.02	1.89	8.22
Bşt16	0.26	0.08	-0.06	0.78	0.08		
Bşt24	-0.17	0.07	0.08	0.08	0.74		
Bşt22	0.17	-0.11	0.04	0.07	0.73		
Bşt23	-0.08	0.10	0.09	-0.22	0.65	1.45	6.31
Bşt26	-0.17	-0.10	0.23	0.04	0.58		
Bşt21	0.04	-0.10	-0.02	0.03	0.50		

Çizelge 8 incelendiğinde, ölçek maddelerinin 5 faktör altında toplandığı anlaşılmaktadır. Birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci, faktörler sırasıyla yaklaşım, kendine yardım, kendine ceza, uyum sağlama ve sakınma-kaçınma olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,50 ile 0,89 arasında değerler almıştır. Ölçeğin 5 faktörlü yapısı toplam varyansın %59,38'ini açıklamıştır. Toplam varyansın yarısından fazlasının açıklanması, ölçekte bulunan maddelerin temsil gücünün yüksek olduğunu göstermektedir.

D. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler 2021 Eylül ve Ekim ayları içerisinde, Google Formlar aracılığı ile sosyal medya teknolojileri aracılığı ile 2 ay içerisinde toplanmıştır. Araştırma için katılımcılardan gönüllülük esasına uygun olarak onay alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanması öncesinde İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik

Kuruldan araştırma için etik kurul izni alınmıştır (Ek-1). Araştırma anketinin giriş kısmında çalışmanın amacı, katılımcının rolü, araştırma sürecinin gizlilik esası, araştırmacı ile iletişim sağlayabilmek için araştırmanın mail adresi ve önemli görülen açıklamalara yer verilmiştir. Araştırmaya katılmak için YKS öğrencisi olma ve Edirne’de yaşıyor olma şartı belirtilmiştir. Katılımcılar için gerekli bilgilendirmenin yapıldığı bu çalışmada katılımcılardan herhangi bir kimlik veya özel kişisel bilgi talep edilmemiştir.

E. Verilerin İstatistiksel Analizi

İstatistiksel işlemler gerçekleştirilmeden önce COVID-19 Korkusu, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir (Hair vd., 2013). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları, ölçme araçlarından elde edilen puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (Çizelge 9). Bu doğrultuda, parametrik analiz teknikleri kullanılarak veriler analiz edilmiştir. COVID-19 korkusunun başa çıkma tutumları ve sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 9 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme, Koronavirüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort	Ss	Çarpıklık z	Basıklık Sh	Z	Sh
Yaklaşım	11	28	21.50	3.69	-0.13	0.17	-0.20	0.34
Kendine yardım	5	20	12.56	3.63	0.22	0.17	-0.56	0.34
Kendine ceza	3	12	6.73	2.47	0.64	0.17	-0.21	0.34
Uyum sağlama	3	12	8.06	2.51	-0.12	0.17	-0.78	0.34
Sakinme-kaçınma	4	16	8.22	2.54	0.47	0.17	-0.03	0.34
BÇTÖ Toplam	40	78	57.06	7.71	0.14	0.17	-0.16	0.34
COVID-19 Korkusu	7	35	17.16	6.72	0.38	0.17	-0.34	0.34
Sınav Kaygısı	3	15	11.14	2.55	-0.76	0.17	0.31	0.34

Bu çalışmada, COVID-19 Korkusu, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet, uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumu, okul türü, okul bölümü, COVID-19 geçirme durumu ve COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen puanları bölüm ve pandemi öncesi ve sonrası gözlenen deneme sınavı performansı değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu test,

varyansların homojen ve gruplardaki kişi sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılan testlerden biridir (Kayri, 2009).

Araştırma kapsamında, COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları değerlendirme eklerinden elde edilen analizlerin verileri SPSS 25.0 istatistik paket programı ile hesaplanarak, güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir.

Koronavirüs (COVID-19) korkusu ile başa çıkma tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (izelge 10). Korelasyon katsayıları iki veri dizisi arasındaki ilişkinin miktarını ve yönünü gösteren katsayılardır. Korelasyon katsayısı ± 1 aralığında değerler almaktadır. 0 ile $\pm 0,30$ arasındaki katsayılar düşük, $\pm 0,30$ ile $\pm 0,70$ arasındaki katsayılar orta, $\pm 0,70$ ile ± 1 aralığında katsayılar ise yüksek düzey ilişkileri göstermektedir (Büyüköztürk, 2007).

Koronavirüs (COVID-19) korkusunun başa çıkma tutumları ve sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi için hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($> 1,5$ ve $< 2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayıları 1,85 ve 2,06 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan eklerin örneklemdeki faktör yapılarını belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır. Faktör Analizi, birbiriyle belirli bir seviyede veya olabildiğince ilişkili değerşkenleri birleştirme ve az sayıda olmasına karşın bağımsız değerşken kümeleri elde etmede kullanılan gözleme dayalı bir yöntemdir (Can, 2018). Faktör analizi için SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi ve Bartlett Küresellik Testinden faydalanılmıştır. KMO katsayısı 1 değerine yaklaştığı verilerin analize uygun, 1 olması halinde ise mükemmel düzeyde uyum olduğu anlamına gelmektedir. Bartlett Küresellik Testi ise eldeki verilerin çok değerşkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini denetlemek için kullanılan bir tekniktir. Ki Kare test sonucunun anlamlı çıkması verilerin çok değerşkenli ve normal dağılımdan geldiğini göstermektedir (Can, 2018). KMO değer

0,60'tan büyük ve Barlett test sonucunun anlamlı olması verilerin faktör analizi için uygun olduğu ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2007).





IV. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacına uygun nitelikte test edilmesi planlanan hipotezler çerçevesinde istatistiksel analizlere ve bu analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgular yer almaktadır. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerin hesaplanan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumu değişkenlerine ait betimleyici istatistiksel analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir. Araştırma değişkenlerinin aralarındaki ilişkiler analiz edilerek, COVID-19 korkusu ile sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan regresyon analizinde bağımsız değişken olan COVID-19 korkusu değişkeni ile bağımlı değişkenler olan sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları analiz edilmiştir. Son olarak araştırmanın ana değişkenleri ile katılımcıların sosyodemografik bilgileri karşılaştırılmıştır.

Çizelge 10 Başa Çıkma Tutumları, Korona virüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Yaklaşım	1							
2. Kendine yardım	0.19**	1						
3. Kendine ceza	-0.04	0.05	1					
4. Uyum sağlama	0.41**	0.17*	-0.14	1				
5. Sakınma-kaçınma	-0.08	-0.12	0.27**	-0.03	1			
6. BÇTÖ Toplam	0.61**	0.60**	0.37**	0.55**	0.31**	1		
7. COVID-19 Korkusu	-0.06	0.09	0.16*	-0.02	0.34**	0.17*	1	
8. Sınav Kaygısı	0.04	0.01	0.24**	-0.10	0.10	0.10	0.21**	1

**p<0.01; *p<0.05; N=200

Çizelgede yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelenmiştir. Koronavirüs (COVID-19) korkusu puanları ile başa çıkma tutumları ölçeği alt faktörü kendine ceza ($r=0.16$; $p<0.05$), olan sakınma-kaçınma ($r=0.34$; $p<0.01$), BÇTÖ toplam ($r=0.17$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($r=0.21$; $p<0.01$) puanları arasında orta ve düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

Koronavirüs (COVID-19) korkusu puanları arttıkça kendine ceza, sakınma-kaçınma, BÇTÖ toplam ve sınav kaygısı puanları da artış göstermektedir.

Başa çıkma tutumları ölçeği alt faktörlerinden biri olan kendine ceza puanları ile sınav kaygısı puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.24$; $p<0.01$). Kendine ceza puanları arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır.

Değişkenler arasındaki ikili ilişkiler değerlendirildiğinde, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Çizelge 11 Koronavirüs (COVID-19) Korkusunun Sınav Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	9.75	0.49		20.10	0.00*
Koronavirüs (COVID-19) korkusu	0.08	0.03	0.21	3.08	0.00*
R=0.214	R ² =0.046		F(1;198)=9.47		p<0.01

Bağımlı değişken= Sınav Kaygısı, *p<0.05

Çizelge incelendiğinde, Koronavirüs (COVID-19) korkusunun sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için geliştirilen regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0.214$; $F(1;198)=9.47$; $p<0.01$). Sınav kaygısındaki değişimin %5'i Koronavirüs korkusu tarafından açıklanmaktadır. Koronavirüs korkusu sınav kaygısını pozitif yönde yordamaktadır.

Çizelge 12 Koronavirüs (COVID-19) korkusunun Başa Çıkma Tutumları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	53.75	1.48		36.28	0.00*
Koronavirüs (COVID-19) korkusu	0.19	0.08	0.17	2.40	0.00*
R=0.168	R ² =0.028		F(1;198)=5.77		p<0.05

Bağımlı değişken= Başa çıkma tutumları, *p<0.05

Çizelge incelendiğinde, COVID-19 korkusunun başa çıkma tutumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için geliştirilen regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0.168$; $F(1;98)=5.77$; $p<0.05$). Başa çıkma tutumlarındaki değişimin %3'ü Koronavirüs korkusu tarafından açıklanmıştır. Koronavirüs korkusu başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordamaktadır.

Çizelge 13 Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t(198)	p
Yaklaşım	Kadın	100	21.30	3.65	-0.75	0.46
	Erkek	100	21.69	3.74		
Kendine yardım	Kadın	100	12.90	3.45	1.33	0.19
	Erkek	100	12.22	3.79		
Kendine ceza	Kadın	100	6.65	2.51	-0.46	0.65
	Erkek	100	6.81	2.44		
Uyum sağlama	Kadın	100	8.04	2.48	-0.08	0.93
	Erkek	100	8.07	2.55		
Sakinma-kaçınma	Kadın	100	8.79	2.58	3.25	0.00*
	Erkek	100	7.65	2.39		
BÇTÖ Toplam	Kadın	100	57.68	7.67	1.14	0.26
	Erkek	100	56.44	7.75		
COVID-19 Korkusu	Kadın	100	17.75	6.60	1.24	0.22
	Erkek	100	16.57	6.81		
Sınav Kaygısı	Kadın	100	11.34	2.15	1.14	0.26
	Erkek	100	10.93	2.89		

*p<0.05

Çizelge incelendiğinde, YKS öğrencilerinin sadece başa çıkma tutumları ölçeğinin alt faktörleri olan sakınma-kaçınma puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(198)=3.25$; $p<0.05$). Kadın YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma-kaçınma puan ortalamaları, erkek YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma-kaçınma puan ortalamalarından daha yüksektir.

Çizelge 14 Uzaktan Eğitim Sistemine Alışabilme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Uzaktan Eğitim sistemine alışabildiniz mi?	N	Ort	Ss	t(198)	p
Yaklaşım	Evet	99	21.54	3.23	0.10	0.92
	Hayır	101	21.48	3.83		
Kendine yardım	Evet	99	13.43	3.64	1.87	0.06
	Hayır	101	12.30	3.60		
Kendine ceza	Evet	99	6.33	2.49	-1.27	0.21
	Hayır	101	6.85	2.46		
Uyum sağlama	Evet	99	8.78	2.45	2.26	0.02*
	Hayır	101	7.84	2.50		
Sakinma-kaçınma	Evet	99	8.39	2.32	0.52	0.60
	Hayır	101	8.17	2.61		
BÇTÖ Toplam	Evet	99	58.48	6.11	1.42	0.16
	Hayır	101	56.64	8.10		
COVID-19 Korkusu	Evet	99	17.00	5.02	-0.18	0.85
	Hayır	101	17.21	7.16		
Sınav Kaygısı	Evet	99	10.33	2.61	-2.49	0.01*
	Hayır	101	11.38	2.49		

*p<0.05

Uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan uyum sağlama ($t(198)=2.26$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($t(198)=-2.49$; $p<0.05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Uzaktan Eğitim sistemine alışabildiğini belirten YKS öğrencilerinin uyum sağlama puan

ortalamları anlamlı olarak daha yüksektir. Uzaktan Eğitim sistemine alışmadığını belirten YKS öğrencilerinin ise sınav kaygısı puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 15 Okul Türüne Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Okul türü	N	Ort	Ss	t(198)	p
Yaklaşım	Anadolu lisesi	128	21.29	3.66	-1.05	0.29
	Özel lise	72	21.86	3.75		
Kendine yardım	Anadolu lisesi	128	12.89	3.50	1.72	0.09
	Özel lise	72	11.97	3.82		
Kendine ceza	Anadolu lisesi	128	6.59	2.33	-1.10	0.27
	Özel lise	72	6.99	2.69		
Uyum sağlama	Anadolu lisesi	128	8.16	2.51	0.76	0.45
	Özel lise	72	7.88	2.52		
Sakinme-kaçınma	Anadolu lisesi	128	8.23	2.54	0.11	0.92
	Özel lise	72	8.19	2.56		
BÇTÖ Toplam	Anadolu lisesi	128	57.16	7.97	0.23	0.81
	Özel lise	72	56.89	7.28		
COVID-19 Korkusu	Anadolu lisesi	128	17.11	6.71	-0.14	0.89
	Özel lise	72	17.25	6.78		
Sınav Kaygısı	Anadolu lisesi	128	11.24	2.25	0.79	0.43
	Özel lise	72	10.94	3.01		

