

**T.C.**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**Z VE Y KUŞAĞININ SINAV KAYGISI KARŞILAŞTIRMASI:**  
**ADANA İLİ ÖRNEĞİ**

**TEZİ YAZAN**  
**Şefika ERĐİN**

**Danışman:** Prof. Dr. GölŐah SEYDAOĞLU (Çukurova Üniversitesi)  
**Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT  
**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi İbrahim İNAN

**YÜKSEK LİSANS**

**MERSİN / EKİM 2018**

**ONAY**  
**T.C**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

201610041 numaralı öğrencimiz olan **Şefika ERGİN** tarafından hazırlanan “**Z VE Y KUŞAKLARI ARASI SINAV KAYGISI KARŞILAŞTIRMASI: ADANA İLİ ÖRNEĞİ**” başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından oy birliği ile **PSİKOLOJİ** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

.....  
Üniv. Dışı - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU  
(Çukurova Üniversitesi)

.....  
Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

.....  
Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim İNAN

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**



.....  
19 / 10 / 2018

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**



*Sevgili Aileme ve Geleceğimiz Olan Gençlere*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

19/10/2018

Şefika ERGİN

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın konu seçimi ve yürütülmesi ile tez çalışmam süresince değerli tecrübeleriyle yol gösteren ve destek olan değerli hocam Prof. Dr. Gülşah Seydaoğlu'na, ilgi, öneri ve yönlendirmeleriyle verdiği destek için Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Sayın Prof. Dr. Şükrü Uğuz'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince yardım, bilgi ve deneyimleriyle bana destek veren Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Psikoloji Bölümü'ndeki tüm hocalarıma ve emekleriyle destek veren çalışanlarına teşekkür ederim.

Çalışmalarım boyunca beni anlayışları ile destekleyen çocuklarım N. Aybüke, Nehir ve M. Batuhan'ıma, sadece anlayışla değil bilgi ve profesyonel deneyimi ile destek olan, daima moral veren, hep cesaretlendiren sevgili eşim Mehmet'e, yoğun tempom içerisinde verdikleri destek için çalışma arkadaşlarım, asistanlarımız sevgili Kübra ve Göksu'ya teşekkür ediyorum.

19/10/2018

Şefika ERGİN

**ÖZET****Z VE Y KUŞAĞININ SINAV KAYGISI KARŞILAŞTIRMASI:  
ADANA İLİ ÖRNEĞİ****Şefika ERGİN****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı****Danışman: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU****Ekim 2018, 92 sayfa**

Bu çalışmada, bireylerin akademik başarılarını oldukça önemli düzeyde etkileyen sınav kaygısı düzeylerini Z ve Y kuşakları ile karşılaştırarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evreni, Adana ilinde devlet ve özel okullardaki öğrencilerden oluşturulmuştur. Z kuşağı olarak ortaokul son sınıf öğrencileri (n=170), Y kuşağı olarak lise son sınıf öğrencileri (n=263) çalışmaya alınmıştır. Çalışmanın örneklemi 433 bireyden oluşmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen okullara gidilerek belirlenen kuşak aralığındaki tüm bireyler çalışmaya alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak 7 soru içeren bir sosyo demografi formu oluşturulmuştur. Sınav kaygısı, 50 soruluk Sınav Kaygısı Envanteri ile ölçülmüştür. Anksiyete seviyesinin değerlendirilmesi için Spielberger'in geliştirdiği 20 soruluk Durumluk Kaygı ölçeği ve 20 soruluk Süreklilik Kaygı ölçeği kullanılmıştır.

Sınav Kaygısı ölçeğinin alt başlıklarının genelinde Z kuşağı ortalaması Y kuşağından yüksek bulunmuş; zihinsel tepki ve genel sınav kaygı ortalamaları açısından kuşaklar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Durumluk ( $p=0,026$ ) ve Sürekli kaygı ( $p=0,99$ ) ölçeklerinde ise sınav kaygı ölçeğinin aksine Z kuşağı, Y kuşağından düşük ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır.

Sınav kaygısı düzeyinin kuşaklar arasında fark gösterdiği, genel olarak diğer kuşaklara oranla daha rahat olan Z kuşağının genel anksiyetesi daha düşük iken sınav anksiyetesinin daha yüksek olması bu kuşağın sınava özgü bir kaygı yaşadığını göstermektedir. Dolayısı ile genel anksiyete sağaltımı yaklaşımı yerine bu kuşaklar için sınav kaygısı sağaltımı yaklaşımı geliştirilmesi önemlidir.

Sınav kaygısı yaşıyan bireylerin, bununla baş edebilmeleri için fiziksel ve sosyal koşullar kadar ait olduğu kuşak özellikleri de göz önünde bulundurularak destek sağlanması, sağaltım yöntemleri konusunda çalışmalar geliştirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Z ve Y Kuşadı, Kuşaklararası, Kaygı, Sınav Kaygısı, Anksiyete



**ABSTRACT****COMPARISON OF EXAMINATION OF EXAMINATION OF Z AND Y  
EXAMPLE OF ADANA PROVINCE****Şefika ERGİN****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Gülşah Şeydaoğlu****October 2018. 92 pages**

In this study, it was aimed to examine the levels of test anxiety that significantly affect the academic achievement of individuals by comparing them with Z and Y generations.

The population of the study was composed of students from state and private schools in Adana. The second generation of secondary school students (n=170) and the last generation of high school students (n=263) were included in the study. The sample of the study consists of 433 individuals. All individuals in the generation range determined by the randomly selected sampling method were included in the study. A socio-demographic form was formed with 7 questions to determine the socio-demographic characteristics of the participants. Exam anxiety was measured by the Test Anxiety Inventory, which consisted of 50 questions. In order to evaluate the level of anxiety, Spielberger's 20-item State-Trait Anxiety Inventory and 20 questions were used.

In the sub-headings of the Exam Anxiety scale, the Z generation average was higher than the Y generation; There were significant differences between the generations in terms of mental response and general examination anxiety scores ( $p < 0.05$ ). On the other hand ( $p = 0.026$ ) and Continuous Anxiety ( $p = 0.99$ ), the Z-generation was found to have a low mean score compared to the Y generation.

The anxiety level of the test anxiety difference between generations, generally more comfortable than the other generations, the general anxiety of the Z generation is lower, and the higher the test anxiety indicates that this generation has an exam-specific anxiety. Therefore, it is important to develop a test anxiety treatment approach for these generations instead of general anxiety treatment approach.



In order to cope with this, individuals who have test anxiety need to be supported by considering the characteristics of generations as well as physical and social conditions, and studies on treatment methods should be developed.

**Keywords:** Z and Y Generation, Intergenerational, Test Anxiety, Anxiety.



## ÖNSÖZ

Bu araştırmada; kuşaklar, kuşakların sınıflandırılması, kuşakların kişilik, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin incelenmesi, kuşaklararası iletişim literatürü ile kuşak aralığında yaşayan bireyler incelenmektedir. Sınav kaygıları incelenen kuşakların, kuşak farkı yüzünden bireysel düzlemde ortaya çıkan sınav kaygısı düzeyleri ve sınav kaygısı analiz edilip değerlendirilmektedir.

Sınav kaygısının yaygın olduğu Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, okullar ve özel eğitim kurslarındaki Z ve Y kuşaklarının geleceklerini belirleme noktasında büyük rol oynayan sınavın ve meydana gelen kaygının düzeyi ve genel kaygı ile ilişkisi tespit edilmektedir. Kuşaklar arasındaki sınav kaygı durumları tespit edilerek, karşılaştırması yapılmaktadır.

Bu çalışma, top yekûn genel kaygı sağaltımı veya danışmanlığı yerine ait olduğu kuşağı ve ülkenin sosyal koşullarını da göz önünde bulundurarak bireyin yaşadığı spesifik kaygı (sadece sınav kaygısının giderilmesi gibi) ile başa çıkma yollarının geliştirilmesi için bir ön çalışma olma niteliğini taşımaktadır.

19/10/2018

şefika ERĒİN

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No:
<b>KAPAK</b> .....	I
<b>ONAY</b> .....	II
<b>İTHAF</b> .....	III
<b>ETİK BEYANI</b> .....	IV
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	V
<b>ÖZET</b> .....	VI
<b>ABSTRACT</b> .....	VIII
<b>ÖNSÖZ</b> .....	X
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	XI
<b>KISALTMALAR</b> .....	XV
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	XVI
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	XVII
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	XVIII

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi .....	2
1.5. Araştırmanın Hipotezi.....	3
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.8. Tanımlar.....	4

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuşak .....	5
2.1.1. Y Kuşağı .....	5

2.1.2. Z Kuşağı.....	7
2.2. Korku .....	9
2.3. Kaygı.....	9
2.3.1. Sınav Kaygısı.....	11
2.3.2. Sınav Kaygısının Nedenleri .....	13
2.3.2.1. Yaşam Tarzı.....	14
2.3.2.2. Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Stratejileri.....	15
2.3.2.3. Psikolojik Faktörler.....	16
2.3.2.4. Sosyolojik Faktörler.....	20
2.3.3. Sınav Kaygısının Oluşturduğu Etkiler.....	21
2.3.3.1. Fizyolojik Etkileri.....	21
2.3.3.2. Duygusal Etkileri .....	21
2.3.3.3. Zihinsel Etkileri .....	22
2.3.3.3.1. Öğrenme Süreçlerine Etkisi.....	22
2.3.3.3.2. Bellek Süreçlerine Etkisi .....	22
2.3.3.3.3. Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi .....	23
2.3.4. Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yolları .....	23
2.3.4.1. Zihinsel Uygulamalar .....	26
2.3.4.2. Bedensel Uygulamalar.....	26
2.4. Kuşaklar Arası Sınav Kaygısı İlişkilendirilmesi .....	28
2.4.1. Kuşaklararası Benzerlikler.....	28
2.4.2. Literatürdeki Çalışmalar .....	29

### BÖLÜM III

#### 3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	30
3.2. Araştırmanın Modeli.....	30
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	30
3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür).....	30
3.5. Veri Toplama Araçları .....	31
3.5.1. Sosyo Demografi Anketi .....	31
3.5.2. Sınav Kaygısı Ölçeği .....	31
3.5.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği .....	34

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

4.1. Kuşaklara Göre Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .	36
4.2. Kuşaklara Göre Bireylerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Durum Oranlarına İlişkin Bulgular .....	37
4.3. Kuşaklara Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	38
4.4. Cinsiyetlere Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	39
4.5. Eğitim Desteğine Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	40
4.6. Okul Türüne Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	41
4.7. Aile Gelir Durumuna Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	42
4.8. Bireylerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	43
4.9. Bireylerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	44
4.10. Sınav Kaygı Alt Ölçekleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Bulgular.....	45
4.11. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Sürekli Kaygı” Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	46
4.12. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Durumluk Kaygı” Puan Dağılımına İlişkin Bulgular.....	47
4.13. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Genel Sınav Kaygı” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	48
4.14. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Zihinsel Tepkiler” Alt Ölçek Puan.....	49
4.15. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Bedensel Tepkiler” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	50
4.16. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Sınava Hazırlanma Endişesi” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	51
4.17. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Gelecekle İlgili Endişe” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	52
4.18. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Kendi Görüşünüz” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	53
4.19. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Başkalarının Görüşü” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular .....	54

**BÖLÜM V****5. TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Yaşam Koşulları Yorum ve Tartışması .....	56
5.2. Sınav Kaygısı Yorum ve Tartışması.....	56
5.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Yorum ve Tartışması.....	56
5.4. Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Yorum ve Tartışması.....	57

**BÖLÜM VI****6. SONUÇ**

6.1. Sonuç .....	59
6.2. Öneriler .....	60

**7. KAYNAKÇA..... 62****8. EKLER .....** 64**9. ÖZGEÇMİŞ .....** 74

**KISALTMALAR**

<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variance
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Science
<b>BDT</b>	: Bilişsel Davranışçı Terapi
<b>T-TEST</b>	: Testler İstatistiği



## TABLOLAR LİSTESİ

## Sayfa No:

<b>Tablo 1.</b>	Y ve Z Kuşağının İş ile İlgili Özellikleri ve Düşünceleri .....	8
<b>Tablo 2.</b>	Kuşaklara Göre Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	37
<b>Tablo 3.</b>	Kuşaklara Göre Bireylerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Durum Oranları .....	38
<b>Tablo 4.</b>	Kuşaklara Göre Bireylerin Puan Dağılımı .....	39
<b>Tablo 5.</b>	Cinsiyetlere Göre Bireylerin Puan Dağılımı.....	40
<b>Tablo 6.</b>	Eğitim Desteğine Göre Bireylerin Puan Dağılımı .....	41
<b>Tablo 7.</b>	Okul Türüne Göre Bireylerin Puan Dağılımı.....	42
<b>Tablo 8.</b>	Aile Gelir Durumuna Göre Bireylerin Puan Dağılımı .....	43
<b>Tablo 9.</b>	Bireylerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımı .....	44
<b>Tablo 10.</b>	Bireylerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımı .....	45
<b>Tablo 11.</b>	Sınav Kaygı Alt Ölçekleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Korelasyon Sonuçları.....	46