Çizelge incelendiğinde, okul türüne göre başa çıkma tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Anadolu lisesi ve özel lise öğrencilerinin başa çıkma tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 16 Bölüm Türüne Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Bölüm	N	Ort	Ss	F(2;197)	p	Post-Hoc
Yaklaşım	Sayısal	82	21.25	3.05	0.36	0.70	-
	Eşit ağırlık	75	21.74	4.01			
	Sözel & yabancı	43	21.39	3.98			
Kendine yardım	Sayısal	82	12.65	3.95	0.04	0.96	--
	Eşit ağırlık	75	12.49	3.46			
	Sözel & yabancı	43	12.57	3.54			
Kendine ceza	Sayısal	82	7.16	2.60	1.62	0.20	
	Eşit ağırlık	75	6.55	2.54			
	Sözel & yabancı	43	6.43	2.05			
Uyum sağlama	Sayısal ^a	82	7.50	2.54	3.83	0.02*	c>a
	Eşit ağırlık ^b	75	8.09	2.63			
	Sözel & yabancı ^c	43	8.80	2.04			
Sakinme-kaçınma	Sayısal	82	8.06	2.35	0.41	0.66	-
	Eşit ağırlık	75	8.41	2.92			
	Sözel & yabancı	43	8.11	2.05			
BÇTÖ Toplam	Sayısal	82	56.62	6.85	0.17	0.85	-
	Eşit ağırlık	75	57.28	7.72			
	Sözel & yabancı	43	57.30	8.96			
COVID-19 Korkusu	Sayısal	82	17.63	6.47	0.34	0.71	-
	Eşit ağırlık	75	16.73	7.04			
	Sözel & yabancı	43	17.26	6.56			
Sınav Kaygısı	Sayısal	82	11.69	2.53	2.56	0.08	-
	Eşit ağırlık	75	10.79	2.44			
	Sözel & yabancı	43	10.96	2.68			

*p<0.05

Çizelge incelendiğinde, bölüm türüne göre başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan uyum sağlama ($F(2;197)=3.83$; $p<0.05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Scheffe Testi sonuçlarına göre, sözel ve yabancı dil bölümü YKS öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalaması, sayısal bölümü YKS öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalamasından daha yüksektir.

Çizelge 17 COVID-19 Geçirme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) Korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	COVID-19 virüsü geçirdiniz mi?	N	Ort	Ss	t(198)	p
Yaklaşım	Evet	81	21.07	3.73	-0.87	0.39
	Hayır	119	21.62	3.69		
Kendine yardım	Evet	81	12.59	3.91	0.06	0.95
	Hayır	119	12.55	3.57		
Kendine ceza	Evet	81	6.84	2.43	0.34	0.74
	Hayır	119	6.70	2.48		
Uyum sağlama	Evet	81	8.18	2.39	0.38	0.71
	Hayır	119	8.02	2.55		
Sakinme-kaçınma	Evet	81	8.00	2.36	-0.65	0.52
	Hayır	119	8.28	2.59		
BÇTÖ Toplam	Evet	81	56.68	7.58	-0.37	0.71
	Hayır	119	57.17	7.77		
COVID-19 Korkusu	Evet	81	18.34	7.34	1.32	0.19
	Hayır	119	16.83	6.52		
Sınav Kaygısı	Evet	81	11.34	2.72	0.61	0.55
	Hayır	119	11.08	2.50		

Çizelge incelendiğinde, COVID-19 virüsü geçirme durumuna göre başa çıkma tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. COVID-19 virüsüne yakalanan ve yakalanmayan öğrencilerinin başa çıkma tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 18 COVID-19 Virüsünden Olumsuz Etkilenme Durumuna Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	COVID-19 virüsünün sizi olumsuz etkilediğini düşünüyor musunuz?	N	Ort	Ss	t(198)	p
Yaklaşım	Evet	167	21.22	3.55	-2.44	0.02*
	Hayır	33	22.91	4.15		
Kendine yardım	Evet	167	12.47	3.64	-0.76	0.45
	Hayır	33	13.00	3.64		
Kendine ceza	Evet	167	6.77	2.50	0.55	0.59
	Hayır	33	6.52	2.31		
Uyum sağlama	Evet	167	7.75	2.37	-3.94	0.00*
	Hayır	33	9.58	2.67		
Sakinme-kaçınma	Evet	167	8.14	2.43	-1.03	0.30
	Hayır	33	8.64	3.05		
BÇTÖ Toplam	Evet	167	56.35	7.26	-2.97	0.00*
	Hayır	33	60.64	8.97		
COVID-19 Korkusu	Evet	167	17.80	6.61	3.11	0.00*
	Hayır	33	13.91	6.42		
Sınav Kaygısı	Evet	167	11.28	2.45	1.84	0.07
	Hayır	33	10.39	2.91		

* $p<0.05$

Çizelge incelendiğinde, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ($t(198)=-2.44$; $p<0.05$), uyum sağlama ($t(198)=-3.94$; $p<0.05$), BÇTÖ toplam ($t(198)=-2.97$; $p<0.05$) ve COVID-19 korkusu ($t(198)=3.11$; $p<0.05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenmediğini belirten YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ve uyum sağlama puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir. Bununla birlikte, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilendiğini belirten YKS öğrencilerinin ise COVID-19 korkusu puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 19 Pandemi Öncesi ve Sonrası Gösterilen Deneme Sınavı Performansına Göre Başa Çıkma Tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Pandemiden önce ya da sonra deneme sınavlarında aldığınız puanlar arasında fark vardır?	N	Ort	Ss	F(2;197)	p	Post-Hoc
Yaklaşım	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	21.68	3.74	0.45	0.64	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	21.47	3.18			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	21.10	3.89			
Kendine yardım	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	12.58	3.74	0.11	0.90	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	12.77	3.62			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	12.38	3.46			
Kendine ceza	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	6.85	2.50	1.20	0.30	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	7.03	2.47			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	6.29	2.38			
Uyum sağlama	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	7.81	2.55	1.54	0.22	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	8.63	1.83			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	8.27	2.72			
Sakınma-kaçınma	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	8.15	2.32	0.64	0.53	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	8.70	2.49			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	8.10	3.02			
BÇTÖ Toplam	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi	123	57.08	7.83	0.97	0.38	-
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu	30	58.60	7.79			
	Hayır, bir fark yaratmadı	47	56.13	7.39			
COVID-19 Korkusu	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi ^a	123	18.16	6.84	3.27	0.04*	a>b
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu ^b	30	15.63	6.09			
	Hayır, bir fark yaratmadı ^c	47	15.77	6.49			
Sınav Kaygısı	Evet, pandemiden önce sonuçların daha iyiydi ^a	123	11.72	2.27	11.74	0.00*	a>c, b>c.
	Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu ^b	30	11.20	2.63			
	Hayır, bir fark yaratmadı ^c	47	9.77	2.62			

* $p<0.05$

Çizelge incelendiğinde, pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansına göre COVID-19 korkusu ($F(2;197)=3.27$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($F(2;197)=11.74$; $p<0.05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Scheffe testi sonuçlarına göre, pandemi öncesi deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu puan ortalaması, pandemi sonra deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin sınav kaygısı puan ortalamaları, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı performansının değişmediğini belirten YKS öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksektir.





V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Tartışma

Bu bölümde, COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları değişkenleri arasında bulunan ilişkilere yönelik bulgular tartışılmış ve bu bilgiler doğrultusunda birtakım öneriler sunulmuştur.

- *COVID-19 Korkusu Ölçeği, Sınav Kaygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Faktör Analizlerinin Değerlendirilmesi*

Sınav Kaygısı Ölçeği maddelerinin orijinal formundan farklı olarak ölçek maddeleri tek faktör altında toplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,35 ile 0,75 arasında değer aldığı görülmektedir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %44,60'ını açıklamıştır. Toplam varyansın yaklaşık olarak yarısının açıklanması, ölçekte yer alan maddelerin temsil gücünün nispeten yüksek olduğunu göstermiştir. Faktör analizi, temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öz-değer ve açıklanan varyans oranları analizine göre, maddelerin tek faktör altında toplandığı gözlenmiştir. Faktör yükleri için kesim noktası 0,32 olarak belirlenerek (Fidell ve Tabachnik, 2007), faktör yükü kesim noktasının altında kalan maddeler (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 18, 23, 24, 30, 35, 44, 45, 48) ölçekten çıkarılmıştır.

COVID-19 korkusu ölçeğinin maddeleri faktör analiz sonucuna göre faktör yükü kesim noktasının altında kalan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,71 ile 0,84 arasında değerler almıştır. Ölçeğin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %61,58'ini açıklayarak toplam varyansın yarısından fazlasını açıklaması, ölçekte bulunan maddelerin temsil gücünün yüksek olduğu göstermiştir.

Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeğinin maddeleri faktör analiz sonucuna göre faktör yükü düşük olan (6, 18, 19, 30, 31, 32) ve binişik olduğu gözlenen bazı maddeler (16,17,20,25) ölçekten çıkarılmıştır. Kalan maddelerin ölçeğin orijinal formunda belirtilen faktörlerde toplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.50 ile 0.89 arasında değerler almıştır. Ölçeğin 5 faktörlü yapısı toplam varyansın

%59,38'ini açıklayarak toplam varyansın yarısından fazlasının açıklanması, ölçekte bulunan maddelerin temsil gücünün yüksek olduğunu göstermiştir.

Araştırma kapsamında yapılan faktör analiz sonuçlarına göre, Elde edilen sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun olduğunu işaret etmiştir. Ölçeklerin ergenler üzerinde uygulanabilirliğinin sağlandığı düşünülmektedir. Ölçekler üzerinde yapılan faktör analiz sonuçlarının bu alanda araştırma yapacak araştırmacılara katkı sağlayabilir.

- *YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu düzeyleri, sınav kaygı düzeyleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır. COVID-19 korkusu kaygı düzeyini ve başa çıkma tutumlarını yordamaktadır.*

Bu araştırmada COVID-19 korkusu düzeyleri, sınav kaygısı düzeyleri ve başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. COVID-19 korkusu ile sınav kaygısı düzeyi arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt faktörü olan Kendine ceza puanları arttıkça YKS öğrencilerinin sınav kaygısı puanları da artmaktadır. COVID-19 korkusunun sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında ise yapılan regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Sınav kaygısındaki değişimin %5'i koronavirüs korkusu tarafından açıklanmıştır. Koronavirüs korkusu, sınav kaygısını pozitif yönde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde pandemi sürecinde öğrencilerin; öfke, acı, gerginlik, kaygı gibi zor duygular yaşadığı görülmektedir (Brooks vd., 2020). YKS öğrencileri ile ilgili yapılan bir başka araştırmada uzaktan eğitimin öğrencilerin kaygı düzeyini arttırdığı belirtilmektedir (Cao vd., 2020). Yıldırım (2007) tarafından yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler hem kendi hayat planları ile ilgili önemli kararlar vermekte hem de ebeveynlerinin beklentilerini karşılama çabası ile büyük bir sorumluluk hissetmektedir. Bu durum göz önüne alındığında, Yıldırım (2007) tarafından yapılan araştırmada, YKS öğrencilerinin %46'sının yüksek düzeyde kaygı yaşadığı belirtilmektedir. COVID-19 sebebiyle uygulanan sosyal mesafe kuralları, karantina, sürecin belirsizliği gibi unsurlar öğrencilerin mevcut düzenine, derslerine, deneme sınavlarına yansyarak odaklanma problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu durum öğrencileri psikolojik olarak olumsuz etkileyerek sınav kaygısını daha da arttırmaktadır (Cao, vd., 2020). Kaygı bir baş etme stratejisi olarak kullanılmakta olup, “ya COVID-19’a yakalanırsam” gibi olumsuz olan bir düşünceye verilen yanıt ile meydana geldiği belirtilmektedir. Salgın hastalıklar öncelikle kaygı,

sağlık endişeleri ve travma gibi psikolojik etkilere yol açmaktadır. Sosyal izolasyon, birtakım kısıtlamalar, günlük yaşam rutininin engellenmesi, iş yerlerini ve eğitim kurumlarının kapatılması gibi etkenler pandeminin ortaya çıkardığı kaygıyı arttırmıştır (Yılmaz, 2021). Yapılan bu araştırma, COVID-19 korkusu düzeyi yüksek olan YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları alt faktörleri olan kendine ceza puanı yüksek olan YKS öğrencilerinin, sınav kaygısı düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin COVID-19 korkuları ile sınav kaygıları arasında bulunan pozitif anlamlı ilişkinin alanyazınla uyduğu görülmektedir.