**ŞEKİLLER LİSTESİ****Sayfa No:**

<b>Şekil 1.</b>	Kaygı düzeyi.....	9
<b>Şekil 2.</b>	Kaygı eğimi.....	12
<b>Şekil 3.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “sürekli kaygı” puan dağılımı.....	47
<b>Şekil 4.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “durumluk kaygı” puan dağılımı.....	48
<b>Şekil 5.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “genel sınav kaygı” alt ölçek puan dağılımı.....	49
<b>Şekil 6.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “zihinsel tepkiler” alt ölçek puan dağılımı.....	50
<b>Şekil 7.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “bedensel tepkiler” alt ölçek puan dağılımı.....	51
<b>Şekil 8.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “Sınava Hazırlanma Endişesi” alt ölçek puan dağılımı.....	52
<b>Şekil 9.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “gelecekle ilgili endişe” alt ölçek puan dağılımı.....	53
<b>Şekil 10.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “kendi görüşünüz” alt ölçek puan dağılımı.....	54
<b>Şekil 11.</b>	Kuşaklar içinde cinsiyete göre “başkalarının görüşü” alt ölçek puan dağılımı.....	55

**EKLER LİSTESİ****Sayfa No:**

<b>8.1.</b> Etik Kurulu Onay Belgesi.....	64
<b>8.2.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	65
<b>8.3.</b> Durumluk Kaygı Ölçeği.....	68
<b>8.4.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği .....	69
<b>8.5.</b> Anket İzin Belgesi .....	70



## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

Bireylerin yetiştiği fiziksel ve sosyal koşullar, hedefleri kaygı ve duygu durumunu etkileyen etmenlerdir. Ülkemizde bireyler kariyerlerini belirlerken bir dizi sınavdan geçmektedir. Birçok birey bu sınavların, hedeflerine ulaşmak için tek şansı olduğunu düşündükleri için tüm yaşam biçimlerini bu sınavları başarmak üzerine şekillendirmekte ve bu durum da kaygı düzeylerini etkilemektedir. Yaşam biçimi standartları bu durumu etkileyen önemli etkenlerden biridir ki bu durum sosyal ve fiziksel olanaklar kadar içinde yaşadıkları-ait oldukları kuşağın evrensel değerlerinden de etkilenmektedir. Farklı yaşam koşulları ve farklı değerlere sahip olan bireylerin genel kaygı düzeyleri ve sahip olacakları yaşam biçimine ulaşmak için geçmeleri gereken sınavlara dair kaygı düzeyleri farklılıklar içermektedir.

Sınav kaygısının genelde yaşam biçimi, standartları düşük, dar gelirli ailelerde yetişen öğrencilerde görülmesi daha yüksektir; “ya yapamazsam” korkusuyla kaygılanmaktadır. Yaşam biçimi ve standartları açısından yüksek bir düzeyde olan birey için sınav kaygısını artırmaya yönelik bir etkileme söz konusu olmayacaktır. Zaten rahat yetişmiş bir birey sınavın sonucunun ne olursa olsun rahat ve konforlu standartlara hala sahip olacağını bilmektedir. Kısaca yaşam biçiminin rahat olmadığı, yaşam kalitesinin düşük olduğu bireyi sınav kaygısı da bir o kadar yüksektir. Yaşam biçimi ile sınav kaygısı ilişkilendirilmesinden Y kuşağı, Z kuşağına göre daha az etkilenir. Y kuşağı bireyleri kendisini ispat etmek için yaratıcı işler ortaya koymaya oldukça hevesli durumdadır. Kendini ispat etme isteği, Y kuşağı bireylerde sınav kaygısını artırmaktadır. Z kuşağın da ise yaşam biçimi sınav kaygısı maximumdur. Ülkemizde sınav sayısının çokluğu ve bu sınav sonuçlarının bireylerin yaşamına etkisinin büyüklüğü göz önünde bulundurulduğunda sınav kaygısının düzeyinin saptanması ve psikoloji alanında bununla baş edebilmek için etkileyen faktörlerin ortaya konulması son derece önemlidir.

Bu çalışma sınav kaygıları incelenen kuşakların, kuşak farkı yüzünden bireysel düzlemde ortaya çıkan sınav kaygısı ve bu kaygının genel kaygı durumu ile ilişkisini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Arka Planı**

Yaşadığımız sınav ülkesinde, sınav kaygısının yaygın olduğu Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, okullar ve özel eğitim kurslarındaki öğrencilerin geleceklerini belirleme noktasında büyük rol oynayan sınavın ve meydana gelen kaygının düzeyi ve nedenleri tespit edilmesi planlanmaktadır. Kuşaklar arasındaki sınav kaygı durumları tespit edilerek, karşılaştırması yapılması, farklılık ve benzerliklerle ilgili durumlar literatüre kazandırılması amaçlanmaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Çalışmada, bireylerin akademik başarılarını oldukça önemli düzeyde etkileyen sınav kaygısı düzeylerini Z ve Y kuşakları arasında karşılaştırarak incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Problemi**

Tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen okullara gidilerek belirlenen kuşak aralığındaki tüm bireyler çalışmaya alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak 7 soru içeren bir sosyo demografi formu oluşturulmuştur. Sınav kaygısı, 50 sorudan oluşan Sınav Kaygısı Envanteri ile ölçülmüştür. Anksiyete seviyesinin değerlendirilmesi için Spielberger'in geliştirdiği 20 soruluk Durumluk Kaygı Ölçeği ve 20 soruluk Süreklilik Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Adana ilinde devlet ve özel okullarda okuyan Z ve Y kuşakları arasında sınav kaygı düzeyi ile genel ve durumluk kaygı arasında ilişki nedir?

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Araştırmada, kuşaklar, kuşakların sınıflandırılması, kuşakların kişilik, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin incelenmesi, kuşaklararası iletişim literatürü ile kuşakları içeren öğrenciler incelenmektedir. Sınav kaygıları incelenen kuşakların, kuşak farkı yüzünden bireysel düzlemde ortaya çıkan sınav kaygısını oluşturan nedenler ve sınav kaygısı sonucu oluşan durumlar analiz edilmektedir.

Bireylerin yaşadıkları sınav kaygı durumlarını ortaya çıkartıp, kuşaklar arası kaygı durumu mukayesesi yapılarak sınav kaygısı ile baş etme yöntemleri konusunda araştırma yapanlara / yapacaklara veri teşkil edecek bir çalışma ortaya konulmaktadır.

Benzer konuda daha önce yapılmış bir araştırma ve tez çalışması bulunmadığından dolayı ayrı bir öneme sahiptir.

### **1.5. Araştırmanın Hipotezi**

H0: Kuşaklar (Y,Z) arasında sınav kaygı düzeyi farklı değildir.

H1: Kuşaklar (Y,Z) arasında sınav kaygı düzeyi farklıdır.

#### **Alt hipotezler:**

-Kuşaklar (Y,Z) arasında sınav kaygı düzeyi ile genel ve durumluk kaygı arasında ilişki vardır.

-Sınav kaygı düzeyi ve genel kaygı düzeyi; cinsiyet, akademik başarı, sosyo ekonomik düzey, baba ve anne eğitim seviyesine göre farklıdır.

### **1.6. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmada kullanılan anketlerin kuşak bireyleri tarafından samimi ve doğru cevapladıkları varsayılmaktadır. Örneklem evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Veri toplama araçlarının Z ve Y Kuşakları Arası Sınav Kaygısı Karşılaştırması konusunu ölçmede yeterli olduğu varsayılmaktadır.

### **1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılığı, anket çalışmalarının Adana'da uygulanması, yalnızca öğrenciler ve öğretmenlerin katılması ve katılımcıların öğrenim gördükleri ve görev aldıkları okulların seçilmek zorunda kalınmasıdır. Sonuç olarak araştırma anketin uygulanabildiği 433 bireyin verdiği cevaplara göre şekillenmiştir. Yaş aralığının dar olması sınırlılık oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarını ve yorumlamalarını genelleştirme konusunda bu sınırlılıklar doğrultusunda yapılması uygun olacaktır.

## 1.8. Tanımlar

**Motor Becerileri:** Bebeğin fiziksel olarak yakalama, çekme, adım atma gibi hareketleri tek başına yapabilmesini kapsar.

**Farklılaştırılmış Eğitim:** Öğrencilerin ön bilgi, alaka ve öğrenme şekillerine uygun tasarım, içerik, süreç ve ürün sistematik olarak farklılaştırılır.

**Örneklem:** Araştırmada bütünün içerisinde seçilen ve araştırmaya konu olan gruptur.

**Katastrofik:** Çok kötü, felaket etkisi yaratan bir olay ve bir olayı kötü yorumlama anlamındadır.



## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmada, kuşaklar, kuşakların kişilik, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin incelenmesi, kuşaklararası iletişim literatürü ile bireyler incelenecektir. Sınav kaygıları incelenen kuşakların, kuşak farkı nedeniyle bireysel düzlemde ortaya çıkan sınav kaygısını oluşturan nedenler ve sınav kaygısı sonucu oluşan durumlar analiz edilip değerlendirilecektir.

#### 2.1. Kuşak

Türk Dili Kurumu, “Aşağı yukarı aynı yıllarda doğmuş olup o çağın şartlarını, dolayısıyla birbirinin benzeri sıkıntıları, yazgıları yaşamış, benzer ödevlerle sorumlu olan kişilerin topluluğu” olarak tanımlamaktadır. Kuşaklar, bireylerce belirlenen ya da rastgele bireylerin bulunduğu kuşağın özelliklerini taşıyan topluluklar değildir. Kuşakların oluşumu tarihsel dönemi paylaşan yaş gruplarının konumundan meydana gelmektedir. (Kowske, Rena ve Wiley 2010).

Araştırmaya konu olan Y kuşağı 1980 – 1999 doğumluları bireylerden, Z kuşağı ise 2000 – 2020 yılları arasında doğan bireyler şeklinde tanımlama yapılmaktadır. Kuşaklar bireysel yetkinlikler doğrultusunda farklılıklar göstermektedir. Kuşaklardaki değişiklikler yüzyıllarda, dönemlerde ve çağlarda görülmektedir. Kuşaklararası uzlaşamayan durumlar toplumda önemli sorun haline gelirken, önceki kuşakların sonraki kuşakları anlamaya çalışması toplulukların davranış ve tutumu açısından son derece önemlidir. Y kuşağında yaşayan bireyler iş hayatında yönetici olmayı, para harcamak için çalışmayı tercih eder, görüşlerinden asla vazgeçmezler; Z kuşağında yaşayan bireyler artık sokakta oyun oynamaz, tabletleriyle sosyalleşir. (Altuntuğ, 2012)

##### 2.1.1. Y Kuşağı

Y kuşağı (1980 – 1999), siyasi, ekonomik ve teknolojik değişimlerin hızlı olduğu zamanda doğmuştur. Yaşamları çoğunlukla hızlı ve oldukça dolu dolu olmasının sebebi çabuk değişimin olduğu toplumlarda yaşamalı olarak düşünülebilir. Çabukluk, grup çalışması ve çok yönlü işler olmadığında hemen sıkıldıkları görülmektedir. (Bah & Etl, 2012)

Okullarda, diğer kuşaklara nazaran daha fazla eğitim alan, kaliteli eğitim alabilmek için ailesinden ayrılmakta zorluk çekmesine rağmen ayrı kalan veya diğer kuşaklara göre ebeveynlerinin çalışan bireylerden oluşur. Evde yalnız daha fazla zaman geçirirler. Çocuk yaşlarında kendi kararlarını alabilmek ve bazı işlerini yürütmek zorunda olmuşlardır. Y kuşağı üyeleri için ebeveynleriyle arkadaşlar işten önceliklidir. Yöneticilerin her çalışana önem vermeleri gerektiğini düşünürler. (Koc, Ozturk, & Yildirim, 2016)

Y kuşağı, eğitimi başarının önemli bir unsuru olarak görmektedir. Bu zamanda, artan üniversiteler ve mesleki kursların önceki yıllara nazaran çok olması, yüksek lisans yapan bireylerin önceki yıllara nazaran çok olması göstermektedir.(Davrani, 2017)

Keleş (2011), araştırmasında Y kuşağı bireylerinin ebeveynleriyle öğretmenlerinden ilgi gördüğünü ve bu durumun devamı niteliğinde işyerlerinde de, özgün ve profesyonel eğitim beklentisi içerisine girdikleri gözlemlenmiştir.

Ayrıca Y kuşağının istikballeri hakkında müzakere, kariyer geliştirme olanaklarını araştırma ve planlamalarına destek olmanın motivasyonlarına önemli katkı sağladığı görülmüştür. (Bah & Etl, 2012)

Ayrıca yeni işin, daha faydalı olabileceğini gördüklerinde işlerinde değişim yapmaktan kaçınmazlar. (Weingarten 2009, s. 29) Bunlar kurumlarda Y kuşağının, işe devamlılığı ve motivasyonunu sağlayabilmek için İnsan Kaynakları Bölümleri, kariyer danışmanlığıyla eğitim birimlerinin önceki yıllara nazaran önemli olduğunu göstermektedir. Y kuşağının iş ve özel hayat arasındaki dengenin sağlandığı ölçüde örgütsel bağlılığının arttığı tespit etmiştir. (Koc et al., 2016)

Y kuşağının düşünce ve duygularını, kolayca ifade etmeleri, sosyal ilişkiyi sevmeleri ve duygusal zekaya sahip olmalarıyla takım çalışmalarının vazgeçilmez kişisi olmaktadır.

Y kuşağı bireyleri, ebeveynlerinin, kendi işleri için yaşamlarını nasıl feda etmelerine tanıklık etmiştir. Benzer hatayı kendileri de yaşamak istemediklerinden kazançlarını harcayacak zaman isterler. Bunun için, iş hayatında esnek çalışma saatleri ve tatil imkanları olmasını beklerler. İşte buldukları zamanı, otoritenin verdiği işi sorgulamadan yapmaktan çok takdir edildikleri ve ilgilerini çeken projeleri yapmak isterler. (Bah & Etl, 2012)

Y kuşağının, özelliklerinden en önemlisi teknolojiye yakınlıklarıdır. Y kuşağının 80'li yılların il yıllarında doğan temsilcilerinin çoğu, çocukluk dönemlerinde renkli televizyon ve birden çok kanalla tanıştırsa, 90'lı yıllarda çok hızlı olan gelişimlere



onlar da o derece hızlı biçimde adaptasyon saptamışlardır. Daha sonra bunu internet ve cep telefonunun kullanımının yaygınlaşması izler. Teknoloji, günümüzde Y kuşağının hayatının doğal bir parçası olmuştur. (Enst, An, Programı, & Tezi, 2015)

### **2.1.2. Z Kuşağı**

2000-2020 yıllarında doğan, geleceği düşünülen Z kuşağı “Kristal nesil” şeklinde de isimlendirilmektedir. (Adıgüzel).

Epey hırslı ve maddeci hareket eden Z kuşağı, diğer kuşaklardan ziyade bilgiyi daha hızlı yorumlayabilmektedir. Çünkü diğer kuşaklara nazaran hızlı seven ve hızlı yaşayabilen Z kuşağı, internetsiz yaşam hayal etmemektedir. Çoklu görevin kelime anlamını algılayabilmek için yaşları çok küçük olan kişiler rutin işlerinde çoklu görevleri basitçe yerine getirebilmektedirler. (Çetin & Karalar, 2016)

Aynı anda çok konu ile ilgilenebilmeleri sebebiyle Z kuşağı bireylerinin el, göz ve kulak motor yetkinliklerinin oldukça geliştiği görülebilir. (Berkup, B. S)

İnternet kuşağı ya da i-kuşak diye isimlendirilen Z kuşağı işbirliğine yatkın, yaratıcı, hedef odaklı, biraz sadık, genişliği önem veren ve uluslararası fırsatları kovalayan bireylerden oluşmaktadır. (Journal, Economy, Management, & Spring, n.d.)

Dijital dünyanın ilk kuşağı Z kuşağının üyeleri, bebek patlaması kuşağının profesyonel dünyayı giderek terk etmesiyle beraber yakın zamanda işgücüne dahil olacaklardır. (K. Hutchings and S. Michailova) Kristal nesil, internet kuşağı veya i-kuşak, yeni sessiz kuşak, Google kuşağı gibi birçok isim ile bilinmektedir.

Y ve Z kuşağının işle alakalı düşüncelerinin, içinde buldukları dönemden etkilenebilirler. Tablo 1’de yer alan durumlar bireyden bireye değişebileceği göz ardı edilmemelidir. (Çetin & Karalar, 2016)

Tablo 1

*Y ve Z Kuşağının İş ile İlgili Özellikleri ve Düşünceleri*

<b>İş Özelliği</b>	<b>Y Kuşağı</b>	<b>Z Kuşağı</b>
<b>İş Etiği</b>	Hevesli	Daha gerçekçi
<b>İş Hakkındaki Görüş</b>	İş, farklılık yaratmak için yapılır.	İş, heves ve enerji ile yapılır.
<b>Kişisel Özellikler</b>	Siyasal bilince ve yüksek beklentiye sahip, ekip kurucu, ayrımlara karşı düşünceli, kendine güvenen, meydan okumalara açık	Teknoloji meraklısı, erken olgunlaşan, şımartılmış, güçlendirilmiş, risk karşıtı, korunan
<b>İş ile İlgili Özellikler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nedenleri bilmek isteyen</li> <li>-Övülmek isteyen</li> <li>-Eğlenceli bir iş ortamından memnun kalan</li> <li>-Paranın güdüleyici olmadığını düşünme</li> <li>-Anlık sorumluluk isteme</li> <li>-Zaman sınırlı küçük hedefler isteme</li> <li>-İş-yaşam dengesinin önemli olduğunu düşünme</li> <li>-Bir işletme ile uzun ömürlü bir ilişki istememe</li> <li>-Yeteneklerine güvenme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yaratıcı ve işbirlikçi olma</li> <li>-Oldukça zor çevresel, sosyal ve ekonomik sorunları çözmek zorunda kalma</li> <li>-Kendi kendini yönlendirebilme</li> <li>-Bilgiyi çok hızlı işleyebilme</li> <li>-Daha zeki olma</li> </ul>

## 2.2. Korku

Korku, algılanan ya da içinde olunan tehlikeye gösterilen olağan tepki diye adlandırılmaktadır. Bu, organizmayı tehlike karşısında uyarma da ve buna yönelik doğru davranışı (kaçma ya da kaçınma) göstermesi için motive etmektedir. Bu yönüyle de ilerleme sürecinde organizmanın etrafıyla uyumunu ve stresli yaşam olaylarıyla baş etmesini sağlayan, ayrılmaz parçasıdır. (Gullone, 1999; Gullone ve Lane, 2002; Lane ve Gullone, 1999)

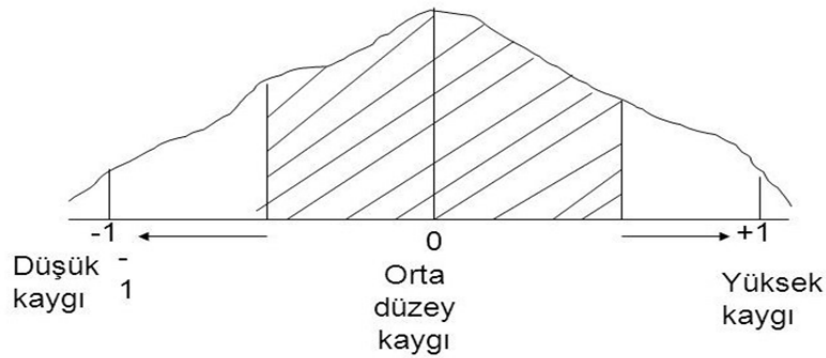
Korku, kaygı kavramıyla birlikte tanımlayanlardan biri Freud'dur. Freud (1966) nesnel kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki (moral) kaygı olarak üç değişik kaygı çeşidi önermektedir. Freud nesnel (gerçeklik) kaygıyı gerçek yaşamda tehlikeli uyarana karşı gösterilen tepki ve korkunun benzeri olarak açıklamaktadır. Nevrotik kaygı id ve egonun çatışmasını, ahlaki kaygıysa id ve süperegounun çatışmasını içermektedir. (Endler ve Kocovski, 2001).

## 2.3. Kaygı

Kaygı, sözlük anlamı olarak "kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü" şeklinde tanımlanmasının yanı sıra bireylerin hayatının belirli an ve/veya dönemlerinde karşılaştıkları evrensel bir duygu ve deneyim olarak da tanımlanabilmektedir.

(Journal et al., n.d.)

### İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



Şekil 1. Kaygı düzeyi

Genel kaniya göre, kaygı, durumluk ve sürekli olarak iki ana kavrama ayrılmıştır. Durumluk kaygı ele alındığında, Spielberger normal ve geçici tabirlerini

kullanmaktadır. Her insan tehlikeli durumlarda kaygı, korku ve tedirginlik duyar. Sürekli kaygı da ise durum, durumluk kaygıdan çok daha farklıdır. Sürekli kaygıda birey, kaygı içerisinde sürekli huzursuz ve stres halindedir, bu durum dıştan gelen tehlikelere bağlı olmayıp, kişinin öz değerlerinin tehdit edildiğini düşünmesiyle ortaya çıkmaktadır.

İki açıdan değerlendirdiğimizde bireydeki sınav kaygısı tanılması ve yardım süreci de farklılık gösterir. Sınav nedeniyle durumluk kaygısı yüksek olan bireylere önleyici rehberlik ve danışma hizmetleri daha faydalı olacakken; sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin kaygısına ise sınav dışında başka durumlar da kaynaklık edeceğinden daha uzun süreli ve daha profesyonel bir yardım süreci gerekecektir.

Spielberger ve arkadaşları (1966), kaygı hissinin esasında kişinin etrafındaki uyarıcıları kişisel tehdit çerçevesinden açıklama eğilimlerinin olduğunu ileri sürmüşlerdir. (Hazar, 2017)

Sınava giren kişinin beklenti içinde duyulan kaygısı, kişinin alakalı sonuca olan isteğini yansıtır. Belli seviyeye kadar kaygı bireyin motivasyonunu artırır. Fakat olması gereken seviyeyi aştığında tam ters etki edip konsantrasyon bozuklukları ve performans kaybına sebep olabilir.

Kaygı ve korku arasındaki farkı irdelenecek olursa; korku, nedeni çoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur. Kaygı ise bir duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır. Kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.

Kaygı belli bir zaman diliminde oluşarak ortaya çıkar. Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında birçok yönden farklılık arz eder. Bu farklılıklardan bazıları şöyledir:

- a. Korkunun belli bir nesnesi varken kaygının belli bir nesnesi yoktur. Örneğin, yilandan korkarız ama kaygı hissetmeyiz.
- b. Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır. Buna karşılık kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.
- c. Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır. Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.

- d. Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkıp kaybolurken kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir. Örneğin hayalet korkusu genellikle 4-6 yaş arasında ortaya çıkıp sönerken, ayrılma kaygısı doğumdan ölüme kadar her yaş düzeyinde hissedilebilir. (Verme & Aras, 2006)

### 2.3.1. Sınav Kaygısı

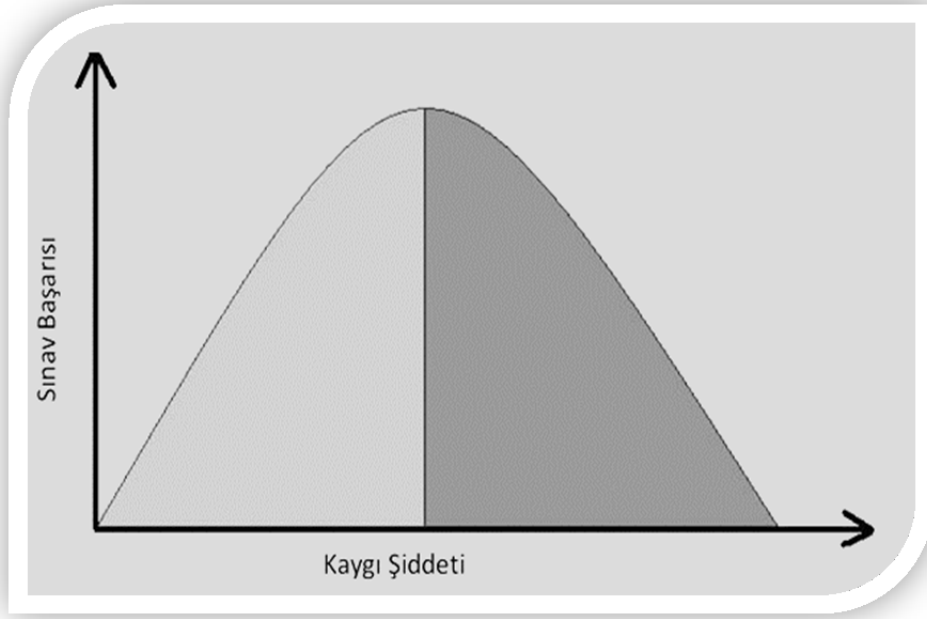
Sınav kaygısı teorisi ilk kez 1952’de Mandler ve Sarason tarafından *Sınav Kaygısı Soru Listesi* makalesi ile ortaya atılmıştır. Söz konusu makalede bireylerin sınav ortamlarındaki davranışlarını betimleyen sorular bulundurulmuştur. Sınav kaygısı, hususi bir kaygı türüdür. Kişinin değerlendirilmesi durumunda hissettiği korkuyla beraber tedirginlik hissidir. Sınav kaygısı çoğu ülkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlıkta genellikle yaşanan ve beraberinde bazı negatiflik oluşturan güncel konudur. Bilhassa çocuğun zihinsel yetkinliği ve başarısı önemsizmeden, sınava hazırlanırken ki davranış yanlışlıkları endişe gibi davranış bozukluklarına taban oluşturmaktadır.