COVID-19 korkusu ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu arttıkça sakınma-kaçınma, kendine ceza ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği toplam puanları da artış göstermektedir. COVID-19 korkusunun başa çıkma tutumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında ise yapılan regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Başa çıkma tutumlarındaki değişimin %3'ü Koronavirüs korkusu tarafından açıklanmıştır. Koronavirüs korkusu, başa çıkma tutumunu pozitif yönde yordamaktadır. BÇTÖ toplam puanları ile başkalarının görüşü, kendi görüşünüz, hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı ve SKÖ toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Başa çıkma tutum puanları arttıkça başkalarının görüşü, kendi görüşünüz, hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı artış göstermiştir. Alanyazın incelendiğinde sosyal desteğe fazlasıyla ihtiyaç duyulan dönemlerden biri olan pandemi döneminde, COVID-19 virüsü gibi hayati tehlike arz eden durumlar da olsa çocuklar, arkadaşları ile vakit geçirme ve iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. COVID-19 sonrasında bu ihtiyaçlar göz ardı edilerek birtakım kısıtlamalar zorunlu olarak çocukların hayatını da kısıtlamıştır. En önemli kısıtlamalardan biri olan yüz yüze eğitimin sonlandırılması ile öğrenciler arkadaşlarıyla sosyalleşeceği ve iletişim kurabileceği ortamdan uzaklaşarak, COVID-19 krizinin olumsuz duyguları ile başa çıkmalarını kolaylaştıracak ortamlardan uzaklaşmışlardır (Akt. Santrock, 1997). Timisi (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre sosyal izolasyon sebebiyle gençlerin arkadaşları ile zaman geçirerek kendilerini keşfetmesi gereken bu dönemde bireyler stres yaratacak durum ile karşılaştığı zaman başa çıkmada sosyal destekten faydalanamadıkları belirtilmektedir. Bireysel başa çıkma becerilerinde kendisini

yetersiz gören öğrencilerin sosyal izolasyon döneminde yoğun öfke hissettikleri ve duygusal gerilimlerinin arttığı görülmüştür (Xiang ve ark., 2020). Araştırmanın bulgusu ile paralel olarak COVID-19 korkusu düzeyi arttıkça başa çıkma tutumları düzeyinin de arttığı görülmektedir. Öğrencilerin COVID-19 korkusu düzeyleri arttıkça mevcut durumdan kaçınma ve olumsuz davranış sergilediklerini söylemek mümkündür.

• *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.*

COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları arasında cinsiyete göre anlamlı bir ilişki vardır. YKS öğrencilerinin sadece başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeğinin alt faktörleri olan sakınma-kaçınma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma- kaçınma düzeyleri, erkek YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili olan sakınma-kaçınma düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Sınav kaygısı ölçeği ve COVID-19 korkusu ölçeklerinden alınan puan ortalamalarında cinsiyete göre bir fark elde edilmemiştir. YKS öğrencilerine yönelik beklentilerin yüksek olması ve sınavı tehdit olarak algılama gibi unsurlar öğrencilerin olumsuz duygular geliştirmesine yol açabilmektedir. Erkeklerin ekonomik güve sahip olması gerektiği gibi kalıplaşmış toplumsal yargılar erkeklerde yüksek düzeyde kaygıya neden olduğu düşünülmektedir. Erkek YKS öğrencilerinin geleceklerini inşa etmek için Türk toplumundaki ekonomik geçimi sağlama rolünü üstlendikleri, erkeklerin yetenekli ve iyi yaşam standartlarını sağlamak zorunda kaldıkları başarı nedenleri arasında sayılarak yüksek düzeyde kaygıya neden olarak (Mohammadyari, 2012), başa çıkma düzeylerinin yetersiz kalabilmesi mümkündür. Alanyazındaki birçok araştırmada erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinin, kız öğrencilerin kaygı düzeyinden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Krierg ve Xu 2015; Huang ve Zhao, 2020). İş gücüne ulaşmakta önemli bir etkenin üniversite okumak olduğu söylenebilir. Dolayısıyla deneme sınavlarını meydan okumaları gereken bir alan olarak algıladıkları için güç gösterisi haline gelen bu durum erkek YKS öğrencilerinde yoğun sınav kaygısına neden olabilmektedir. Bu araştırmanın koronavirüs döneminde gerçekleştirilmesinden dolayı başa çıkma tutumları açısından fark elde edilmesinin eşitsizliklerden kaynaklanabileceği (Bozkurt vd., 2020) ve öğrencilerin COVID-19 korkusu ve sınav kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni olarak da korku ve kaygının

cinsiyet değişkeninden bağımsız, eşit düzeyde hissedildiği söylenebilmektedir (Duman, 2020). Alanyazında COVID-19 virüsünün etkisi ile kadın katılımcılarının koronavirüs korku düzeyinin erkek katılımcılarının koronavirüs korku düzeyinden daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Gencer, 2020; Baloğlu, 2021). Kadınların COVID-19 korkusu düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi günlük stres durumlarına gösterdikleri duyarlılık düzeyi ile açıklanabilir (Tolin ve Foa, 2008).

COVID-19 korkusu ile başa çıkmada kadınların duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma puan düzeyleri erkeklerin başa çıkma tutumundan daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalarda belirtilirken (Gerhorld, 2020; Boysan 2012), bu araştırmada da kadın YKS öğrencilerinin sakınma-kaçınma düzeylerinin yüksek olma durumunu kadınların erkeklere göre daha korumacı olduğuna bağlamak mümkündür. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırma öğrencilerin stres ile başa çıkma açısından cinsiyetler arasındaki farklılıklar saptanmıştır (Aysan, 1988; Giderer, 1990) bu araştırmada da eğitim ve öğretim alanları kapsamında değerlendirilebilecek başa çıkma tutumları arasında fark elde edilmiştir. Stres ortamlarında kullanılan sınav kaygısı ve COVID-19 korkusu açısından cinsiyet farklılıkları bildirilmemektedir. Bu durumun sebebi olarak, her öğrencinin cinsiyet gözetmeksizin, algıladıkları COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilmektedir.

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre anlamlı farklılık vardır.*

Bu araştırmada COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları, uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumuna göre sınav kaygısı ölçeği puanları ile anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Uzaktan Eğitim sistemine alışabildiğini belirten öğrencilerin uyum sağlama puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir. Uzaktan Eğitim sistemine alışamadığını belirten öğrencilerin ise sınav kaygısı puan ortalaması anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Telli ve Altun (2020) tarafından yapılan bir araştırmada pandemiye yönelik birçok tedbirin yaşamımızda yer aldığı ve etkilemekte olduğu en önemli alanlardan biri olan eğitim ve öğretim sisteminde birtakım değişikliklerin yapıldığı ifade edilmektedir. Koronavirüs salgının ortaya çıkışı ile birlikte eğitim ve öğretimde devamlılık sağlanabilmesi açısından uzaktan eğitim sistemi hayatımızda yer alarak, uzaktan eğitime geçiş yapılmış ve eğitimin bu düzen dâhilinde edebildiği belirtilmektedir.

Violante ve Vezzetti (2014) tarafından yapılan bir araştırmada iletişim yn kapsamında iyi tasarlanan bir uzaktan eēitim programının, örgün eēitim ve ēretim sürecinden daha zor elde edilen araştırma ruhunu beslediēi belirtilmektedir. Thurmond ve Wambach (2004) tarafından yapılan bir araştırmada teknolojiye yönelik deneyimler ve teknolojiye erişim ile ilgili unsurların önemi vurgulanmaktadır. Kullanılmakta olan teknolojiye hâkim olmak, internete yeterli erişim ērenmeyi olumlu yönde etkilerken tam tersi bir durumda ērenci ve ēretmenler için olumsuz sonuçlara yol aabileceēi ifade edilmektedir.

Uzaktan eēitim sisteminde olabilecek eēitsizlikler, kaçırılan ērenme avantajları, sosyal stres gibi durumlar yařanabileceēi belirtilmektedir (Akt. Giannini ve Lewis, 2020). Anderson (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise COVID-19 salgını sayesinde okulların sadece eēitim ve ēretimin gerekleřtiēi bir yer olmadıēını, aynı zamanda da ērencilerin sosyalleřebildiēi, koçluk ve bakım saēlayan toplumsal ortak alan olduēunun anlaşılmasını saēladıēı belirtilmektedir. COVID-19 pandemisinde ērencilerin okuldan uzak kalması, dışarı çıkamamaları, ēretmen ve arkadaş çevreleri ile grşememeleri kaygı ve korku gibi olumsuz duyguları yaşamalarına sebep olduēu belirtilmektedir. Ruhsal problem yaşayan ērenciler için bu durumun daha da zor bir süreç olduēu ifade edilmektedir (Brooks vd., 2020). COVID-19 sürecinde uzaktan eēitime yönelik yapılan araştırma sonuçlarına göre ērencilerin ēretim yeleri ve arkadaşları ile iletişim kurmakta zorluk yařadıēı, soru ve cevap imkanının oldukça kısıtlı olması, bilgisayar ortamında ders takibinin ve motivasyonu sürdürme problemlerinin yaşanmakta olduēu ifade edilmektedir (Akt. Hark Söylemez, 2020). Strong (1990) tarafından yapılan bir araştırmada “salgın psikolojisi” olarak adlandırılan COVID-19 virüsü; yaşam standartlarını olumsuz etkilemesi, saēlık, gelecek kaygısı, sevdiklerini kaybetme gibi durumların bireyde korku ve kaygı düzeyini arttırdıēı ifade edilmektedir.

Yapılan araştırmalarda uzaktan eēitim uygulamalarının ses, gürültü, iletişim eksikliēi, ēretmenlerin beden dili, derslerin süreleri gibi faktörlerde dâhil olmak üzere ērencilerin beklentilerini karşılama konusunda yetersiz olduēu belirtilmektedir (Koppelman & Vranken, 2008; Marsh, Mitchell & Adamczyk, 2010). Alanyazın incelendiēinde uzaktan eēitimin, eēitim ve ēretim sistemine saēladıēı faydaları gösteren araştırmalarda mevcuttur (nsal, 2002; Ceyhan 2004; Akın, 2007). Bu doērultuda uzaktan eēitim sistemine alışamadıklarını ifade eden ērencilerin sınav

kaygı düzeylerinin daha yüksek olması makul görülmektedir. Öğrencilerin yeni sisteme adaptasyon sürecinin kaygılarının tetiklenmesine neden olduğu düşünülmektedir.

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları arasında okul türüne göre anlamlı bir farklılık vardır.*

Bu araştırmada okul türüne göre başa çıkma tutumları, Koronavirüs (COVID-19) korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Anadolu lisesi ve özel lise öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Çavuşoğlu (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya göre mezun olunan okul türü değişkeni temel alınarak en yüksek tükenmişliğin özel liselerde, en düşük tükenmişlik düzeyinin ise öğretmen liselerinde olduğunu belirtmiştir. Özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin, ailelerinin onlara sunduğu maddi desteğin karşılığını verebilme isteği öğrencilerde kaygı ve tükenmişliğe zemin hazırlamış olabilir. Çünkü öğrenciler bu süreçte yoğun çaba göstererek hem ruhsal hem de fiziksel olarak yıprandıkları ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin okul türü değişkeni Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formuna göre Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, yetkinlik alt faktörüne göre ise düz lise öğrencilerinin yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çakmak (2007) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre düz lisede öğrenim gören YKS öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören YKS öğrencilerine oranla daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Okul türüne göre okula aidiyet duygusunun analiz edildiği bir araştırmada, Fen Lisesi öğrencilerinin okul aidiyet düzeyleri Meslek Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Gökdağ ve Düşünceli, 2019). Akademik başarı ve entelektüel düşünme becerisini kişiye kazandıran en iyi sosyal ortamlardan birinin okullar olduğu düşünüldüğünde, düz lisede okuyan öğrencilerin sosyal aktivitelere ve kendilerine daha fazla zaman ayırabildikleri için sınav kaygısı süreci ile daha iyi başa çıktıkları söylenebilir.

Alanyazında bulunan sınırlı sayıda araştırmada YKS öğrencilerinin sınav kaygısının okul türüne göre farklılık gösterdiği belirtilirken (Erzen ve Odacı, 2014), YKS öğrencilerin üniversite sınavı kaygılarının öğrenim gördükleri okul türüne göre

anlamli farklılık göstermediğini belirterek (Alyaprak, 2006; Çiçek ve Tanhan, 2018), bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. YKS öğrencilerinin okul türü değişkenine göre sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin çalışmalarda az yer alması, genel olarak Fen Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencilerinin araştırmalara konu olması nedeniyle yapmış olduğum araştırmanın COVID-19 salgınının yol açtığı olumsuz durumlar karşısında, YKS öğrencileri için akademik motivasyonu kaybetmemeleri ve olumlu okul ortamı sağlayabilme açısından alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık vardır.*

Araştırmada ele alınan COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları, bölüm türüne göre başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan uyum sağlama puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Scheffe Testi sonuçlarına göre, sözel ve yabancı dil bölümü öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalaması, sayısal bölümü öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Sözel ve yabancı dil bölümünde okuyan YKS öğrencilerin başa çıkma tutumları, sayısal bölümde okuyan YKS öğrencilerine oranla daha yüksektir. Bu nedenle uzaktan eğitim ve öğretim sürecinde COVID-19 salgınının yol açtığı olumsuzluklar karşısında sayısal bölümünde okuyan YKS öğrencilerinin derslere olan ilgi ve motivasyonun azalması durumunda, uyum sağlama becerilerinin de azaldığı görülmektedir (Gezgin, Çam ve Karademir, 2010). Bu belirsiz süreçte ruhsal sağlığı olumsuz etkilenen öğrencilerin geliştirmiş oldukları savunma mekanizmalarının (Cullen, Gulati ve Kelly, 2020) akademik performanslarını olumsuz etkilemesi söz konusudur. Çünkü psikolojik olarak sağlığını koruyabilen bireylerin zorluklar karşısında pes etmeden mücadele edebilme stratejisine sahip olduğu ifade edilmektedir (Benard, 2004; Terzi 2006; Yalım, 2007; Erarslan, 2014).

Alanyazın incelendiğinde, çoğunlukla öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bölüm türüne göre bir farklılık göstermediğine yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Alyaprak, 2006; Çiçek ve Tanhan, 2018; Başpınar Erten, 2020, Kiremit, vd., 2021).

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları COVID-19 geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Bu araştırmada COVID-19 geçirme durumu ele alındığında COVID-19 virüsü geçirme durumuna göre başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamaları arasında bir fark saptanmamıştır. COVID-19 virüsüne yakalanan ve yakalanmayan öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, Özşahin ve Aksoy (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre COVID-19 korkusunun, COVID-19 tanısı alan bireylerde daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Bir başka araştırmada COVID-19 tanısı alan bireylerin damgalanma durumuna karşı gösterdikleri korkunun kaygıya yol açabileceğine dair bulgular belirtilmektedir (Brooks vd., 2020; Cyrus vd., 2020; Tuncay vd., 2020). Genel olarak günlük rutinin bir anda değişmesi ve sosyalleşebilecekleri ortamlara karşı duydukları özlem (Witt vd., 2020; Uçkaç 2021) ve bu kısıtlamaların olumsuz duygudurumlara yol açmasının kaygıya neden olabileceğine yönelik araştırmalar bildirilmektedir (Ekiz vd., 2020; Cluver, 2020; Başaran ve Aksoy, 2020; Jiao, vd., 2020). Alanyazında okul öncesi öğrencileri ve ilkokul öğrencileri için bu durum ele alındığında ise benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Tarkoçin, vd, 2020; Xie, vd., 2020; Yurtbakan ve Akyıldız, 2020).

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır.*

Bu araştırmada COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumuna göre, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenmediğini belirten katılımcıların başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ve uyum sağlama puan ortalamaları daha yüksektir. Bununla birlikte, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilendiğini belirten katılımcıların ise COVID-19 korkusu puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelediğinde yapılan birçok araştırmada COVID-19 virüsü sebebiyle uzaktan eğitim ve öğretim sistemine geçilmesi durumunda öğrencilerin iletişim kurma becerilerinin zayıflaması, okul ortamına ve derslerine olan ilgilerinin azalması, motivasyonlarının düşmesi ve dikkat eksikliği görülmesi gibi olumsuz etkilerin görüldüğü belirtilmektedir (Elcil ve Şahiner, 2014; Keskin ve Kaya, 2020; Atılgan, 2021). Bu süreçte teknolojik aletler ile zaman geçirmenin dozunun arttığına, aile ve arkadaş ilişkilerinin giderek azaldığına dikkat çeken araştırmalara rastlanmaktadır

(Başaran ve Aksoy, 2020; Tarkoçin, vd., 2020). Araştırma sonuçlarına göre COVID-19 virüsünden etkilendiğini düşünen ve düşünmeyen YKS öğrencilerinin salgının sonuçlarından olumsuz etkilendikleri görülmektedir.

COVID-19 salgınından etkilenmeyen YKS öğrencilerinin COVID-19 sürecini daha iyi yönettiğini, bu durumdan etkilenen YKS öğrencilerinin ise daha yüksek düzeyde COVID-19 korkusu yaşamakta olduğu için bu durum ile nasıl başa edileceği konusunda yetersiz kaldıkları düşünülmektedir.

- *COVID-19 korkusu, kaygı düzeyi ve başa çıkma tutumları pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansı arasında anlamlı bir farklılık vardır.*

Bu araştırmada, pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansına göre sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Scheffe testi sonuçlarına göre, pandemi öncesi deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten öğrencilerin COVID-19 korkusu puan ortalaması, pandemi sonrası deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten öğrencilerin sınav kaygısı puan ortalamaları, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı performansının değişmediğini belirten öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde eğitim sürecine yön veren öğretmenlerin karşılaştığı sorunlar arasında COVID-19 virüsünün getirdiği kısıtlamaların sebep olduğu olumsuz durumlar, (internet kesintisi, teknolojik alt yapı yetersizliği, her öğrencide bilgisayar bulunamaması, COVID-19 virüsüne karşı duyulan endişe) öğretmen ve öğrencileri zor durumda bırakmaktadır (Bozkurt, 2020; d’Orville, 2020; Bakırcı, vd., 2021). COVID-19 virüsünden en çok etkilendiği söylenen ülkelerden biri Türkiye’dir. Türkiye’de 18 milyonu aşkın öğrenci bulunmakta ve bu süreçten oldukça olumsuz etkilendikleri bildirilmekte olup (MEB, 2019; UNESCO, 2020b) en çok zararı gören öğrenci grubunun YKS gibi merkezi sınavlara hazırlanan öğrencilerin olduğu belirtilmektedir (MEB, 2021). Sınavlara hazırlanan öğrenciler, birden ortaya çıkan COVID-19 virüsü ile baş edebilmek adına çeşitli mücadeleler vermeye çalışmışlardır. YKS öğrencilerinin COVID-19 virüsü ile başa çıkmaya çalışmalarının yanında birde uzaktan eğitim sistemi ile derslerini devam ettirmeye çalışmak zorunda kalmışlardır (Karataş, 2020).

COVID-19 virüsünden bu yana uzaktan eğitime yönelik yapılan birçok araştırma (Bakioğlu ve Çevik, 2020; Bayburtlu, 2020; Baysal ve Ocak, 2020; Can, 2020; Eti ve Karaduman, 2020; Karakuş, vd., 2020) öğretmenlerin görüşlerine yönelik olmakla beraber, öğrencilerin görüşlerine yer veren çalışmaların (Başaran, vd., 2020; Kaynar vd., 2020) sayısı çok azdır. Özellikle merkezi sınavlara hazırlanan öğrencileri içeren araştırmalara çok az rastlanmaktadır (Karataş, 2020). YKS öğrencileri COVID-19 virüsü ile başlayan sınav performansında azalma, sınava karşı duyulan kaygının artması ve başa çıkmak için yoğun çaba gösterdikleri bu döneme maruz kalmışlardır. COVID-19 virüsünden önceki sınav performanslarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin COVID-19 korku ve sınav kaygı düzeyinin daha yüksek olması pandeminin getirdiği olumsuz durum ve kısıtlamalar ile açıklanabilmektedir.

B. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların analiz sonuçları yer almaktadır. Araştırmanın sonuçları ve sınırlılıkları dâhilinde yapılacak araştırmalara öneriler sunulmuştur.

1. Sonuç

Yürütülen bu araştırmada YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumu, okul türü, okul bölümü, COVID-19 geçirme durumu ve COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme değişkenleri ile ilişkileri incelenerek aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

COVID-19 korkusu puanları ile başa çıkma tutumları ölçeği alt faktörü kendine ceza ($r=0.16$; $p<0.05$), olan sakınma-kaçınma ($r=0.34$; $p<0.01$), BÇTÖ toplam ($r=0.17$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($r=0.21$; $p<0.01$) puanları arasında orta ve düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. COVID-19 korkusu puanları arttıkça kendine ceza, sakınma-kaçınma, BÇTÖ toplam ve sınav kaygısı puanları da artmaktadır. Başa çıkma tutumları ölçeği alt faktörlerinden biri olan kendine ceza puanları ile sınav kaygısı puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.24$; $p<0.01$). Kendine ceza puanları arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır. Değişkenler arasındaki ikili ilişkiler değerlendirildiğinde, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasında düşük ve orta

düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

COVID-19 korkusunun sınav kaygısı ($R=0.214$; $F(1;198)=9.47$; $p<0.01$) ve başa çıkma tutumları ($R=0.168$; $F(1;98)=5.77$; $p<0.05$) üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için geliştirilen regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Sınav kaygısındaki değişimin %5'i Koronavirüs korkusu tarafından açıklanmaktadır. Koronavirüs korkusu sınav kaygısını pozitif yönde yordamaktadır. Başa çıkma tutumlarındaki değişimin %3'ü Koronavirüs korkusu tarafından açıklanmıştır. Koronavirüs korkusu başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordamaktadır.

Bu araştırmanın değişkeni olan cinsiyet değişkenine göre, YKS öğrencilerinin sadece başa çıkma tutumları ölçeğinin alt faktörleri olan sakınma-kaçınma puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t(198)=3.25$; $p<0.05$). Kadın YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma-kaçınma puan ortalamaları, erkek YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları ile ilgili sakınma-kaçınma puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkeni olan uzaktan eğitim sistemine alışabilme durumu ile başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan uyum sağlama ($t(198)=2.26$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($t(198)=-2.49$; $p<0.05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermektedir. Uzaktan Eğitim sistemine alışabildiğini belirten YKS öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalamaları daha yüksektir. Uzaktan Eğitim sistemine alışamadığını belirten YKS öğrencilerinin ise sınav kaygısı puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkeni olan okul türü değişkenine göre, başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Anadolu lisesi ve özel lise öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmanın değişkeni olan okul bölüm türü değişkenine göre başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan uyum sağlama ($F(2;197)=3.83$; $p<0.05$) puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Scheffe Testi sonuçlarına göre, sözel

ve yabancı dil bölümü YKS öğrencilerinin uyum sağlama puan ortalaması, sayısal bölümü YKS öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkeni olan COVID-19 geçirme durumu değişkenine göre başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. COVID-19 virüsüne yakalanan ve yakalanmayan öğrencilerinin başa çıkma tutumları, COVID-19 korkusu ve sınav kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmanın değişkeni olan COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenme durumu değişkenine göre, başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ($t(198)=-2.44$; $p<0.05$), uyum sağlama ($t(198)=-3.94$; $p<0.05$), BÇTÖ toplam ($t(198)=-2.97$; $p<0.05$) ve COVID-19 korkusu ($t(198)=3.11$; $p<0.05$) puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermektedir. COVID-19 virüsünden olumsuz etkilenmediğini belirten YKS öğrencilerinin başa çıkma tutumları alt faktörlerinden olan yaklaşım ve uyum sağlama puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir. Bununla birlikte, COVID-19 virüsünden olumsuz etkilendiğini belirten YKS öğrencilerinin ise COVID-19 korkusu puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkeni olan pandemi öncesi ve sonrası gösterilen deneme sınavı performansı değişkenine göre, COVID-19 korkusu ($F(2;197)=3.27$; $p<0.05$) ve sınav kaygısı ($F(2;197)=11.74$; $p<0.05$) puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Scheffe testi sonuçlarına göre, pandemi öncesi deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu puan ortalaması, pandemi sonra deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı sonuçlarının daha iyi olduğunu belirten YKS öğrencilerinin sınav kaygısı puan ortalamaları, pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı performansının değişmediğini belirten YKS öğrencilerinin sınav kaygısı puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın sonucuna göre COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ikili ilişkiler değerlendirildiğinde, YKS öğrencilerinin COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Araştırmanın ana değişkenleri COVID-19 korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları değişkenleri ile araştırmanın ara değişkenleri cinsiyet,

bölüm türü, okul bölüm türü, COVID-19 virüsü geçirme durumu ve pandemi öncesi ve sonrası deneme sınavı performansı demografik değişkenlere göre incelendiğinde de anlamlı ilişkiler saptanmıştır. COVID-19 geçirme durumu ve okul türü değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Belirsizlik içeren bir dönemde öğrenci olmak ve ergenlik döneminde olmak, öğrenci için risk faktörü taşımaktadır. COVID-19 virüsü sürecinde öğrenci olmanın ne kadar güç bir durum olduğunu ve öğrencilerinin başarı düzeylerini daha iyi analiz edebilmek için çeşitli araştırmalara ihtiyaç vardır.