Sınav kaygısı, küçük yaşlarda ortaya çıkan ve sonraki yıllarda artan duygu durumudur. Yaşam alanında baskıcı hareketler, engelleyici ebeveyn davranışları, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; negatif ve kırıncı öğretmen tutumları, cezalar, az not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine uygun olan koşulları oluşturmaktadır.

Sürekli yaşanan okul başarısızlığı, ebeveynlerin negatif yorumlamaları gibi olayların kişilerde anımsattığı öze yönelik tehdit duygusu sınav kaygısının ilerlemesinde etkili faktördür. (Verme & Aras, 2006)

Ülkemizde ise öğrenciler okula başladıklarından hemen sonra sınav sistemiyle yüz yüze kaldıklarından dolayı bazı öğrenciler için sınav, doğal bir süreç bazıları öğrenciler içinse zor duygu ve düşüncelere neden olan yoğun kaygı dönemi olarak gözlenmektedir.

Başarısızlık korkusu olarak bilinen sınav kaygısı, sınav sırasında sahip olunan bilginin istenilen şekilde kullanılamamasına neden olup başarının azalmasına sebep olup yoğun baskı uyandırır. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin en az %30’unun sınav kaygısı yaşadığını ve kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha kaygılı olduğunu ortaya çıkartmıştır.



Şekil 2. Kaygı eğimi

Sınava giren bireyin beklenti içinde duyulan kaygısı, bireyin alakalı sonucu ne derece istediğini göstermektedir. Belirli bir yere kadar hissedilen kaygı bireyin motivasyonunu yukarı çeker. Fakat olması gereken seviyeyi aştığı durumlarda tersi etki yaparak konsantrasyonda sıkıntılara ve performans düşüklüğüne sebep oluşturur. Bu durumda profesyonel destek almak doğru olacaktır. Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav esnasında ortaya çıkarılmasını ve öğrencinin sınav esnasında potansiyelini tam sergilemesini engelleyerek başarıyı aşağı çeken yüksek kaygı durumudur. Dykeman (1992)'a göre kimi öğrencilerde sorunun sebebi sınav değil sınava hazırlanma halidir. (Guidance, Based, Test, Level, & Tun, 2017)

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesinde ki en temel etkenlerin başında gelecek kaygıları, beklentiler ve sınava yüklenen anlam etkenleri gelmektedir.

Sınav herkeste bir miktar kaygı yaratabilir fakat kişi sınavda elde edilen başarısızlığı hayat başarısızlığı olarak düşünürse veya başarısızlık ihtimali üzerinden iyi bir geleceğinin olamayacağına inanırsa kaygı potansiyeli yükselmeye başlar.

Sınav kaygısı öğrencilerde büyük bir sorun haline gelmesi söz konusudur. 1985-1986 yıllarında MEF Rehberlik ve Araştırma Servisi'nin belirli grubun üzerinde yaptığı araştırma da üniversite sınavına hazırlık yapan öğrencilerin kaygı seviyelerinin, ameliyat sırası bekleyen hastaların kaygı seviyelerinden daha fazla olduğunu söylemiştir.

Yüksek oranda başarı bekleyen öğrencilerde ilköğretimden başlayan baskı oluşturduğundan, bundan ötürü sınav kaygısı çoğu öğrenci için akademik yaşantılarında ciddi sorunlar ortaya çıkarmakta. Temel eğitim ve orta öğretimdeki öğrencilerin hemen hemen % 18'inin akademik başarıları, öğrencilerin aşırı kaygı seviyelerinden negatif etkilenmektedir.(Travmatic, Disorder, Anxiety, & Report, 2010)

Liebert ve Morris (1970)'a göre, sınav kaygısının iki yönü vardır. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel (zihinsel) yönüdür. Kişinin genel olarak kendisi hakkındaki negatif değerlendirmelerini, başarısızlığına ilişkin negatif düşüncelerini ve iç konuşmalarını içerir. İkinci yön olarak ise, Duyumsallık boyutu; sınav ortamında kaygıyla alakalı fizyolojik tepkileri, hızlı kalp atışları, terleme, mide bulantıları gibi bedensel tepkileri içerir.

Sınav kaygısı ile benzer teşhisler, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Sosyal Fobi, (%20-25) Depresyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu ve Dikkat Eksikliğidir. Bu bozuklukların temel konularından bir tanesi, kişinin “Katastrofik” çarpıtılmış algıları ve kendilerinden beklenilenden yüksek standart istemeleridir. (Üniversitesi & Ruh, 2013). Bu çalışma bireylerin hayatları boyunca geçirdikleri sınav yaşantıları sonucu ortaya çıkan belirtileri ele alarak öğrencilerin kaygılarının doğurduklarını ve bununla nasıl başa çıkabileceklerini incelemektedir. Sınav kaygısıyla başa çıkma şekiller arasındaki bağlantıları belirlemek üzere düzenlenen tasvirsel bir çalışmadır.

### **2.3.2. Sınav Kaygısının Nedenleri**

Sınav kaygısının en bilinen nedeni, bireylerin sınava gerçekçi anlamından oldukça uzak anlamlar yüklemesidir. Bireyler, sınav kaygısının yaşamlarına sebep olan işlevsel esas düşünce biçimi olarak gördükleri için kaygıya bürünürler.

Bu fonksiyonel olmayan düşünce şekli, öğrencilerin sınav sonuçlarına düşüşler yaşamaya başladıklarında aktif hale gelmekte ve buldukları ortamda sevilmeyen, sayılmayan, istenmeyen, değersiz hissetmelerine sebep olmakta ve sınav kaygı seviyelerini arttırmanın yanı sıra genel kaygı seviyelerinin artmasına sebep olmaktadır.

Genel olarak bu hal öğrencinin kişiliği, akademik hali, sosyal hali, aile hayatı ve geçmiş yaşamışlıkları vs. gibi çoğu haller ile bağlantılıdır. Başlıca nedenler şunlardır.

### 2.3.2.1. Yaşam Tarzı

Yetersiz ve dengesiz uyku; uzun saatler uyumak, az uyumak, uygun olmayan ortamda uyumak ve farklı saatlerde uyumak - uyanmak yetersiz ve dengesiz uyumanın en temel göstergeleridir. Uygunluk dikkat, bellek ve öğrenme ile çok güçlü bir ilişkisi vardır. Yetersiz öğrenme, dikkat ve bellek sorunları da kişide kaygıyı yükselten unsurlardır. (Üniversitesi & Ruh, 2013)

Yetersiz ve dengesiz beslenme; yeterli ve dengeli beslenmeyi kişinin karbonhidrat, protein, vitamin ve yağ dördlüsünü dengeli bir şekilde, uygun miktarlarda ve öğün atlamadan tüketmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu noktada yetersiz ve dengesiz beslenme aynı zamanda biyolojik etkileri de olan kaygıyı yoğun derecede etkiler.

Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite; fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Spor yapan bireyler endişe, kaygı, kuruntu gibi duyguları kontrol altına alırlar.

Öte yandan spor doğru beslenmenin de önünü açtığı için baş ağrısı, halsizlik, hareketsizlik gibi fizyolojik dışavurumları da önler. Zihinsel uyanıklığı tetikleyen spor; bireyde stresi azaltır, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu olumlu etkiler, kaliteli uykuya zemin hazırlar ve depresyon riskini azaltır.

Yetersiz dinlenme; yetersiz dinlenme başta biyolojik rahatsızlıklar olmak üzere birçok sosyo-psikolojik problemlere zemin hazırlar. Özellikle sınava hazırlık sürecinde yetersiz dinlenen öğrencilerde ciddi kaygı, öğrenme, bellek, dikkat ve duygu durum sorunları yaşanabilmektedir.

Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır.

Aktif dinlenme, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir.

Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak gösterebiliriz. Dinlenmede esas olan; bir günlük yaşam dilimi döngüsünde zihinsel ve fiziksel oluşumu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.

Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik; aşırı sosyal yaşam bireyin günlük zaman akışının büyük bir kısmını aktivitelere ayırmasıdır. Bu bireylerde çoğunlukla zaman



yönetimi problemi yaşanabildiği gibi kaygı bozuklukları, konsantrasyon bozuklukları, isteksizlik, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi sorunlar baş gösterir. Asosyal yaşam kişinin kendini sosyal yaşamdan soyutlamasıdır.

Özellikle sınav dönemlerinde kendini sosyal yaşamdan çeken öğrencilerde depresyon eğilimi, yalnızlık, mutsuzluk gibi duygusal problemler yaşanabildiği gibi bir gruba ait hissedememe, ilişkilerde kopukluk gibi sosyal sorunlar da yaşanabilir. Bu bağlamda kişi sosyal yaşamını dengeli bir şekilde yaşamalıdır.

Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamama; yaşam döngüsünde kişinin bir günlük zaman dilimini doğru ve dengeli kullanabilmesi gerekir. Birey bir günlük zaman diliminde yapmak zorunda olduğu işler dışında beslenmesine, uykusuna, dinlenmesine, aile yaşantısına, arkadaşlık ilişkilerine, hobilerine, eğlenmeye ve kişisel yaşantılarına dengeli bir şekilde yer vermelidir. Bunlardan birinin hiç olmaması ya da eksik yapılması başta kaygı problemleri olmak üzere kişide depresyona, monotonluğa, strese, tükenmişliğe, motivasyon ve dikkat sorunlarına, ailevi ve sosyal ilişki problemlerine neden olabilir. (Demiralp & Oflaz, 2007)

### 2.3.2.2. Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Stratejileri

Verimli ders çalışmama:

- a. Yetersiz ve etkisiz çalışma
- b. Tekrar yapmama
- c. Uygun koşullarda çalışmama
- d. Doğru ölçme ve değerlendirme yapmama
- e. Amaçsız çalışma
- f. Plansız, programsız çalışmak
- g. Doğru zamanlarda çalışmama
- h. Çalışma süresini ayarlayamama

Sınav hakkında yetersiz bilgi:

- a. Sınavın uygulanma esaslarını bilmeme
- b. Sınavın yeri ve zamanını bilmeme
- c. Sınavın kapsamını bilmeme
- d. Sınavın nasıl değerlendirileceğini bilmeme

Sınav stratejilerini bilmeme:

- a. Hafıza tekniklerini bilmeme
- b. Test çözme tekniklerini bilmeme
- c. Dikkat ve konsantrasyon tekniklerini bilmeme
- d. Kaygı azaltma yöntemlerini bilmeme
- e. Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmeme

Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar:

- a. Hedef belirsizliği
- b. Doğru ve uygun hedef oluşturamama
- c. Yüksek beklentiler oluşturma

Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar:

- a. Erteleme
- b. Dersi derste dinlememe
- c. Ön hazırlık yapmama
- d. Son güne bırakma
- e. Ödev yapmama
- f. Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışma
- g. Yeterli sınav egzersizi yapmama (Test çözmek, deneme sınavlarına girmemek vb.)
- h. Kaynakları etkin kullanamama (Akran desteğini almama, öğretmene sormama, kaynak araştırmama vb.)
- i. Mükemmeliyetçi yaklaşım (Ya hep ya hiç mantığı)

Profesyonel destek almama:

Çalışma alışkanlıkları, sınav stratejileri vb. konularda PDR servisinden ve öğretmenlerden yardım almama. (Göveçi & Başgöl, 2017)

### 2.3.2.3. Psikolojik Faktörler

Psikoloji kaygıyı yönlendiren en önemli faktördür. Faktörlerden en çok karşılaşılanlar aşağıdakilerdir.

- a. Mükemmeliyetçilik
- b. Olumsuz düşünceler
- c. Sınav öncesi olumsuz düşünceler;
  - “İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım”,
  - “Sınav ne kadar gereksiz.“,
  - “Hayatta başarılı olmak için sınava gerek yoktur.” ,
  - “Ben zaten başarısız olacağım.”,
  - “Çok fazla konu var zaten yetiştiremem.” vb. cümleler kişiye zarar verir.

Bu duygu ve düşünceleri kontrol altına alın ve motivasyon cümlelerine dönüştürün.

Örneğin “Sınav için çok konu var fakat iyi bir planlama ile üstesinden gelebilirim. İyi hazırlanırsam başarabileceğime inanıyorum. Sınavlar hayatımın kendisi değil ama hayatıma yön verdiği için önemlidir.”

- a. Sınav sırasında olumsuz düşünceler;
  - “Herkes benden daha hızlı çözüyor.”,
  - “Eyvah yetiştiremeyeceğim, yanımdaki arkadaşım 20. Soruya geldi ben hala...”,
  - “İlk 3 soru çok zordu belli ki bu sınav çok zorlu geçecek.” vb. Bunun yerine daha önce çokça yaşadığınız sınav deneyimlerinize güvenerek “Bu soruda çok zaman kaybettim zamanı etkili kullanma konusunda sıkıntıya girebilirim, zamanı biraz daha etkili kullanmalıyım.” veya “Başkalarını gözlemlemeyi bırak, sınavına konsantre ol! Haydi, yapabilirsin” gibi. (Enstit, 2011)
- b. Sınav sonrasında olumsuz düşünceler;
  - “Hiçbir şey yapamadım.”
  - “Soranlara ne diyeceğim.”,
  - “Rezil oldum.”,
  - “Ben zaten başarılı olamam.”
  - “Bittim ben.”

Sınavdan sonra “Bu sınavım kötü geçebilir ama bu, bir sonrakinin kötü geçeceği anlamına gelmez”, “Sınavımın neden kötü geçtiği ile ilgili bir değerlendirme yapmalıyım ve gerekli önlemleri almalıyım.” gibi kaygıyı azaltıcı ve motive edici cümleler kurulmalıdır. (Üniversitesi & Ruh, 2013)

- c. Gerçekçi olmayan beklentiler (sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)
- d. Aşırı hırs (mutlaka başarmalıyım vb.)
- e. Felaket tahminleri (sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)
- f. Kendini tanımama (potansiyelinden fazla veya az bir başarı beklentisinin olması)
- g. Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme (yeterince iyi puan alamazsam insanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- h. Gelecekle ilgili kaygılar
- i. Kişinin süregelen psikolojik sorunları (depresyon, panik atak vb.)
- j. Kişinin psikolojik özgeçmişi
- k. Başarısızlık deneyimleri
- l. Kuruntular
- m. Savunma mekanizmaları
- n. Olumsuz iç konuşmalar
- o. Sürekli başarı beklentisi
- p. Bağımlılık (teknoloji bağımlılığı)

Yararsız ve olumsuz duygu ve düşünceler kontrol altına alınmalıdır. Bu düşünceler mantığa oturtarak motivasyon cümlelerine dönüştürülmelidir.

İnsanlar olumsuz bir durum karşısında çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Bu durum sınav kaygısı yaşayan bireylerde de sıkça görülür. Kendinizi iyi gözlemleyin ve savunma mekanizmalarından arının.

Bu savunma mekanizmalarını örneklerle açıklarsak:

**Bastırma:** Şuuraltına sürüklenme, hatırlamama ve akıldan uzaklaştırma durumları gibi ifadelerle de açıklanan bastırma, kişi için endişe ve üzüntü veren olay ve durumların hatırlamamaya çalışılmasıdır. Yani şuuraltına itilmesidir. Sınav gününü ve yerini unutan öğrencinin durumu buna örnek verilebilir.

**Bahane Bulma (Mantığa Bürüme):** Sebep uydurma şeklinde de ifade edilen bahane bulma, kişinin olay ve durum karşısında gerçek nedeni söylemeyerek farklı sebepler söylemesidir.

**Merkezi, ortak sınavlara çalışmayan öğrencinin "Hayatta başarılı olmanın tek yolu sınavda başarılı olmak değildir." diyebilmesi örnek gösterilebilir.**

**Yansıtma:** Başkalarını suçlama veya kendi suçunu başkalarına yükleme diye tanımladığımız yansıtma, tam anlamıyla kişinin kendi yanlışlık ve negatifliklerini başkasında görmesidir. Sınav performansı kötü olan öğrencinin başarısızlığını öğretmenlerinin dersi çok iyi anlatmamasına bağlaması örnek verilebilir.

**Ödünleme (Telafi Etme):** Bazı alanlardaki başarısızlıkların ortaya çıkarttığı eksiklik, yetersizlik ve aşağılık hislerini farklı alanlarda başarı sağlayıp ortadan kaldırılmasıdır. Sınav performansı kötü olan bir öğrencinin buradaki başarısızlığını okul futbol takımında çok başarılı olarak ödünlemesi buna örnek verilebilir.

**Yüceltme:** Toplumun direkt ve normal biçimde doyurmasını onay vermediği fizyolojik ve psikolojik hislerin, toplumca onaylanmış tarafa çekilerek doyurulmasıdır. Okul başarısızlığı olan bir öğrencinin evde kardeşinin derslerine sürekli yardım etmesi buna örnektir.

**Özdeşim Kurma:** Özdeşleşme, başkalarına özenmek, benzemede de ifade ettiğimiz özdeşim kurma kişinin iki türlü davranışını içermektedir. Başkalarının bazı özelliklerini ona benzemek için taklit etme ve başkalarının başarılarıyla sanki kendi başarısıymış gibi övünmedir. Sınava birlikte hazırlanan öğrencilerden biri çok başarılı diğeri çok başarısız olmuşken; başarısız öğrencinin, başarılı öğrencinin başarılı olmasını birlikte çalışmalarına bağlaması buna örnek gösterilebilir. (Göveçi & Başgöl, 2017)

**Hayal Kurma:** Sonsuz düşünme adıyla da bilinmektedir. Kişinin kendisini olduğu şekil de değil olmayı istediği şekilde düşünmesi, gerçekleri düş biçimine dönüştür şeklidir. Sınavları kazanarak başarılı ulaşmak amacını gerçekleştiremeyenler düş dünyasında sınavları kazanır.

**Kaçma:** İlgisiz, önemsememe terimleriyle de açıklanabilecek kaçma mekanizmasında kişi, sorunları çözmeye yönelik davranış göstermek yerine tam tepki göstermeyen tavır içerisindedir. Sanki sorun onun değilmiş ve kendisi ile alakalı değilmiş gibi davranır. Kaçma davranışı gösteren kişilerde sorumsuzluk durumu görülür. Söylenenleri umursamaz..

**Yön Değiştirme:** Reaksiyonu gerçek amaca veya gerçek bireyden çok başka amaca ya da başka bireye yönlendirmektir. Kişi, tepkinin yön, şiddet ve yerini değiştirdiğinde davranışta bulunur. Sınav kaygısı sebebi ile başarısız olan öğrencinin okula gitmekten kaçınması buna örnek verilebilir.

**Kendine Yöneltilme:** Bireylerin asıl amaca yöneltilmedikleri hiddet kendilerine yöneltilmeleridir. Ödevini yapmadığından dolayı öğretmeni tarafından azarlanan öğrencinin sınıftan çıktıktan sonra duvara yumruk atması buna örnek gösterilebilir.

Gerileme: Eskiye dönüş, eski yaşlarının davranışlarına sergileme, yaş düzeyine uygun olmayan davranışlarda bulunmadır. Sınav kaygısıyla başa çıkamayan yetişkinin çocuk gibi zıplayarak ve ağlayarak soruna karşı koyması örnek verilebilir.

Yadsıma (İnkar Etme): Bireyin kendine acı veren gerçekleri kabullenmeyip karşı koymasındır. Sınavı çok kötü geçen bir gencin sanki sınavı çok iyi geçmiş gibi ailesi ile puanı yüksekokulları tercih listesine yazması buna örnek gösterilebilir.(Göveçi & Başgül, 2017)

#### 2.3.2.4. Sosyolojik Faktörler

Aile içi iletişim engelleri;

- a. Kıyaslama
- b. Eleştirme
- c. Yargılama
- d. Şiddet
- e. İhmal etme

Olumsuz aile tutumları;

- a. Otoriter tutum
- b. Aşırı özgür tutum
- c. Koruyucu tutum
- d. Tutarsız tutum
- e. İlgisiz tutum
- f. Mükemmeliyetçi tutum

Ailenin yüksek beklentisi,

Aile içi şiddet ortamı,

Parçalanmış aile,

Çevre beklentisi,

Olumsuz akran ilişkileri,

Olumsuz sosyal çevre.

Kaygı bulaşan bir histir. Aile, sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda farklı farklı endişeler yaşar. Bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır. Kaygılarına önlem alma konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları ortaya çıkarmalıdır.

Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.

Öğrenciyle alakalı doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bundan dolayı önce öğrencinin akademik performansı hakkında gerçek bilgi edinilip buna göre beklenti oluşturulmalıdır. (Dalglish et al., 2007)

Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.

### **2.3.3. Sınav Kaygısının Oluşturduğu Etkiler**

Sınava yakın zamanda oluşan semptomlar, sınav öncesinde yükselir ve sınav anında da bariz şekilde görülür.

#### **2.3.3.1. Fizyolojik Etkileri**

Öğrencilerin okul hayatları boyunca hatta sonrasında da devamlı olarak sınav kaygısı içerisinde bir yaşam sürmeleri çeşitli fizyolojik hastalıklara da yol açmaktadır. Mide, kaygının en çok olumsuz etki ettiği organdır. Yüksek ve süregelen kaygı; ülser, gastrit ve mide kanaması gibi problemlere neden olabilir. Mideye olumsuz etkilerinin yanı sıra, sınav kaygısı kişide kısa ya da uzun süreli uyku problemlerine neden olabilir.

Sınav kaygısının diğer bir etkisi ise beslenme alışkanlıklarına ve beslenmeye bağlı fizyolojik sağlığa olan etkisidir. Detaylandırarak olursak sınava hazırlık sürecindeki yüksek kaygı, yetersiz ve dengesiz beslenmeyi tetikler. Bu da bağırsak ve mide problemlerine neden olabilir. Devamlı olarak kaygı yaşayan öğrencilerde kas ağrıları ve kas spazmları gözlenmiştir.

#### **2.3.3.2. Duyusal Etkileri**

Sınava hazırlık sürecinde kaygı; gerginlik, başarısız olma korkusu, öfke, panik gibi bazı duyguları tetikleyebilir. Günümüzde sınav hazırlık süreci sistematik ve uzun bir zaman dilimine yayılmış durumdadır. Bu süreçte kaygının tetiklediği gerginlik, öfke, panik gibi bazı duygular uzun süreli yaşandığında, kişide duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilir. Öğrencinin sınav kaygısıyla kazandığı bu alışkanlık yaşamının ilerleyen dönemlerinde başka durumlarda da karşısına çıkabilir.(Fak, 2001)

### 2.3.3.3. Zihinsel Etkileri

Sınav kaygısının zihinsel etkileri 3 şekilde ele alınmaktadır.

#### 2.3.3.3.1. Öğrenme Süreçlerine Etkisi

Sınav kaygısının yüksek olması veya hiç olmaması öğrenme süreçlerine birçok açıdan etki eder.

Bunların bazıları aşağıda gibi sıralanmıştır:

- a. Okuduğunu anlamada güçlük,
- b. Düşünceleri organize edememe,
- c. Öğrenmede yetersizlik hissi,
- d. Yanlış ya da eksik öğrenme,
- e. Odaklanamama,
- f. Kavram haritası oluşturamama,
- g. Bilgi şemaları oluşturamama,
- h. Uzun süreli bellek sorunları (Bilgiyi depolayamama),
- i. Öğrenme süreciyle ilgili olumsuz iç konuşmalar,
- j. Felaket yorumları
- k. Dikkati toplamada güçlüktür.

#### 2.3.3.3.2. Bellek Süreçlerine Etkisi

Bir bilgi duyu organlarıyla beyne aktarıldıktan sonra burada bir dizi işlem gerçekleşir. Gelen bilgi kaydedilir, organize edilir, işleme konup yorumlanır. Yani bilgi sıraya konur, soyutlanır ve organize edilir. Bu durumda öğrenme gerçekleşmiş olur. Fakat bilginin yeniden kullanılması için depo edilmesi gerekir. Kaygının yüksekliği öğrenme sürecini ne kadar etkiliyorsa bilginin depolanma sürecini de o kadar etkiler. Kaygının bilginin depolanmasındaki en temel iki etkisini şöyle sıralayabiliriz.

Öğrenilen bilginin eksik ya da deforme olarak kaydedilmesi (depolanması), sorunları bilginin geri çağırılması konusundaki problemler (bilginin hiç gelmemesi, geç gelmesi, eksik gelmesi, deforme gelmesi)



### 2.3.3.3.3. Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi

Dikkat ve konsantrasyon ile öğrenme ve öğrendiğini kullanma becerisi arasında çok güçlü bir ilişki vardır. Dikkat, öğrenmenin ilk basamağı olduğu gibi öğrenilen bilgiyi kullanabilmenin de ilk basamağıdır. Bu nedenle dikkatin sınav kaygısı ve öğrenme süreçleriyle ilişkisini bilmek önemlidir. Sınav kaygısının dikkat ve konsantrasyon süreçlerine anlık ve süreğen etkisi olabilir. Anlık etkide kişinin kaygısı o an sınava veya derse odaklanamamasına neden olur.

Bunun yanı sıra ayırt etme, benzerlikleri fark etme, sınıflama, parça-bütün ilişkisini kavrama, bütün içinde parçaya odaklanma, bilgi yığını içinde gizlenmiş bilgiye ulaşma becerilerini de anlık olarak zayıflatabilir.

Süreğen etkide ise kişinin kaygısı süreğen olarak sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası tüm süreçlerine etki eder. Süreğen etki yukarıda bahsettiğimiz dikkat unsurlarına etki ettiği gibi buna ek olarak düşünceyi organize etme, uzun vadede bilgiyi haritalandırma ve bilgiyi işleme koyarak depolama gibi zihinsel faaliyetlere de etki eder.

### 2.3.4. Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yolları

Sınava baş etme yolları başlangıçta genel önlemler, sınavdan önce ve sınav esnasında olmak üzere üç ayrı kolda incelenmektedir. (Demiralp & Oflaz, 2007)

Genel tedbirler:

- a. Program hazırlama,
- b. Düzenli çalışma,
- c. Tekrar etme,
- d. Günlük ve ileriye dönük sahici hedefler koyma,
- e. Başkalarının söylediklerine değil kendi sonuçlarına göre karar verme,
- f. Sosyal faaliyetlerden tamamen kopmayı planlı şekilde devam etme.