2. Öneriler

- Araştırmada 200 katılımcı ve Edirne ilinde öğrenim gören YKS öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Bu sebeple yapılacak yeni araştırmaların daha geniş bir araştırma grubuyla yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.
- Öğrenciler çevrimiçi sınav ortamından sonra, yüz yüze sınav ortamında sınava girdikleri zaman tereddüt etmeden sınava odaklanabilmeleri adına çevrimiçi sınavlarında gözetmen eşliğinde ya da denetim sağlanan koşullarda uygulanması için alt yapı planlanabilir.
- Beklentilerin tam anlamıyla karşılanmadığı COVID-19 döneminde öğrencilerin uzaktan eğitime karşı algılarının olumsuz yönde etkilenmesi akademik başarı düzeyine yansımaktadır. Bu durumda öncelikle yapılması gereken, öğrenci ve öğretmenlerin uzaktan eğitime karşı olumlu bir algı geliştirmelerini sağlamak için rehberlik oturumları ve gerekli teknolojik alt yapı imkânı sağlanabilir.
- Özellikle ergen grup ile çalışan rehber öğretmenler, problemleri tespit edip problemin nedenini anlayarak buna yönelik öğrencinin kişilik tipine uygun destekleyici çalışmalar yapılabilir. Örgün eğitimde yürütülen okul rehberlik servisi, uzaktan eğitim sürecinde YKS öğrencileriyle uzaktan eğitime uygun çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemesi, öğrencilerin bireysel farklılıkları göz önüne alınarak zengin materyal ve ortam sağlanması, uzaktan eğitim eşitsizliklerini ortadan kaldırma imkânı sağlayabilir.
- Öğrencilerin uzaktan eğitime uyum sürecini kolaylaştıracak, COVID-19 korkusunun ve sınav kaygılarının azalmasına yardımcı olacak ve doğru başa çıkma stratejileri geliştirmelerine destek olabilecek yönde sağlıklı iletişim yolları geliştirmeleri rehber öğretmenler tarafından online seminerler ile desteklenebilir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BALTAŞ A. (2002). **Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.

BENARD, B. (2004). **Resiliency: What We Have Learned**. San Francisco, CA: Wested.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2007). “**Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**.” Ankara: Pagem Yayınları.

GERHOLD, L. (2020). “**Covid-19: Risk Perception and Coping Strategies**.”

GERRİG, R.J., & ZİMBARDO P.G. (2014). **Psikolojiye Giriş, Psikoloji ve Yaşam**. (Çev. Yrd. Doç. Dr. Gamze Sart) Ankara, Nobel Yayın, Ss. 387-388-389.

GREENBERG D., & PADESKY C, A. (2021). **Mind Over Mood**. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 30. Baskı, Ss.340-341.

HEFFERON & BONİWELL (2014). “**Pozitif Psikoloji**,” (Çev. Yrd. Doç. Dr. Tayfun Doğan) Ankara, Nobel Yayın, Ss.119-120.

KALAYCI, Ş. (2017). **Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri** Ankara: Asil Yayın Dağıtım. 8. Baskı.

KURT, İ. (2006). **Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı**, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2.Baskı.

KUTLU, O., BOZKURT, M. C. (2003). “**Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı**.” Konya, Çizgi Kitabevi.

LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. (1984). **Stress, Appraisal, And Coping**. Springer Publishing Company.

ÖZDAMAR, K. (2004). **Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi (Çok Değişkenli Analizler)**. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

PELEG-POPKO, O. (2004). **Differentiation and test anxiety in adolescents**. J Adolesc, 27: 645-662.

- SANTROCK, J.W. (1997). **Life Span Development**. London, Brown Benchmark Publishers.
- SEMERÇİ, B. & ÖZER, A. S. (2007). **Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul, Merkez Kitapçılık Yayıncılık.
- SÖNMEZ, V. (2017). **Öğretim İlke ve Yöntemleri**, Ankara, Arı Yayıncılık, 9. Baskı.
- SPIELBERGER, Cd & VAGG, HALKLA İLİŞKİLER (Ed.). (1995). “**Sınav Kaygısı: Teori, 4 Değerlendirme ve Tedavi.**” Ball, S. Anksiyete ve Test Performans İçinde (Ss.107-114) Taylor ve Francis. 1. Baskı.
- TABACHNICK, B. G., FIDELL, L. S., & ULLMAN, J. B. (2007). **Using Multivariate Statistics** (Vol. 5, Pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- TEKİN, Ö. E. (2021). **Covid-19 Döneminde Eğitime Online Olarak Devam Etmek Zorunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Ankara, Sosyal Bilimlerde Covid-19 Salgını, 6. Baskı.
- TÜRK EĞİTİM DERNEĞİ. (2019). **2018 Eğitim Değerlendirme Raporu**. Ankara: Ted.
- YEŞİLYURT F. (2007). **Öss ve Oks' De Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları**. İstanbul: Remzi Kitapevi, s. 13-18.

MAKALELER

- AHUJA, K. K., BANERJEE, D., CHAUDHARY, K., & GIDWANI, C. (2021). Fear, Xenophobia and Collectivism as Predictors of Well-Being During Coronavirus Disease 2019: An Empirical Study from India. **International Journal of Social Psychiatry**, 67(1), 46-53.
- AKIN, M. (2007). “Bilgisayar ve İnternet Teknolojilerinden Yararlanmanın Uygulama Alan Bilgisi Oluşturma Yönünde Etkisi.” **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 9(2), 49-70.
- ALTUNTAŞ YILMAZ, N. (2020). “Yükseköğretim Kurumlarında Covid-19 Pandemisi Sürecinde Uygulanan Uzaktan Eğitim Durumu Hakkında Öğrencilerin Tutumlarının Araştırılması: Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Örneği.” **Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 3(1), 15-20.

- ARPACIOĞLU, S., & ÜNÜBOL, B. (2020). “Korozyon Salgınında Alkol-Sigara Kullanımındaki İlgiler ve İlişkili Durumların Araştırılması.” **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, 2 (3), 128-138.
- ARSLAN, K, GÖRGÜLÜ A., & HAYIR K., M. (2021). “Covid-19 Pandemi Sürecinde Verilen Uzaktan Eğitim Hakkında Veli Görüşleri.” **Ulakbilge**, 57 ss. 192–206.
- ASLAN, R. (2020). “Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19”. **Ayrıntı Dergisi**, 8(85).
- ATILGAN, B. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Gözünden Acil Uzaktan Öğretim Sürecinin Değerlendirilmesi. *Sted / Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(6), 396–406.
- AYDİN, U. (2019). “Test Anxiety: Gender Differences in Elementary School Students.” **European Journal of Educational Research**, 8(1), 21-30.
- AYRANCI, E., & ÖGE, E. “Bir Vakıf Üniversitesindeki Öğrencilerin Sınav Kaygısı Hakkında Araştırma.” **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, (30), 87-102.
- AYTAÇ, T. (2003) Geleceğin öğrenme biçimi: E-öğrenme. **Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi**, 35(3).
- BAKİOĞLU, B. & ÇEVİK, M. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitime İlişkin Görüşleri. **Turkish Studies**, 15(4), 109- 129.
- BAKİOĞLU, F., KORKMAZ, O., & ERCAN, H. (2021). “Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Depresyonun, Kaygının ve Stresin Aracılık Rolü.” **Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılığı Dergisi**, 19 (6), 2369-2382.
- BAKIRCI, H., DOĞDU, N., & ARTUN, H. (2021). Covid-19 Pandemi Dönemindeki Uzaktan Eğitim Sürecinde Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Mesleki Kazanımlarının ve Sorunlarının İncelenmesi. **Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 7(2), 640-658
- BARUA, S. (2020). “Understanding Coronanomics: The Economic Implications of the Coronavirus (Covid-19) Pandemic.” **Available at Ssrn** 3566477.

- BAŞARAN, M. & AKSOY, A. B. (2020). Anne-Babaların Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Aile Yaşantılarına İlişkin Görüşleri. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 13(71),667-681.
- BAŞARAN, M., DOĞAN, E., KARAOĞLU, E., & ŞAHİN, E. (2020). “Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinin Getirisi Olan Uzaktan Eğitimin Etkililiği Üzerine Bir Çalışma.” **Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 5(2), 368-397.
- BAŞOL, G., & ZABUN, E. (2014). “Seviye Belirleme Sınavında Başarının Yordayıcılarının İncelenmesi: Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı.” **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi**, 14(1), 63-87.
- BAYBURTLU, Y. S. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Uzaktan Eğitim Sürecinde Öğretmen Görüşlerine Göre Türkçe Eğitimi. **Turkish Studies**, 15(4), 131-151.
- BAYSAL, E. A. & OCAK, G. (2020). Covid-19 Salgını Sonrasında Okul Kavramındaki Paradigma Değişimine ve Okulların Yeniden Açılmasına İlişkin Öğretmen Görüşleri. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 18(2), 676-705
- BEDEL, A., & KUTLU, A. (2018). “Başa Çıkma Stratejilerinin Algılanan Sosyal Desteğe Göre İncelenmesi.” **Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 8(15), 107-122.
- BEŞİRLİ, H. (2007). “Gençlerin Alkol Tüketim Davranışları ve Bu Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Sosyolojik Araştırması.” **Sosyoloji Konferansları Dergisi**, 2007(35)
- BİLGE, A., & PEKTAS, İ. (2004). “Öğrencilerin Sosyo-Kültürel Özellikleri, Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Basa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi.” **Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi**, 20(1), 47-55.
- BİRJANDİ, P., & ALEMİ, M. (2010). “The Impact of Test Anxiety on Test Performance Among Iranian EFL Learners. Brain.” **Broad Research In Artificial Intelligence and Neuroscience**, 1(4), 44-58.

- BODAS, J., OLLENDİCK, T. H., & SOVANİ, A. V. (2008). "Test Anxiety In Indian Children: A Cross-Cultural Perspective." **Anxiety, Stress, & Coping**, 21(4), 387-404.
- BOWMAN, D. G. & STERN, M. (1995). "Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies." **Journal of Psychology**, 42, 246-256.
- BOZKURT, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Süreci ve Pandemi Sonrası Dünyada Eğitime Yönelik Değerlendirmeler: Yeni Normal ve Yeni Eğitim Paradigması. **Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAD)**, 6(3), 112-142.
- BOZKURT, A., & SHARMA, R. C. (2020). Emergency Remote Teaching in A Time of Global Crisis Due to Coronavirus Pandemic. **Asian Journal of Distance Education**, 15(1), ss. I-Vi.
- BOZKURT, A., JUNG, I., XIAO, J., VLADİMİRSCHİ, V., SCHUWER, R., EGOROV, G., & PASKEVİCIUS, M. (2020). A Global Outlook to the Interruption of Education Due to COVID-19 Pandemic: Navigating in A Time of Uncertainty and Crisis. **Asian Journal of Distance Education**, 15(1), ss. 1-126.
- BOZKURT, Y., ZEYBEK, Z., & AŞKIN, R. (2020). "Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler." **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 19(37), 304-318.
- BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMİTH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N. & RUBİN, G. J. (2020). "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence." **The Lancet**, 395, 912-920.
- BROOKS, S. K., WEBSTER, R. K., SMİTH, L. E., WOODLAND, L., WESSELY, S., GREENBERG, N., & RUBİN, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence. **The Lancet**, 395(10227), 912-920.