Sınavdan önce:

- a. Sınav öncesinde yeni ve bilinmeyen konuları çalışmaya gayret etmeme,
- b. Uygun beslenme,
- c. İyi uyuma,
- d. Egzersiz yapma.

Sınav esnasında:

- a. Bilmediklerinizden çok bildiklerine aklınıza getirin.
- b. Sınava girmeden kendinizi gevşeten durumları bilip ona göre hareke edin. Arkadaşınla konuşmak, ailenle ilgilenmek, yalnız kalmak gibi.
- c. Sınav süresini doğru ayarlayın. Kaç soru sorulduğunu sorulara ne kadar zaman ayırabileceğinizi gözden geçirin.
- d. Yönergeleri dikkatli okuyun ve istenileni tam anlayın.

Sınav kaygısını düşürmeye ve önlemeye yönelik, Biofeedback'e göre, Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Psikodrama vs. gibi farklı terapi yöntemleri vardır.

Davranışçı Terapi, ilk kez 20. yüzyılın başlarında, gözlemlemeye ve deney yapmaya dayalı bilimsel yöntem, psikoloji alanına davranışçı teoriyle girmiştir. Davranışçılık, doğuşunu izleyen yaklaşık 40 yıl boyunca psikanalizin gölgesinde kalmış ardından 1950'li yıllarla beraber etkisi artarak psikanalizin tahtını sarsmıştır. (Türkçapar & Sargin, 2011)

İnsanların doğduklarından itibaren aynı olmadığını savunan Nazizm ve Faşist ideolojinin dünyada oluşturduğu yıkım ve tahribatın ardından davranışçılık her kişiyi eşit "Tabula Rasa" (*tabula rasa veya tabula rosa John Locke'un ortaya attığı "boş levha" önermesine işaret eder. Bir empirist olan Hume'a göre, zihnimizde doğuştan gelen bir fikir yoktur.*) gören dünya görüşünü kabul etmeye oldukça hazır ortam vardı. (Türkçapar & Sargin, 2011)

Tüm insanların, özünde benzer olduklarını, etrafindakilerin etkisiyle şekillenebildiğini, doğru şekilde yol gösterildiğinde kusursuza yakın ve sorunsuz olacağını savunan davranışçılık, bu durumunla da 1950'li yıllardan sonra hem ABD'den hem de Sovyet Rusya'dan büyük yardım görmüştür.

Wolpe ise davranışçı prensipleri iyileşme ortamına taşıyan ve korkuların iyileşmesinde ciddi gelişme olan "sistemik duyarısızlaştırma" tekniğini geliştirmiştir. Teknik, bireyin kaçındığı veya korktuğu uyarıcılarla kademeli bir biçimde karşılaştırıp uyarıcıların yarattığı negatif etkisinin azaltılmasına dayanmaktadır. (Türkçapar & Sargin, 2011)

Davranışçı Terapi, duyguyu değil davranışı hedef alan, terapist ile danışanın ilişkisinin ikinci planda olduğu, bozukluğun sebebine değil bulgularına odaklanan yaygın bir psikoterapi yöntemidir.

Bilişsel Davranışçı kuramının ortaya çıkmasında rolü olan ciddi etken deneysel ve klinik çalışmalarda davranışçı teoriye aykırı, davranışçılığın açıklayamadığı sonuçların ortaya çıkmasıdır. Davranışçılığı zayıflatan sonuçlardan birincisi hayvanların pekiştirme olmadan da öğrenebileceklerinin açığa çıkmasıdır. Oysa davranışçı paradigmaya göre pekiştirme olmadan öğrenme mümkün değildir.

Davranışçılığa önemini yitiren önemli başka faktör de gelecekte oluşacak bilimsel ortam olacaktır. Deneysel Psikoloji’de, bilişsel bakış açısının hakim olmaya daha çok başlaması, bilgisayarların geliştirilmesiyle zihnin de kendisine gelen girdileri işleyen bilgi işleme sürecine sahip olduğunun daha net görülmesidir.

Zihnin uyarılarının işleme tabii tutulması, bunların bazısı depolanması daha sonra bir ürün ortaya konması şeklindeki model, insan davranışları için daha açıklayıcı bir kavramlaştırma sunmaktadır.

Davranışçılık 1960’larda psikoloji dünyasına egemen paradigmayken, 70’li yıllarla beraber egemenlik sallanmaya ve bilişsel teori gün yüzüne çıkmaya başladı.

Bilişsel kuramın başlangıcı etraftan gelen uyarıcılarla oluşan sonuçlar arasında bilişsel sistemin aracılık olduğu ve insanlarda öğrenmenin hayvanlardan değişik sosyal öğrenmeyle bağlı öngörüleridir. İki basit ilke hem normal insan psikolojisinin hem de patolojilerinin anlaşılmasında, iyileşmesinde gelişmiş teori olan ‘‘Bilişsel Kuram’ ın doğmasını sağlamıştır. (Türkçapar & Sargin, 2011)

Bilişsel davranışçı yaklaşım; sınav kaygısı için öngörülen terapi yöntemleri içerisinde en çok tercih edilen yöntemdir. Bu yöntemde, düşünce, duygu ve davranışların etkileşimi incelenerek psikoeğitim ve sistematik duyarsızlaştırma, bilişsel yenilikler, gevşeme teknikleri gibi bileşenler kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öğrencilerin düşünce tarzları içinde buldukları çevreye ve olaylara verdikleri tepkinin şeklini belirlemektedir. Bu durumun sonucunda yöntemde terapistler danışanlarına, terapötik ilişki içerisinde, bilişsel ve davranışçı tekniklerle destek olmaya çalışmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; BDT’nin çocuklar ve ergenlerde rastlanan kaygı bozukluklarının iyileşmesinde etkili yöntem olarak, sınavla ilişkili kaygı düzeylerinde anlamlı düşüş sağladığı saptanmıştır.

Psikodrama, Jacop Levi Moreno’nun 1920’lerde geliştirdiği ve Sosyometri diye adlandırdığı eylem-işlem yöntemidir. Psikodrama, Yunancadaki ‘‘psyche (ruh)’’ ve ‘‘drama (eylem)’’ kelimelerinden oluşmaktadır. On yılda psikoterapinin bir alt başlığı olarak sınırlanan bu yöntem, 1930’larda başlayarak pedagoji, endüstri ve öğrenim alanlarına da yönlendirilmiştir. Psikodrama terapideki ve eğitimdeki daha geleneksel,

mantıksal sözlü tartışma “teknolojisine” mekan, hareket ve hayal gücü boyutlarını getirmiştir.

Psikodrama hem bireysel hem grup olarak uygulanabilen yöntemdir. Ayrıca psikodrama, yüksek kaygılı tepkilerin verildiği durumlarda etkilidir. (Göveçi & Başgöl, 2017)

Psikodrama, bilişsel davranışçı yaklaşımdan farklı olmasına rağmen pratikte incelendiğinde bilişsel ve davranışçı teknikler kullanılarak tedavi edildiği görülmektedir. Psikodramada danışanlar içlerinden geldiği gibi davranırlar. Böylece kişiler yeni ve eski ortamlarda olaylara karşı uygun tepkiler geliştirebilirler. Psikodrama, bireyin iç dünyasının çözümlenmesi ve sorunlarının çözülmesi için kullanılan bir terapi yöntemidir.

#### **2.3.4.1. Zihinsel Uygulamalar**

İç-diyaloğu kurma tekniği: Bireyin iç diyalogunda söylediklerinin, duygularına ve performansına etkisi çoktur. Bu iç diyalogda zararlı mesajları “Elimden geleni yapacağım. Bildiklerimi yapabilirim” gibi yararlı mesajlar göndermek bireyi motive eder, kaygının azalmasına yardımcı olur.

Düşünceleri durdurma tekniği: Kaygı, kendiliğinden zararlı düşünceleri ortaya çıkarır. (“Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek” vb.) Bu fikirler hissedilmeye başladığında birey kendine “DUR” demelidir.

Kendi kendine telkin etme tekniği: Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak “Bu sadece bir sınav. Sakin ol ve rahatla!”, “Ne var bu kadar heyecanlanacak?”, “Kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı!” gibi cümleleri kurun, tekrarlayın.(Ulusoy, Yavuz, Esen, Umut, & Karatepe, 2016)

#### **2.3.4.2. Bedensel Uygulamalar**

Bedensel uygulamalar iki ana grupta incelenmektedir.

Doğru Nefes Alıp Verme; nefes alırken, içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve vücudunuzun tüm köşelerine ulaştığını hissedin. Nefes verirken; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.

Gevşeme Tekniği; yerinize iyice ve rahatça yerleşin.

- a. Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- b. İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.  
Sınav kaygısıyla ilgili birkaç uyarı vermek gerekirse;
  - a. Zamanınızı planlamaya çalışın.
  - b. Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın.
  - c. Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın.
  - d. Ekstra sorunlardan kaçının.
  - e. Beslenmenize dikkat edin.
  - f. Bedeninize önem verin.
  - g. Uykunuza özen gösterin.
  - h. Özellikle sınav öncesinde kullandığınız ilaçlara dikkat edin.

Sınav ile ilgili bilinen yanlışlar ve doğruları;

- > “Sınav hayatta başarılı olmanın tek yoludur.” (Yanlış)
- > Sınav, başarıya ve mutluluğa giden yoldaki seçeneklerden yalnızca biridir, tek seçenek değildir. Sınavı kazanamamak da değişik alanlarda mutlu ve başarılı olunabilir. (Doğru)
- > “Sınavı kazanmak zorundayım.” (Yanlış)
- > Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir: “Sınavı kazanmak istiyorum”. “-meli”, “-malı” ifadeleri istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır. Fakat her isteğimiz yerine gelmeyebilir. (Doğru)
- > “Kazanamazsam mahvolurum, ailemin yüzüne nasıl bakarım.” (Yanlış)
- > Negatif düşünce ve ifadeleriniz sizi başarısızlığa götürür. Geçmişteki başarılarınızı düşünerek önünüze bakmaya devam edin. (Doğru)

Birey sınavın, hedeflerine ulaşmak için tek şansı olduğunu düşündükleri için -ki bunlar genelde yaşam biçimi, standartları düşük, dar gelirli ailelerde yetişen öğrencilerde görülmesi daha yüksektir; “ya yapamazsam” korkusuyla kaygılanmaktadır.

Bu gibi durumlarda sınavın ergen için anlamı sorgulanmalı, bunun son seçeneği olmadığı hissettirilmeli, alternatif yollar gösterilmeli ve olabildiğince çabası desteklenmelidir. Bulunduğu, yetiştiği yaşam biçiminden kurtulmak isteyen, farklı standartlardaki yaşam biçim benimsemek isteyen bir birey için, düşük yaşam kalitesi, sınava kendini daha çok kamçılmasına yardım etmektedir.

## **2.4. Kuşaklar Arası Sınav Kaygısı İlişkilendirilmesi**

Yaşam biçimi ve standartları açısından yüksek bir düzeyde olan birey için sınav kaygısını artırmaya yönelik bir etkileme söz konusu olmayacaktır. Zaten rahat yetişmiş bir birey sınavın sonucunun ne olursa olsun rahat ve konforlu standartlara hala sahip olacağını bilmektedir. Kısaca yaşam biçiminin rahat olmadığı, yaşam kalitesinin düşük olduğu bireyi sınav kaygısı da bir o kadar yüksektir. Yaşam biçimi ile sınav kaygısı ilişkilendirilmesinden en az etkilenen kuşağın X kuşağı olacağı düşünülmektedir. X kuşağının belirli disiplin etrafında yetişmiş, sabırlı sorumluluk sahibi ve otoriteye saygılı olması, sınavdan fazla kaygılanmasını engellemektedir.

Y kuşağı, X kuşağına göre daha fazla etkilenir. Hatta kaygının en fazla olduğu kuşaktır. Kendisini ispat etmek için yaratıcı işler ortaya koymaya oldukça hevesli durumdadır. Kendini, ispat etme isteği, Y kuşağı bireylerde sınav kaygısını artırmaktadır Z kuşağın da ise yaşam biçimi ya da herhangi bir etkenin artırdığı bir sınav kaygısı minimumdur. En rahat kuşaktır.

### **2.4.1. Kuşaklararası Benzerlikler**

Kuşakta üyeleri belli toplumsal aralıkta olan bir gruptur. Her kuşak öncesinde ve kendilerinden sonra gelecek kuşakların yaşadıklarından değişik durumları deneyimlemektedirler. İki ve daha fazla kuşak arasındaki toplumsal durumlar, aynı kuşak içindeki toplumsal durumlar gibi benzerlikleri ve farklılıklarıyla kuşak üyeliği bilinciyle belirlenmektedir. (Klimczuk & Hoff, 2017)

Bu ilişkiler, karşılıklı ahenk, ikna, alışveriş ve öğrenme zamanları ile somut bir duruma gelir. Kuşaklararası bağlantıların yapısı ve devinimleri başka şeylerin yanı sıra kurumsal görevlere de (hayat güvenliği, bakım ve yetiştirme) bağlıdır. (Boyacıoğlu & Küçük, 2011)

Değişik kuşak bireylerinin yapısal ilişkilerin ve dinamiklerin çözümlenmesi vakit yönünden de yapılabilmektedir. Bir yanda aynı anda yaşayan (eşzamanlı) kuşak diğer yandaysa yaşanmışlıklarını paylaşmayan (artzamanlı) kuşaklar, aynı zamanda eşzamanlı ve artzamanlı kuşak deneyimleri arasında karşılıklı bağlantılar vardır.

Kuşaklar karmaşık bir çapraşık sosyo - zamansal yapı ve ilişkiler sistemi oluşturmaktadırlar. Bunlar, kişilerin çoklu kuşak aidiyetlerinde ve kuşaklararası ilişkilerinde görülebilir. Kuşaklardan ikincisi (sonraki kuşak), zıt düşen seçenekler arasında tepki evresi içeriyorsa ikilem tecrübesi yaşayabilirler. Bu, onların kendilerinden önceki kuşağı takip etmesiyle ve geleceğe uzanmalarıyla tamamlanır. (Klimczuk & Hoff, 2017)

#### **2.4.2. Literatürdeki Çalışmalar**

1986 yılında yapılan bir çalışmada, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin sınav kaygı düzeyleriyle akademik başarıları arasında manalı ilişki bulunamadığını, erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeyleriyle akademik başarıları arasında negatif yönde manalı ilişki bulunduğunu göstermektedir. Çalışmalara göre, başarılı olan erkek öğrencilerin sınav kaygı seviyelerinin başarısız erkek öğrencilerin sınav kaygı seviyelerine göre daha düşüktür. (Aydın, 2010)

1997 yılında yapılan bir çalışmada ise sınavlara hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini etkileyen etmenleri inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden, sınavlara ikinci kez katılan öğrencilerin üç ve daha fazla katılan öğrencilerden ve düşük düzeyde başarı elde edenlerin orta ve üst düzeyde başarı elde edenlerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları söylenmiştir. (Göveçi & Başgül, 2017)

Bu araştırmalar ve diğer araştırmalar incelenerek edinilen bilgiler sonucunda sınav kaygısının cinsiyete göre değil sınava hazırlık ve diğer faktörler sonucunda kaygıya dönüştüğü ve bireyin yaşamını etkilediği belirlenmiştir.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmada, bireylerin akademik başarılarını oldukça önemli düzeyde etkileyen sınav kaygısı düzeylerini Z ve Y kuşakları arasında karşılaştırarak incelenmesi amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, tanımlayıcı kesitsel araştırma modeli kullanılmaktadır. Bu araştırma biçimi ile genelleştirilebilir betimleyici sonuçlar elde ederek belirli yapılar içinde ilişkiler incelenmektedir.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın havuzu Adana ilinde devlet ve özel okullardaki öğrenciler ve öğretmenlerden oluşturulmuştur. Z kuşağı olarak ortaokul son sınıf öğrencileri (n=170), Y kuşağı olarak lise son sınıf öğrencileri (n=263) çalışmaya alınmıştır. Çalışmanın örneklemini 433 kişiden oluşmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen okullara gidilerek seçilen sınıf içindeki o yaş grubundaki tüm kişiler çalışmaya alınmıştır.

#### 3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür)

Araştırma, Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınarak hazırlanmıştır. Araştırmayla ilgili toplanacak veriler bilimsel amaçlarla kullanılacak olup kişisel bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır.

Adana ili, liselerde halen okuyan ve mezun öğrencilerde uygulanacak olan Dr. Aaron T. Beck Sınav Kaygısı ve Durumluk – Sürekli Kaygı Ölçeği ve analizi için yapılacak anket çalışmasından ibarettir.



### 3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için anket formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 3 ayrı anket bulunmaktadır.

#### 3.5.1. Sosyo Demografi Anketi

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak 7 soru içeren bir sosyo demografi anketi oluşturulmuştur.

#### 3.5.2. Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav kaygısı araştırmasında Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Envanter, 1980'de Spielberg tarafından yayınlanmıştır. Ölçeğin Türkçe forma dönüştürülmesi ve güvenilirliği Albayrak-Kaymak(1987) tarafından rapor edilmiş ve Öner(1990) tarafından da Sınav Kaygısı Envanteri el kitabı yayınlanmıştır.

Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek sınav kaygısını gösterirken düşük puanlarsa düşük sınav kaygısını göstermektedir. Envanter sonuçları cevap anahtarına göre yorumlanır, doğru şıkkı işaretleyenlere 1 puan, yanlış şıkkını işaretleyenlereyse 0 puan verilir. Cevap anahtarları bölümlerinin her birinde bulunan puanlar, ayrı ayrı toplanarak değerlendirilir. Ölçeğin yorumlanabilmesi yorum anahtarına bakılır. Alt ölçekler puanlarına göre; olumsuz ve olumlu olarak değerlendirilmektedir.

Alt Ölçekler;

- I. Başkalarının Görüşü
- II. Kendi Görüşünüz
- III. Gelecekle İlgili Endişeler
- IV. Hazırlanmakla İlgili Endişeler
- V. Bedensel Tepkiler
- VI. Zihinsel Tepkiler
- VII. Genel Sınav Kaygısı

Sorular;

- I . Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.  
3 14 17 25 32 37 41 46
- II . Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.

2 9 16 24 31 38 40

III. Gelecekle ilgili endişeler.

1 8 15 23 30 49

IV . Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.

6 11 18 26 33 42

V . Bedensel tepkiler.

5 12 19 27 34 39 43

VI . Zihinsel tepkiler.

4 13 20 21 28 35 36 37 48 50

VII. Genel sınav kaygısı

7 10 22 29 44

### **Alt Ölçeklerin Yorumlanması**

Sınav Kaygısı Ölçeği sınav kaygısı duyan öğrencileri belirleyip, sınav kaygısının sebeplerini bulup çözüm yollarını oluşturmak için kullanılır. Ölçek puanlarına göre sınav kaygısı yaşayan öğrencilere aşağıda belirtildiği gibi bireysel önerilerde bulunulmakta ve grup rehberlik çalışmaları yapılmaktadır:

#### **I . BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ**

8-4 Sizi, başkalarının nasıl gördüğü, sizin için önemli. Etrafınızdaki insanların görüşleri sınav durumunda zihinsel faaliyetlerinizi negatif yönde etkiliyor ve sınav başarınızı tehdit ediyor. **(Olumsuz)**

3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için önemli değil. Sınavlara hazırlanırken etrafınızdaki insanların sizin hakkınızdaki düşünceleri üzerine kafa yorup zaman kaybedip enerji sarf ediyorsunuz. **(Olumlu)**

#### **II. KENDİ GÖRÜŞÜNÜZ**

7-4 Sınavlardaki başarınız ile kendinize duyduğunuz saygınızı eşit görmektesiniz. Sınavlarda ölçütlerin kişilik değerinizi değil bilgi düzeyiniz olduğunu kabul etmeniz gerekir. Düşünce şekliniz sorunları çözme konusunda size yardımcı olmayıp endişelerinizi de arttırır. **(Olumsuz)**

3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden ayırabiliyorsunuz. Bu tutumunuz sorunları etkili bir biçimde çözenize olanak sağlamakta ve başarınızı olumlu yönde etkilemektedir. **(Olumlu)**

### III. GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER

6-3 Sınavlardaki başarınıza, geleceğinizdeki mutluluk ve başarınızın ölçütü gibi bakıyorsunuz. Yaklaşım şeklinin sonucunda sınavların, hedeflerinize ulaşmanız konusunda önünüzde engel oluşturduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceniz, bilginizi yeterince göstermenizi güçleştiriyor ve başarınızı negatif etkiliyor. **(Olumsuz)**

2-0 Geleceğinizdeki mutluluğunuz ve başarınızın belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığının farkındasınız. Dolayısıyla sınavlara, geçilmesi gereken aşama şeklinde bakıyor ve bilginizi gerektiğinde ortaya koymanıza olanak sağlıyorsunuz. **(Olumlu)**

### IV . HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

6-3 Sınav başarınızı değer ölçünüz olarak gördüğünüzden dolayı sınava hazırlanma dönemleri, sizin için kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı sağlayacağınız hazırlanma tekniklerini öğrendiğinizde kendinize güveninizi artırarak kaygılarınızı kontrol altına alacaksınız. **(Olumsuz)**

2-0 Sınavlara verdiğiniz önem, sınavın kendi değerinden büyük olmadığından gerginlik duymadan hazırlanmaktasınız. Sınavda başarılı olacağınız, sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gerginlikler yaşamamanıza ve sınava doğru biçimde çalışarak başarınızın yükselmesini sağlıyor. **(Olumlu)**

### V . BEDENSEL TEPKİLER

7-4 Sınavlara hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik vs. gibi bedensel rahatsızlıklarla uğraştığımız anlaşılmaktadır. Rahatsızlıklarınız sınav ile alakalı hazırlığınızı zorlaştırıp başarınızı negatif yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerinizi kontrol altında tutmayı başarmanız zihinsel açıdan hem hazırlığınızı hem de sınavda bilgilerinizi hatırlamanıza yardımcı edecektir. **(Olumsuz)**

3-0 Sınava hazırlık esnasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel çalışmanızı güçleştirecek bir rahatsızlık duymadığımız görülmektedir. **(Olumlu)**

## VI . ZİHİNSEL TEPKİLER

0-4 Sınav öncesinde ya da sınav esnasında çevrenizdeki olaylardan etkilenmeniz ve odaklanamamanız yüksek sınav kaygısını gösterir. Bu durum, düşünce akışınızı hızını keser ve başarınızı engel olur. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız sınav hazırlığınızı güçleştirir. Sınavlarda başarılı olabilmeniz için zihinsel tepkilerinizi kontrol altında tutmayı bilmelisiniz. **(Olumsuz)**

3-0 Zihinsel açıdan sınava öncesinde veya sınav esnasında rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırıp başarınızı arttırmaktadır. **(Olumlu)**

## VII . GENEL SINAV KAYGISI

6-3 Sınavlarda kendinize güvenemediğinizden sınavları, başarıya ve geleceğinize risk olarak görmektesiniz. Sınavlara olması gerekenden fazla değer vermekte ve bundan dolayı oldukça heyecanlanıyorsunuz. Sınav kaygınızı düşürecek teknikleri öğrendiğinizde başarınızı ileri seviyeye çıkartacak, hayattan aldığınız zevki artacak ve sizi daha etkili birey yapacaktır. **(Olumsuz)**

2-0 Sınavları geçilmesi gereken engel olduğunu düşünerek hazırlandığınız görülmektedir. Sınavların eğitim hayatınızın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu düşünceniz hazırlığınızı kolaylaştırarak başarınızı olumlu yönde etkilemektedir. **(Olumlu)**

### 3.5.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Çalışmada, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği anksiyete düzeyinin değerlendirilmesi için kullanılmıştır. Spielberger tarafından geliştirilen ölçeğin 20 şer sorudan oluşan iki farklı ölçekten oluşmaktadır. Ölçeklerde, bireylere kendilerine ait duygu ve düşüncelerini anlatmalarına yardımcı olmak amacıyla bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyup nasıl hissettiklerini ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını seçmek suretiyle belirtmeleri istenmiştir. Durumluk Kaygı Ölçeği bazı durumlardaki anksiyete düzeyini gösterirken, Süreklilik Kaygı Ölçeği kişinin içinde bulunduğu durumdan bağımsız, yaşadığı anksiyete seviyesini değerlendirir. İki ölçekte de alınan puanlar 20 puan ve 80 puan arasındadır. Yüksek puanlar yüksek, düşük puanlar düşük anksiyete düzeyini gösterir.

### ***İstatistik Analiz***

Verilerin normal dağılıma uygunluğu ile güvenilirliği ve geçerliliği analiz edilmiştir. Normal dağılım sürekli değişken analizinde T Testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon testleri, normal dağılım olmayan sürekli değişken analizindeyse Mann Whitney U, Kruskall Wallis Test ve Spearman Korelasyon Testleri kullanıldı. Kategorik değişkenlerin analizindeyse Ki-Kare Testi kullanılmıştır. Sonuçlar ortalama  $\pm$  standart sapma, medyan (min - max), n ve yüzde biçimde belirtilmiştir. P değerinin  $<0.05$  olduğu durumlar istatistiksel açıdan manalı kabul edilmiştir. İstatistik analizler SPSS 20.0 paket bilgisayar programı yardımıyla yapılmıştır.



## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Kuşaklara Göre Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Kuşakların sosyo-demografik özellikleri tablo 2 de görülmektedir. Araştırmaya katılan erkeklerin oranı ( $35,9 \pm 38,8$ ) kız öğrencilerin oranına ( $64,1 \pm 61,2$ ) göre daha düşüktür. Bu durum, anketlere yanıt verme oranının erkek öğrencilerde daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Erkeklerin oranı Z kuşağında %35,9 iken Y kuşağında da benzer şekilde %38,8'dir.

Z kuşağı bireylerinin devlet okulunda okuma oranı Y kuşağı bireyelerine göre düşük, özel okulda okuma oranı ise Z kuşağında yüksektir.