- BUDAK, F., & KORKMAZ, Ş. (2020). "Covid-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği." **Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi**, (1), 62-73ert.
- BÜKEN, N. Ö. (2020). "Covid 19 Pandemisi ve Etik Konular." **Sağlık ve Toplum, Covid-19 Özel Sayısı**, 15-26.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2007). "**Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**." Ankara: Pagem Yayınları.
- ÇAM, O. & ALTINKÖPRÜ, H. (2013). "Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi." **Motif Akademi Halkbilimi Dergisi**, 6(11), 262-272.
- CAN, A. (2018). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- CAN, E. (2020). "Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi ve Pedagojik Yansımaları: Türkiye’de Açık ve Uzaktan Eğitim Uygulamaları." **Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi**, 6(2), 11-53.
- CAO, W., FANG, Z., HOU, G., HAN, M., XU, X., DONG, J., & ZHENG, J. (2020). "Covid-19 Salgınının Çin'deki Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Psikolojik Etkisi." **Psikiyatri Araştırması**, 287,112934.
- CAPULCUOĞLU, U., & GÜNDÜZ, B. (2013). "Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları." **Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 3(1), 201-218.
- ÇAPULCUOĞLU, U., & GÜNDÜZ, B. (2013). Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 3(1), 12-24.
- CARRASCO-HERNANDEZ, R., JÁCOME, R., LÓPEZ VÍDAL, Y., & PONCE DE LEÓN, S. (2017). "Are RNA Viruses Candidate Agents for The Next Global Pandemic? A review." **ILAR Journal**, 58(3), 343-358.
- CARVER, C. S., & SCHEIER, M. F. (1994). "Situational Coping and Coping Dispositions in A Stressful Transaction." **Journal of Personality and Social Psychology**, 66(1), 184.

- CASSADY, J. C. (2004). "The Influence of Cognitive Test Anxiety Across the Learning–Testing Cycle." **Learning and Instruction**, 14(6), 569-592.
- ÇAYKUŞ, E. T., & ÇAYKUŞ, T. M. (2020). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler." **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 7(5), 95-113.
- CEVİZ, N., TEKTAŞ, N., BASMACI, G., & TEKTAŞ, M. (2020). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi." **Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi**, 3(2), 312-329.
- CEYHAN, E. (2004). "Bilgisayar Kaygı Düzeyleri Farklı Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Davranışları." **Eğitim ve Bilim**, 29(132).
- CHANG, GC. & YANO, S. (2020). "Ülkeler Eğitimde Covid-19 Zorluklarını Nasıl Ele Alıyor? Politika Önlemlerinin Bir Anlık Görüntüsü." **Dünya Eğitimi Blogu**.
- ÇİÇEK, B. & ALMALI, V. (2020). "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması." **Elektronik Turkish Studies**. 15(4).
- ÇİÇEK, B., ŞAHİN, H., & ERKAL, S. (2021). "Covid-19 Salgın Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının İncelenmesi." **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, 9(Özel Sayı), 52-80.
- ÇİÇEK, İ., & TANHAN, F. (2018). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınırlılık Algı Şemaları ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." **Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi**, 8(1/1), 69-85.
- ÇİVİTCİ, A. (2006). "Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi." **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 7(12), 27-39.
- CLUVER, L. (2020). Parenting In A Time Of COVID-19. **Lancet**, 395, 64-64.
- CULLEN, W., GULATİ, G. & KELLY, B.D. (2020). "Mental Health in the Covid-19 Pandemic." **QJM: An International Journal of Medicine**, 113(5), 311-312.

- CYRUS, S., CORNELIA, Y., & ROGER, C. (2020). "Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic." **Academy of Medicine**, 49(3), 155-160.
- D'ORVILLE, H. (2020). "Covid-19 Causes Unprecedented Educational Disruption: Is There A Road Towards A New Normal? Prospects, 49, 11-15.
- DEMİR, M., GÜNAYDIN, Y., & DEMİR, Ş. S. (2020). "Korona Virüsü (Covid-19) Uygulamasının Başındakiler Türkiye'de Ziyaretçileri ve Değerlendirmeleri." **Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 6 (1), 80-107.
- DEMİR, Ö., & NARLIKAYA, Z. (2020). "Covid-19 Salgını Sürecinde Muhasebe ve Finans Derslerini Alan Öğrencilerin Uzaktan Eğitime İlişkin Tutumlarının Araştırılması." **Journal of Social and Humanities Sciences Research**, 7(60), 2894-2904.
- DEMİRCİ, İ. & ERDEN, S. (2016). "Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi." **Journal of Educational Sciences**, January, 43, pp: 67-83.
- DENİZ, M. E., KURTULUŞ, H. Y., & GÜLGÜN, U. Z. U. N. (2022). "COVID-19 Pandemisi Sürecinde Ortaokula Devam Eden ve COVID-19 Geçiren Çocukların Duygu ve Düşünceleri." **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 24(1), 46-59.
- DENİZ, M., & YILMAZ, E. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(25), 17-26.
- DİCLE, A. N., & ERSANLI, K. (2015). "Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 3(16), 111-126.
- DUMAN, N. (2020). "Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük." **The Journal of Social Science**, 4(8), 426-437.

- EKİZ, T., ILIMAN, E. & DÖNMEZ, E. (2020). “Bireylerin Sağlık Anksiyetesi Düzeyleri ile COVID-19 Salgını Kontrol Algısının Karşılaştırılması.” **Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi**, 6(1), 139-154.
- ELCİL, Ş., & ŞAHİNER, D. S. (2014). “Uzaktan Eğitimde İletişimsel Engeller.” **Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi**, 6(1), 21–33
- EROL, İ. & TEKİN, Ö. E. “Covid-19 Sürecinde Eğitime Devam Eden Öğrencilerin Sınav Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlıklarının Karma Metodoloji ile İncelenmesi.” **Opus International Journal Of Society Researches**, 18(44), 7818-7854.
- ERÖZKAN, A. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları.” **Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 1(12), 14-37.
- ERTURGUT, R. (2008). “İnternet Temelli Uzaktan Eğitimin Örgütsel, Sosyal, Pedagojik ve Teknolojik Bileşenleri.” **Bilişim Teknolojileri Dergisi**, 1(2).
- ERZEN, E., & ODACI, H. (2014). “Kimler Daha Fazla Sınav Kaygısı Yaşıyor? Kişisel, Akademik ve Aileye Dayalı Bazı Değişkenlere Göre Bir Araştırma.” **Int J Hum Sci**, 2014, 11: 401-19
- ETİ, İ., & KARADUMAN, B. (2020). “Investigation of Covid-19 Pandemic Process in Terms of Professional Competences of Teacher Candidates.” **Milli Eğitim**, ss.635-656
- FOLKMAN, S. & LAZARUS, R. S. (1985) “If It Changes, It Must Be A Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of College Examination”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, 992–1003.
- GENÇ, M. (2013). “İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi.” **Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 11(01), 85-95.
- GENÇ, M. (2013). “İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi.” **C.B.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi** 11 (1), 85-95.

- GENÇ, O., & KÖKER, F. (2021). "Covid-19 Pandemisinin Yükseköğretim Öğrencileri Üzerindeki Algısı ve Salgın Sürecinde Uzaktan Eğitimin Etkinliği." **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (51), 185-210.
- GENÇ, Y. (2016). "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler." **In ICPESS** (International Congress on Politic, Economic and Social Studies) (No. 1).
- GEZGİN, H., ÇAM, O. & KARADEMİR, M. (2010). "Yaygın Anksiyete Bozukluğu Tanılı Bireylere Verilen Psikoeğitimin Tedavideki Etkinliğinin İncelenmesi." **Klinik Psikiyatri**, 13, 65-76.
- GÖKDAL, Ö. A., & DÜŞÜNCELİ, B. (2019). "Ergenlerin Okula Aidiyet Duyguları ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi." **Trakya Eğitim Dergisi**, 10(3), 815-834.
- GÖLBAŞI, S. D., & METİNTAS, S. (2020). "Covid-19 Pandemisi ve İnfodemi." **Estüdam Halk Sağlığı Dergisi**, 5, 126-137.
- GÜLER, D. & ÇAKIR, G. (2013). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi." **Türk Psikolojik Dayanışma ve Rehberlik Dergisi** (4)39, 82-94.
- GÜLER, D., & ÇAKIR, G. (2016). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi." **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 4(39).
- GÜNAL, A. & PEKÇETİN, S. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Servikal Bölge-Üst Ekstremité Ağrısı Arasındaki İlişki." **Sted**, 28(2), 114-119.
- GÜNAYDIN, H. D. (2021). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme, Covid-19 Korkusu ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi." **Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 5(2), 271-290.
- GUPTA, A., & GOPLANİ, M. (2020). "Impact of Covid-19 on Educational Institutions in India." **UGC Care Journal**, 661-671.

- HAİR, J. F., BLACK, W. C., BABİN, B. J., ANDERSON, R. E., & TATHAM, R.L. (2013). "Multivariate Data Analysis." **Essex**, England.
- HANIMOĞLU, A. G. E. (2011). "Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" **Journal of The Cukurova University Institute of Social Sciences**, 20(1).
- HATUN, O., DİCLE, A. N., & DEMİRCİ, İ. (2020). "Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma." **Electronic Turkish Studies**, 15(4).
- HO, C. S., CHEE, C. Y., & HO, R. C. (2020). "Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of Covid-19 Beyond Paranoia and Panic." **Ann Acad Med Singapore**, 49(1), 1-3.
- HUANG, Y., & ZHAO, N. (2020). "Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During Covid-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey." **Psychiatry Research**, 288, 112954.
- HUBER, S.G. & HELM, C. (2020). "Covid-19 ve Eğitim: Kriz Zamanlarında Değerlendirme, Değerlendirme ve Hesap Verebilirlik-Okul Barometresiyle Politika, Uygulama ve Araştırma İçin Temel Sorunları Keşfetmek İçin Hızlı Tepki Verme." **Educ Asse Eval Acc**, 32.237-270.
- İŞİK, E., & BEDEL, A. (2015). "Psikolojik Danışma ve Rehberlik/Araştırma-Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler." **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (34), 53-60.
- İŞIKTAŞ, S., KARAFİSTAN, M., AYAZ, D., & YILMAZ, A. S. (2019). "Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması." **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, 1(2), 102-107.
- İŞSEVER, H., İŞSEVER, T., & ÖZTAN, G. (2020). "Covid-19 Epidemiyolojisi." **Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi**. 3 (S1), 1-13.

- JIAO, W. Y., WANG, L. N., LIU, J., FANG, S. F., JIAO, F. Y., PETTOELLO-MANTOVANI, M. VE SOMEKH, E. (2020). "Behavioral and Emotional Disorders in Children During The COVID- 19 Epidemic." **The Journal of Pediatrics**, 221, ss. 264-266.
- KARA, Y. (2020). "Pandemi Sürecindeki Öğrenci Deneyimleri: Bakırköy İlçesi Örneği." **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 7(7), ss.165-176.
- KARABEY, T., MUMCU, A., & ARAS, M. (2021). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Koronavirüs Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi." **TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi**, 1(2), ss.50-61.
- KARAKAŞ, A. & KOÇ, M. (2014). "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki: Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 3(3), ss.610-631.
- KARAKUŞ, N., UCUZSATAR, N., KARACAOĞLU, M. Ö., ESENDEMİR, N. & BAYRAKTAR, D. (2020). "Türkçe Öğretmeni Adaylarının Uzaktan Eğitime Yönelik Görüşleri." **Rumeli'de Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi**, (19), ss.220-241.
- KARATAŞ, Z. (2020). "COVID-19 Pandemisi Sürecinin LGS ve YKS Sınavına Hazırlık Sürecinde Olan Çocuk ve Ergenlerin Psikolojilerine Yansımalarının İncelenmesi." **Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi**, 1, ss.54-74.
- KARATAŞ, Z. (2020). "COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme." **Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi**, 4(1), ss.3-15.
- KAYA, M. & SAVRUN, B. (2015). "Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki." **Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi** (53)3, ss.32-42.
- KAYNAR, H., KURNAZ, A., DOĞRUKÖK, B. & ŞENTÜRK BARIŞIK, C. (2020). "Ortaokul Öğrencilerinin Uzaktan Eğitime İlişkin Görüşleri." **Turkish Studies**, 15(7), ss.3269- 3292.

- KAYRI, M. (2009). "Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri." **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 19(1), ss.51-64.
- KESKİN, M., & KAYA, D. Ö. (2020). "Covid-19 Sürecinde Öğrencilerin Web Tabanlı Uzaktan Eğitime Yönelik Geri Bildirimlerinin Değerlendirilmesi." **İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 5(2), ss.59–67.
- KİREMİT, İ., & KARA, S., & ÇİNİCİ, M. (2021). Uzaktan Eğitim Sürecinde Öğrencilerin Sayısal Derslerde Yaşadığı Sorunlar: Ölçek Geliştirme ve Değerlendirme. **Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 5(2), ss.18-39.
- KOCAMAN, F., & ERSOY, A. F. (2021). "Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitime İlişkin Yaşadığı Stres v Kaygı Durumları: Nitel Bir Çalışma." **Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 7 (1), ss.224-240.
- KOPPELMAN, H., & VRANKEN, H. (2008). "Experiences with A Synchronous Virtual Classroom in Distance Education." **ITICSE**, ss.194-198
- KORHAN, M., ENGİN, E., & GÜLOĞLU, B. (2021). "Covid-19 Sürecinde Üniversite Sınavına Girecek Gençlerin Kovid-19 Salgını Boyunca Üniversite Giriş Sınavına Girecek Gençlerin Bilişsel Esneklik ve Öz-Düzenleme/Test Kaygısı: Bilişsel Esneklik ve Öz Düzenleme." **E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 12 (5), ss.212-231.
- KORUKLU, N.Ö., ÖNER, H., & OKTAYLAR, HC (2006). "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, (19).
- KRIEG, A. & XU, Y. (2015). "Ethnic Differences in Social Anxiety Between Individuals of Asian Heritage and European Heritage: A Meta-Analytic Review." **Asian American Journal of Psychology**, 6(1), ss.66-80.
- KURTARAN, A. T., ÜNSAL, Ü., & KOCA, A. (2021). "Okul Türü, Akademik Başarı ve Sosyo Demografik Faktörlerin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi." **Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi**, (33), ss.213-230.

- KUSS, D.R. & GRİFFİTHS, M.D. (2011). "Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature." **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 8, 3528-3552.
- KUTLU, M. O., & KORKMAZ, Ş. (2013). "Ders Çalışma Becerileri Eğitiminin İngilizce Dersi Akademik Başarısına ve Kalıcılığına Etkisi." **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 12(47).
- KUYUMCU, B., YILDIZ, H. N., & BÖKE, Z. (2017). "Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Öğretmen Reddinin Disiplin Durumlarına Dayalı Olarak İncelenmesi." **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14(1),1289-1318.
- LADİKLİ, N., BAHADIR, E., YUMUŞAK, F. N., AKKUZU, H., KARAMAN, G., & TÜRKKAN, Z. (2020). "Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması." **International Journal of Social Science**, 3(2), 71-80.
- LAZARUS, R. S. & FOLKMAN, S. (1987). "İşlem Teorisi ve Duygular ve Başa Çıkma Üzerine Araştırma." **Avrupa Kişilik Dergisi**, 1 (3), ss.141-169.
- LAZARUS, R. S. (1993). "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Fifty Years of The Research and Theory of Rs Lazarus:" **An Analysis of Historical and Perennial Issues**, ss.366-388.
- LEE, S. A. (2020). "Coronavirus Anxiety Scale: A Brief Mental Health Screener for Covid-19 Related Anxiety." **Death Studies**, 44(7), ss.393-401.
- LİEBERT, R. M., & MORRIS, L. W. (1967). "Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some İnitial Data." **Psychological Reports**, 20(3), ss.975-978.
- MARSH, B., MITCHELL, N., & ADAMCZYK, P. (2010). "Interactive Video Technology: Enhancing Professional Learning in İnitial Teacher Education." **Computers & Education**, 54(3), ss.742-748.
- MEŞE, S. Ş. & ÖZERK, H. (2016). "Üniversitenin Devamına Devam Eden ve Özel Dershanelere Kendi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Algıladıkları Ego Değerlendirme ile Araştırma Değerlendirmelerinin Değerlendirilmesi." **Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 11 (18), ss.727-756.

- MOHAMMADYARI, G. (2012). "Kız ve Erkek Öğrencilerin Akademik Başarıları ile Genel Algılanan Öz-Yeterlik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi." **Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimleri**, 69, 2119-2123.
- ÖZBAŞ, A. A., SAYIN, A., & COŞAR, B. (2012). "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi." **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 1(2), 81-89.
- ÖZDEMİR, Ö., & PALA, A. (2020). "Çocuklarda Covid-19 Enfeksiyonunun Tanısı, Tedavisi ve Korunma Yolları." **Journal of Biotechnology and Strategic Health Research**, 4, 14-21.
- ÖZLEM, A.Ş. Cİ, HAZAR, G., KILIÇ, E., & KORKMAZ, A. (2015). "Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkmanın Okullarının Gidişatı." **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 8 (4), 213-232.
- ÖZŞAHİN, F., & AKSOY, A. (2020). "Sağlık Bölümlerinde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Korku Düzeyleri: Bir Özel Üniversite Örneği." **Online International Conference of COVID-19 (CONCOVID)**, (s. 183-193). İstanbul
- PALA, K. (2020). "Covid-19 Pandemisi ve Türkiye’de Halk Sağlığı Yönetimi." **Sağlık ve Toplum**, 30(Özel Sayı), 39-50.
- RAMİREZ, V.B. & BIGGERS, A. (2020). R0 Nedir? Bulaşıcı Enfeksiyonları Ölçmek. **Sağlık Hattı**.
- SARI, T. & NAYIR, F. (2020). "Pandemi Dönemi Eğitim: Sorunlar ve Fırsatlar." **Elektronik Türkçe Çalışmaları**, 15 (4).
- SARICA, R. 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında Değiştirilen Üniversite Giriş Sınav Sisteminin Ortaöğretim 12. Sınıf Öğrencilerinin Görüşleri Doğrultusunda Değerlendirilmesi. **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 8(1), 822-846.
- SAVCI, M., & AYSAN, F. (2014). "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki." **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2014(3), 44-56.

- SEİPP, B. (1991). “Kaygı ve Akademik Performans: Bulguların Meta Analizi.” **Anksiyete Araştırması**. 4 (1), 27-41.
- SÖYLEMEZ, N. H. (2020). “The Evaluation of Some Studies on Distance Learning in Context of Covid 19.” **Journal of Current Researches on Social Sciences**, 10 (3), 625-642
- SPİTERİ, G., FIELDİNG, J., DİERCKE, M., CAMPESE, C., ENOUF, V., GAYMARD, A., & CIANCİO, B. C. (2020). “First Cases of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) in The Who European Region, 24 January to 21 February 2020.” **Euro Surveillance Journal**, 25(9), 2000178.
- STRONG, P. (1990). “Epidemic Psychology: A Model.” **Sociology of Health & Illness**, 12(3), 249-259.
- TALAN, T., KORKMAZ, A. & GEZER, M. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği.” **Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi**, 423-434.
- TARKOÇİN, S., ALAGÖZ, N. & BOĞA, E. (2020). “Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Pandemi Sürecinde (COVID-19) Davranış Değişiklikleri ve Farkındalık Düzeylerinin Anne Görüşlerine Başvurularak İncelenmesi.” **Electronic Turkish Studies**, 15(6), 1017-1036.
- TELLİ, S. G., & ALTUN, D. (2020). “Coronavirüs ve Çevrimiçi (Online) Eğitimin Önlenemeyen Yükselişi.” **Üniversite Araştırmaları Dergisi**, 3(1), 25-34.
- TERZİ, Ş. (2006). “Adaptation of Resilience Scale (RS) to The Turk Culture: It’s Reliability and Validity.” **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(26), 77-86.
- THURMOND, V. & WAMBACH, K. (2004). “Uzaktan Eğitimde Etkileşimleri Anlamak: Literatürün Gözden Geçirilmesi.” **Uluslararası Öğretim Teknolojisi ve Uzaktan Eğitim Dergisi**, 1 (1).
- TİL, U. D. A. (2020). “Yeni Koronavirüs Hastalığı Hakkında Bilinmesi Gerekenler.” **Ayrıntı Dergisi**, 8(85).

- TOLİN, D., & FOA, E. (2008). Sex Differences in Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Quantitative Review of 25 Years of Research. **Psychol. Trauma**, 1:37–85. Doi: 10.1037/1942-9681. S.1.37.
- TUGAN, S. (2015). Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı İlişkisi. **Karaelmas Journal of Educational Sciences**, 1 (2), 98-106.
- TÜMERDEM, R. (2007). “Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler.” **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(20), 32-45.
- TUNCAY, F. E., KOYUNCU, E., & ÖZEL, Ş. (2020). Pandemilerde Sağlık Çalışanlarının Psikososyal Sağlığını Etkileyen Koruyucu ve Risk Faktörlerine İlişkin Bir Derleme. **Ankara Med J**, 2, 488-501. doi: 10.5505/amj.2020.02418.
- TURHAN, E., & INANDI, T., & ÖZER, C., & AKOĞLU, S. (2011). “Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler.” **Turkish Journal of Public Health**, 9(1), 33-44.
- UÇKAÇ, K. (2021). “Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinde Covid19 Pandemi Sürecine Bağlı Uzaktan Eğitimin Öğrenci Duygu ve Davranışları Üzerindeki Etkileri.” **Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi**, 3(1), 34-44.
- ÜNSAL, H. (2002). “Web Destekli Eğitim, Elektronik Öğrenme ve Web Destekli Öğretim Programlarındaki Çeşitli Ders Modelleri.” **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2(3), 375-388.
- UZUN, B. & TOPKAYA, N. (2011). “Akademik Erteleme ve Sınav Kaygısı.” **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2(2), 12-19.
- VAN LANCKER, W., & PAROLİN, Z. (2020). COVID-19, School Closures, And Child Poverty: A Social Crisis İn The Making. **The Lancet Public Health**, 5(5), E243-E244.
- VİOLANTE, MG. & VEZZETTİ, E. (2014). “Mühendislik Eğitiminde Bir E-Öğrenme Platformunun Tasarımı İçin Yeni Bir Yaklaşımın Uygulanması.” **Mühendislik Eğitiminde Bilgisayar Uygulamaları**, 22 (4), 708-727.

- WILLIAMSON, B., EYNON, R., & POTTER, J. (2020). Pandemic Politics, Pedagogies and Practices: Digital Technologies and Distance Education During the Coronavirus Emergency. **Learning, Media and Technology**, 45(2), 107-114.
- WILLIAMSON, E. J., WALKER, A. J., BHASKARAN, K., BACON, S., BATES, C., MORTON, C. E., & GOLDACRE, B. (2020). "Factors associated with COVID-19-related death using Open SAFELY." **Nature**, 584(7821), 430-436.
- WITT, A., ORDÓÑEZ, A., MARTÍN, A., VITIello, B. & FEGERT, J. M. (2020). "Child and Adolescent Mental Health Service Provision and Research During the Covid-19 Pandemic: Challenges, Opportunities, And A Call for Submissions." **Child Adolesc Psychiatry Ment Health** 14(19).1-4.
- XIANG, Y. T., YANG, Y., LI, W., ZHANG, L., ZHANG, Q., CHEUNG, T., & NG, C. H. (2020). "Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak Is Urgently Needed." **The Lancet Psychiatry**, 7(3), 228-229.
- XIE, X., XUE, Q., ZHOU, Y., ZHU, K., LIU, Q., ZHANG, J. & SONG, R. (2020). "Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak In Hubei Province, China." **JAMA Paediatrics**, 174(9), 898- 900.
- YAZICI, H., & AK, I. (2008). "Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler, Kişisel Sağlık Davranışları ve Sigara İçme." **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 9(4), 224.
- YILDIRIM İ (2007). Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Türk Öğrencilerde Depresyon, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. **Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 0(29), 171- 184.
- YILDIRIM, İ. (2008). "Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Ailesel Değişkenler". **Eurasian Journal of Educational Research**, 31, 171-186.
- YILDIRIM, İ., & ERGENE, T. (2003). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek." **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 25(25).

YÜCESAN, B., & ÖZKAN, Ö. (2020). “Covid 19 Pandemi Sürecinin Sağlık Yönetimi Açısından Değerlendirilmesi.” **Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi**, 3, 134-139.

YURTBAKAN, E. & AKYILDIZ, S. (2020). Sınıf Öğretmenleri, İlkokul Öğrencileri ve Ebeveynlerin Covid-19 İzolasyon Döneminde Uygulanan Uzaktan Eğitim Faaliyetleri Hakkındaki Görüşleri. **Electronic Turkish Studies**, 15(6), 945-977.

ZHAO, Y. (2020). COVID-19 as a catalyst for educational change. **Prospects**, 49(1), 29-33.

ZHOU, Y., YANG, Y., HUANG, J., JIANG, S., & DU, L. (2019). “Advances in Mers-Cov Vaccines and Therapeutics Based on The Receptor-Binding Domain.” **Viruses**, 11(1), 60.

ZHU, N., ZHANG, D., WANG, W., LI, X., YANG, B., SONG, J., & TAN, W. (2020). “A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019.” **New England Journal of Medicine**.

TEZLER

ABA, D. (2018). “Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Akademik Başarı Arasındaki Cinsiyet Farklılığı.” Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ALYAPRAK, İ. (2006). “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ARSLAN, A. (2021). “Covid-19 Hastalığının Uzun Dönemde Akciğer Fonksiyonlarına Etkisinin Araştırılması.” Yüksek Lisans Tezi, Covid-19 Hastalığının Uzun Dönemde Akciğer Fonksiyonlarına Etkisinin Araştırılması.

AYDIN, E. (2016). “Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarının Farkı Değişkenlere Göre İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi.

- AYSAN, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- BALOĞLU, Ç. (2021). “Öğretmenlerde Covid-19 Korkusu ile Mesleki Benlik Saygısı ve Özgecilik Arasındaki İlişkiler.” Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi.
- BAŞOĞLU T. S. (2007). “Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BOYSAN, M. (2012). “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması” Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- BOZGEYİK, İ. (2013). “Rho Kinaz Yolağının Coranavirüs Enfeksiyonundaki Rolünün Araştırılması.” Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BOZTEPE, D. (2016). “Ebeveyn Beklentilerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Lise Son Sınıf Öğrencilerine Yönelik Bir Değerlendirme” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- ÇAKMAK, G.H. (2007). “Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi.
- ÇATALOĞLU, B. (2011). “Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması.” Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- ÇAVUŞOĞLU, İ. (2009). “Sınıf Öğretmenliği Son Sınıf Öğretmen Adaylarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- DEĞİRMENCİ, R. (2020). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerine ve Başarıya Yönelik Bilişsel Kurgularının Sınav Kaygısı Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- EKER, O. (2016). “Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği.” Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EKSİ, P. (1998). “Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi: (İstanbul İli, Bakırköy İlçesi Örneği).” Yüksek Lisans Tezi, Marmara University, İstanbul.
- EMİRCİ, E., (2021). “Covid-19 Pandemi Sürecinde Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Doyumlarına Etkisi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERARSLAN, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı. Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ERGİN, Ş. (2018). “Z ve Y Kuşakları Arası Sınav Kaygısı Karşılaştırması: Adana İli Örneği.” Yüksek Lisans Tezi. Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- ERTEN, B, S. (2020). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- GİDERER, H.E. (1990). “Fen Lisesi ile Ömer Seyfettin Lisesi Öğrencilerinin Denetim Odağına Göre Bazı Değişkenler Yönünden Karşılaştırılması.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÖÇET E. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki.” Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- GÜREL, H. (2021). “Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri ile Okul İklimi Arasındaki İlişki.” Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- KARAİBİŞ, G. (2021). “Köy Okul Yöneticilerinin Pandemi Döneminde Eğitim Öğretim Sürecine Yönelik Deneyimleri.” Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.
- KARAŞAHİN, S. (2020). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- KAYAPINAR, E. (2006). “Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (Oks)’Na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği)” Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KILIÇ, B. (2014). “Öğrencilerin Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin Veri Madenciliği ile İrdelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- KÖROĞLU, K. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkide Başa Çıkmanın Rolü” Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- KÜÇÜKER, B. (2018). “7.-8. Sınıf Özel Okul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Ana Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- MUTLU, D. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri Le Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- ORAL, A, E. (2004). “Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi.” Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- ORHAN, F. G. (2020). “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- ÖRER, E. (2020). “2017 YKS Soru Dağılımındaki Düzenlemenin Öğrencilerin Coğrafya Dersine Olan Tutumuna Etkisinin Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- RENKAL, G. (2021). “Türkiye ve İsveç Vatandaşlarında Covid-19 Korkusunun Depresyon, Anksiyete, Stres ve Ölüm Kaygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- ŞAHİNLER, G. (2018). “On İkinci Sınıf Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk ve Umut Düzeyi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ŞENÖZ, G. (2015). “8. Sınıf Öğrencisi Olup Obsesif Kompulsif Bozukluk Teşhisi Almış Olan Çocuklarda Sınav Kaygısı Bozukluğu Oranının Sıklığının Değerlendirilmesi” Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TİMİŞİ, Y. (2021). “Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Ve İyi Oluş İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- YALIM, D. (2007). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyumu: Psikolojik Sağlamlık. Başa Çıkma. İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- YILMAZ BAĞLAR, G. (2021). “Covid-19 Sürecinin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (CAS) Bağlamında Değerlendirilmesi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- URL-1 <https://docplayer.biz.tr/11750514-Sinav-kaygisi-ve-basacikma-yontemleri.html> (Erişim Tarihi: 4 EYLÜL 2021).

- URL-2 <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid-19rehberigenelbilgilerepidemiyolojiyetanipdf.pdf> (Erişim Tarihi: 8 MAYIS 2021).
- URL-3 ANDERSON, J. (2020). Brave New World The coronavirus pandemic is reshaping education. <https://qz.com/1826369/how-coronavirus-is-changing-education/> (Erişim Tarihi: 23 EKİM 2021).
- URL-4 <https://ajph.aphapublications.org/doi/epub/10.2105/AJPH.2004.050831> (Erişim Tarihi: 28 EKİM 2021).
- URL-5 <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi> (Erişim Tarihi: 3 Kasım 2021).
- URL-6 Millî Eğitim Bakanlığı. (2021). 2021 Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınav Raporu. [Http://Cdn.Eba.Gov.Tr/İcerik/2021/06/Rapor/2021_Ortaogretim_Kurumlarina_Ilİskin_Merkezi_Sinav.Pdf](http://Cdn.Eba.Gov.Tr/İcerik/2021/06/Rapor/2021_Ortaogretim_Kurumlarina_Ilİskin_Merkezi_Sinav.Pdf) (Erişim Tarihi: 10 Ekim 2021).
- URL-7 ÖSYM. (2020a). 2019 Faaliyet raporu. osym.gov.tr: <https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2019/GENEL/2019faaliyetraporu12032020.pdf> (Erişim Tarihi: 02 KASIM 2021).
- URL-8 ÖSYM. (2020c). Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Kılavuzu. osym.gov.tr: <https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2020/YKS/YksKilavuz14052020.pdf> (Erişim Tarihi: 02 KASIM 2021).
- URL-9 Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı)'na Yakalanmamak İçin Öneriler. 2020: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-na-yakalanmamak-i-cin-oneriler> (Erişim Tarihi: 25 HAZİRAN 2021)
- URL-10 UNESCO. (2020). Distance Learning Strategies, What do we know about effectiveness? <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/webinars> (Erişim Tarihi: 29 HAZİRAN 2021).
- URL-11 United Nations Educational, Scientific And Cultural Organization (UNESCO). (2020b). Startling Digital Divides İn Distance Learning. <https://en.unesco.org/news/startling-digital-divides-distance-learning-emerge>. (Erişim Tarihi: 29 HAZİRAN 2021).
- URL-12 YÖK, (2018). <http://www.yok.gov.tr/web/guest/yks-sss-ve-cevaplari-ile-puan-turleri> (Erişim Tarihi: 14 EKİM 2021).

- URL-13 <https://docplayer.biz.tr/11750514-Sinav-kaygisi-ve-basacikma-yontemleri.html> (Erişim Tarihi: 12 KASIM 2021).
- URL-14 WHO, 2020. 11 şubat 2020 tarihli 2019-nCoV medya brifingi, WHO Genel merkezi: <https://www.who.int> (Erişim Tarihi: 11 Ekim 2021).
- URL-15 T.C. Sağlık Bakanlığı, (2020). <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid-19rehberigenelbilgilerepidemiyolojivetanipdf.pdf> (Erişim Tarihi: 24 EYLÜL 2020).
- URL-16 Giannini, S., & Lewis, S. G. (2020). “Three Ways To Plan For Equity During The Coronavirus School Closures.” Retrieved From World Education: <https://world-education-blog.org/2020/03/25/Three-Ways-To-Plan-For-Equity-During-The-Coronavirus-School-Closures/> (Erişim Tarihi: 25 Eylül 2020).
- URL-17 World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf> (Erişim Tarihi: 08. EKİM 2021).
- URL-18 Anderson, J. (2020). “Brave New World The Coronavirus Pandemic İs Reshaping Education.” <https://qz.com/1826369/how-coronavirus-is-changingeducation/> (Erişim: 18.10.2021).



EKLER

Ek.1. Etik Kurul Onayı

Ek.2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Ek.3. Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği

Ek.4. Sınav Kaygısı Ölçeği

Ek.5. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R





Ek.1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.06.2021-13315



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-13315
Konu : Etik Onayı Hk.

03.06.2021

Sayın BESİME BETÜL BİLGİÇ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 26.05.2021 tarihli ve 2021/06 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSD3M18AU3 Pin Kodu : 07942

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





Ek.2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Besime Betül BİLGİÇ tarafından YKS Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu, Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Tutumları Arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmaktadır.

Aşağıda sizi tanımama yönelik bazı sorular sorulmuştur. Sorulara içtenlikle yanıtlar vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve doğruluğu açısından büyük bir önem taşımaktadır. Soruların içerisinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma içinde kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu sebeple soruları içtenlikle, size en uygun olan cevabı seçerek işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplandığınızdan emin olunuz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Besime Betül BİLGİÇ

1) Cinsiyetiniz:

Kadın
Erkek

2) Okul türünüz nedir?

Anadolu lisesi
Özel lise

3) Okul bölümünüz nedir?

Sayısal Eşit Ağırlık Sözel
Yabancı dil

4) Covid-19 virüsü geçirdiniz mi?

Evet
Hayır

5) Covid-19 virüsünün sizi olumsuz etkilediğini düşünüyor musunuz?

Evet
Hayır

6) Uzaktan eğitim sistemine alışabildiniz mi?

Evet
Hayır

7) Pandemiden önce ya da sonra deneme sınavlarında aldığınız puanlar arasında fark mıdır?

Evet, pandemiden sonra sonuçlarım daha iyi oldu
Evet, pandemiden önce sonuçlarım daha iyiydi
Hayır, bir fark yaratmadı



Ek.3. Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği

1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum					
	1	2	3	4	5
1. Koronavirüsten (Covid-19) çok korkuyorum.					
2. Koronavirüsü düşünmek beni rahatsız ediyor.					
3. Koronavirüsü düşündüğümde ellerim soğuk soğuk terliyor.					
4. Koronavirüs nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5. Sosyal medyada koronavirüsle ilgili hikayeleri ve haberleri gördüğümde gerilir veya endişelenirim.					
6. Koronavirüse yakalanacağım korkusundan dolayı uyuyamıyorum.					
7. Koronavirüse yakalanacağımı düşündüğümde kalbim hızla çarpmaya başlıyor.					



Ek.4. Sınav Kaygısı Ölçeği

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen, her maddeyi dikkatle okuyarak size en uygun düzeyi işaretleyiniz. Katılımlar için teşekkürler.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bezen	Sık sık	Her Zaman
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterim.	1	2	3	4	5
2. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) sınavları başaracağım konusunda bana güvenirliler.	1	2	3	4	5
3. Sınavlar sırasında, zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissederim.	1	2	3	4	5
4. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	1	2	3	4	5
5. Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	1	2	3	4	5
6. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenirdim.	1	2	3	4	5
7. Başarı konusundaki endişelerim sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.	1	2	3	4	5
8. Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır.	1	2	3	4	5
9. Başarısız olduğumda çevremdekilerin hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
10. Başarısız olursam insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	1	2	3	4	5
11. Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem.	1	2	3	4	5
12. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur.	1	2	3	4	5
13. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	1	2	3	4	5
14. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.	1	2	3	4	5
15. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	1	2	3	4	5
16. Düşük not aldığımnda, hiç kimseye notumu söylemem.	1	2	3	4	5
17. Önemli Sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım.	1	2	3	4	5
18. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
19. İşe alınırken sınavlar veya test yapılmasını istemem.	1	2	3	4	5
20. Sınavlarda başarılı olamazsam zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.	1	2	3	4	5
22. Sınav sırasında bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim.	1	2	3	4	5
23. Sınavlardan sonra gösterdiğim performanstan daha iyisini yapabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Sınavlar sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur.	1	2	3	4	5
25. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.	1	2	3	4	5
26. Sınavlar sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	1	2	3	4	5
27. Sınavlardan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.	1	2	3	4	5
28. Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini bilirim.	1	2	3	4	5
29. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.	1	2	3	4	5
30. Gerçekten önemli sınavlara girerken bedensel olarak panik halinde olurum.	1	2	3	4	5
31. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken bu durumu hesaba katmalarını isterim.	1	2	3	4	5
32. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim.	1	2	3	4	5
33. Kırık not aldığım zaman tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini bilirim ve bu beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
34. Sınavlar sırasında gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanırım.	1	2	3	4	5



Ek.5. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırıyorum.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Ad- Soyad: Besime Betül İNAN

Öğrenim Durumu:

Lisans: 2018, İstanbul Acıbadem Üniversitesi Psikoloji

Pedagojik Formasyon: 2019, Marmara Üniversitesi

Yüksek Lisans 2022, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitü, Psikoloji

Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji

TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

Besime Betül BİLGİÇ, Özlem ŞENER (2022). “YKS Öğrencilerinin COVID-19 Korkusu, Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Edirne Örneği”, İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ekim 2022.