Eğitim desteği olarak dersane ve etüt desteği alan öğrenciler Y kuşağı bireyelerinde, özel ders ve okul kursu desteği alan öğrenciler Z kuşağı bireyelerinde yüksektir. Hiçbir destek almayan öğrenciler Z kuşağı ve Y kuşağı bireyelerinde aynı oranda olduğu söylenebilir. ( $14,1 \pm 15,6$ )

Aile gelir düzeyi, Z kuşağı bireyelerinin ebeveynlerinin gelir düzeyi iyi olanların oranı Y kuşağına göre daha yüksektir.

Anne ve baba eğitim düzeyi, Z kuşağı bireyelerinin ebeveynlerinin eğitimi ileri düzey olanların oranı Y kuşağına göre daha yüksektir.

Tablo 2

*Kuşaklara Göre Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri*

		Z Kuşağı	Y Kuşağı
		n(%)	n(%)
Cinsiyet	Kadın	109(64,1)	161(61,2)
	Erkek	61(35,9)	102(38,8)
Okul	Devlet	103(60,6)	241(91,6)
	Özel	67(39,4)	22(8,4)
	Dershane	10(5,9)	42(16,0)
Eğitim Desteği	Etüt	39(22,9)	122(46,4)
	Özel Ders	63(37,1)	49(18,6)
	Okul Kursu	34(20,0)	9(3,4)
	Hiçbiri	24(14,1)	41(15,6)
Aile Gelir Düzeyi	Kötü	8(4,7)	37(14,1)
	Orta	56(32,9)	146(55,5)
	İyi	106(62,4)	80(30,4)
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	9(5,3)	55(20,9)
	Ortaokul	16(9,4)	51(19,4)
	Lise	60(35,3)	79(30,0)
	Üniversite	64(37,6)	68(25,9)
Baba Eğitim Düzeyi	Üniversite üzeri	21(12,4)	10(3,8)
	İlkokul	7(4,1)	27(10,3)
	Ortaokul	13(7,6)	39(14,8)
	Lise	44(25,9)	81(30,8)
	Üniversite	83(48,8)	94(35,7)
	Üniversite üzeri	23(13,5)	22(8,4)

#### 4.2. Kuşaklara Göre Bireylerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Durum Oranlarına İlişkin Bulgular

Tablo 2’de Sınav Kaygısı alt ölçekleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerine göre kaygı durumlarının oranları verilmiştir.

Sınav Kaygısı ölçeğinin alt ölçekleri incelendiğinde; iki kuşak arasında Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı alt ölçekleri dışında manalı fark saptanmamıştır. Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı olumsuz olma oranı Z kuşağında, Y kuşağına göre daha yüksektir ( $p=0,043$  ve  $p=0,008$ ).

Başkalarının Görüşü, Bireyin Kendi Görüşü, Gelecekle İlgili Endişe, Hazırlanmakla İlgili Endişe ve Bedensel Tepkiler açısından Z kuşağında olumsuz olma

oranları daha yüksek olmasına rağmen kuşaklar arasında istatistiksel açıdan manalı farklılık izlenmemektedir. ( $p>0,05$ )

Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı açısından da kuşaklar arasında istatistiksel olarak manalı farklılıktan söz edilememektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 3

*Kuşaklara Göre Bireylerin Sınav, Durumluk ve Sürekli Kaygı Durum Oranları*

		Z Kuşağı	Y Kuşağı	p-değeri
		n(%)	n(%)	
Başkalarının Görüşü	Olumlu	43(25,3)	74(28,1)	0,229
	Olumsuz	127(74,7)	189(71,9)	
Kendi Görüşünüz	Olumlu	67(39,4)	118(44,9)	0,137
	Olumsuz	103(60,6)	145(55,1)	
Gelecekle İlgili Endişe	Olumlu	26(15,3)	46(17,5)	0,549
	Olumsuz	144(84,7)	217(82,5)	
Hazırlanmakla İlgili Endişe	Olumlu	37(21,8)	73(27,8)	0,123
	Olumsuz	133(78,2)	190(72,2)	
Bedensel Tepkiler	Olumlu	72(42,4)	130(49,4)	0,149
	Olumsuz	98(57,6)	133(50,6)	
Zihinsel Tepkiler	Olumlu	22(12,9)	54(20,5)	<b>0,043</b>
	Olumsuz	148(87,1)	209(79,5)	
Genel Sınav Kaygısı	Olumlu	21(12,4)	57(21,7)	<b>0,008</b>
	Olumsuz	149(87,6)	206(78,3)	
Durumluk Kaygı	Kaygı Yok	57(33,5)	40(23,1)	0,099
	Hafif Kaygı	87(51,2)	104(60,1)	
	Yüksek Kaygı	26(15,3)	29(16,8)	
Sürekli Kaygı	Kaygı Yok	29(17,1)	26(15,0)	0,481
	Hafif Kaygı	113(66,5)	125(72,3)	
	Yüksek Kaygı	28(16,5)	22(12,7)	

### 4.3. Kuşaklara Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

Bireylerin kuşaklara göre ölçeklerden aldıkları puanlar ve standart sapmaları Tablo 4'te verilmiştir. Sınav Kaygısı ölçeğinin alt ölçeklerinin hepsinde Z kuşağı ortalaması Y kuşağı ortalamasından yüksek bulunmuş; gelecekle ilgili endişe, zihinsel tepki ve genel sınav kaygı ortalamaları açısından kuşaklar arasında anlamlı farklılıklar



gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinde ise sınav kaygı ölçeğinin aksine Z kuşağı, Y kuşağından düşük ortalamayı (sırasıyla  $45,87\pm12,09$ ;  $47,41\pm10,33$ ) almaktadır. Durumluk kaygı puanı kuşaklar arasında manalı fark gösterirken ( $p=0,026$ ), sürekli kaygı puanı açısından ölçek ortalamaları arasında istatistiksel olarak manalı farklılıktan bahsedilememektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

*Kuşaklara Göre Bireylerin Puan Dağılımı*

	Z Kuşağı Ort±SS	Y Kuşağı Ort±SS	P değeri
Başkalarının Görüşü	4,84±1,81	4,62±1,84	0,211
Kendi Görüşünüz	3,86±1,54	3,61±1,56	0,107
Gelecekle İlgili Endişe	4,11±1,40	3,83±1,37	<b>0,038</b>
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,58±1,59	3,41±1,51	0,275
Bedensel Tepkiler	3,82±1,70	3,55±1,77	0,113
Zihinsel Tepkiler	5,85±2,06	5,39±2,13	<b>0,026</b>
Genel Sınav Kaygısı	4,33±1,56	3,87±1,54	<b>0,003</b>
Durumluk Kaygı	45,9±12,1	48,8±11,9	<b>0,026</b>
Sürekli Kaygı	47,4±10,3	48,1±9,4	0,496

**4.4. Cinsiyetlere Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular**

Cinsiyetler açısından ölçek puanlarının incelendiği Tablo 5'te çalışmaya katılan kadın katılımcılar erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Cinsiyetler açısından ilgilenilen Başkalarının Görüşü, Kendi Görüşü, Gelecekle İlgili Endişe, Hazırlanmakla İlgili Endişe, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler, Genel Sınav Kaygısı, Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerinde istatistiksel açıdan manalı farklılıklar gözlenmiştir. ( $p<0,05$ )

Tablo 5

*Cinsiyetlere Göre Bireylerin Puan Dağılımı*

	Kadın		Erkek		P
	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,94	1,78	4,31	1,84	0,001
Kendi Görüşünüz	3,81	1,48	3,55	1,67	0,050
Gelecekle İlgili Endişe	4,06	1,30	3,74	1,50	0,021
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,67	1,49	3,15	1,57	0,001
Bedensel Tepkiler	3,77	1,69	3,48	1,83	0,046
Zihinsel Tepkiler	5,80	2,01	5,19	2,22	0,003
Genel Sınav Kaygısı	4,19	1,53	3,81	1,59	0,013
Durumluk Kaygı	48,03	11,45	46,12	13,02	0,047
Sürekli Kaygı	48,90	9,26	45,84	10,61	0,005

**4.5. Eğitim Desteğine Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular**

Bireylerin ölçeklerden aldıkları puanlar, standart eğitimler dışında aldıkları eğitim desteğine göre Tablo 6'da değerlendirilmiştir. Eğitim desteği türüne göre sınav kaygısı ve alt ölçekleri puanları ve durumluk – sürekli kaygı puanları farklılık göstermemektedir. Dershane ile eğitimlerine destek olan bireylerin sınav kaygısı puanı  $3,81 \pm 1,60$ , etüt ile eğitimlerine destek olan bireylerin sınav kaygısı puanı  $3,93 \pm 1,57$ , özel ders ile eğitimlerine destek olan bireylerin sınav kaygısı puanı  $4,22 \pm 1,55$ , okul kursu ile eğitimlerine destek olan bireylerin sınav kaygısı puanı  $4,19 \pm 1,37$ , eğitimlerine hiçbir destek almayan bireylerin sınav kaygısı puanı  $4,14 \pm 1,64$ 'dür.

En yüksek puanlar özel ders ve özel kursta olmasına karşın istatistiksel yönden anlamlı farklılıktan söz edilememektedir. ( $p > 0,05$ )

Tablo 6

*Eğitim Desteğine Göre Bireylerin Puan Dağılımı*

	Dershane		Etüt		zel Ders		Okul Kursu		Hiçbiri		p
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,90	1,88	4,59	1,91	4,86	1,50	4,98	1,83	4,38	2,07	0,291
Kendi Görüşünüz	3,94	1,73	3,58	1,54	3,71	1,40	3,81	1,74	3,75	1,58	0,653
Gelecekle İlgili Endişe	4,13	1,48	3,94	1,32	3,92	1,35	4,21	1,46	3,63	1,47	0,207
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,73	1,59	3,21	1,55	3,67	1,44	3,47	1,67	3,60	1,51	0,079
Bedensel Tepkiler	3,63	1,68	3,55	1,75	3,88	1,61	3,81	1,62	3,45	2,04	0,438
Zihinsel Tepkiler	5,71	2,02	5,51	2,11	5,82	1,89	5,35	2,27	5,34	2,42	0,524
Genel Sınav Kaygısı	3,81	1,60	3,93	1,57	4,22	1,55	4,19	1,37	4,14	1,64	0,396
Durumluk Kaygısı	49,52	13,07	46,95	12,25	47,77	12,15	43,86	10,36	47,85	11,50	0,301
Sürekli Kaygı	50,82	9,68	47,10	10,10	48,25	9,19	46,26	10,42	47,05	9,73	0,154

**4.6. Okul Türüne Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular**

Ölçeklerden alınan puanlar okul türüne göre değerlendirildiğinde; özel okulda okuyan bireyler, genel sınav kaygısı dışında sınav kaygı ölçeği alt ölçeklerinde devlet okuluna göre daha yüksek ortalamaya sahiptir fakat istatistiksel olarak farklılık görülmemektedir. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinde ise devlet okulunda okuyanların ortalamaları özel okula göre daha yüksek değer almaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise okul türleri açısından, uygulanan hiçbir ölçekte manalı farklılık gözlenmemiştir. ( $p>0,05$ ) (Tablo 7)

Tablo 7

*Okul Türüne Göre Bireylerin Puan Dağılımı*

	Devlet		Özel		p
	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,67	1,83	4,82	1,84	0,503
Kendi Görüşünüz	3,66	1,55	3,91	1,57	0,171
Gelecekle İlgili Endişe	3,91	1,40	4,06	1,34	0,376
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,49	1,54	3,44	1,54	0,797
Bedensel Tepkiler	3,62	1,74	3,82	1,77	0,326
Zihinsel Tepkiler	5,53	2,11	5,74	2,12	0,398
Genel Sınav Kaygısı	4,02	1,55	4,17	1,62	0,417
Durumluk Kaygı	47,78	12,06	46,06	12,06	0,248
Sürekli Kaygı	47,87	9,79	47,51	10,14	0,762

**4.7. Aile Gelir Durumuna Göre Bireylerin Puan Dağılımına İlişkin Bulgular**

Çalışmaya katılan bireylerin ailelerinin gelir durumlarının değerlendirildiği aile gelir durumu kötü olarak değerlendirilen bireylerin gelecekle ilgili endişe puanları yüksek ( $3,7 \pm 1,6$ ) iken bedensel tepki ölçümünde orta düzeyde aile geliri olanlar daha yüksek ortalamaya sahiptir ( $3,8 \pm 1,8$ ). Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinde aile geliri iyi durumda olan bireylerin ortalamaları diğer gelir düzeylerine oranla daha düşük olarak bulunmuş (sırasıyla  $46,7 \pm 11,6$ ;  $47,4 \pm 9,5$ ) olmasına karşılık gelir grupları arasında farklılık izlenmemektedir. (Tablo 8).

Tablo 8

*Aile Gelir Durumuna Göre Bireylerin Puan Dağılımı*

	Kötü		Orta		İyi		P
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,44	1,96	4,87	1,76	4,59	1,86	0,202
Kendi Görüşünüz	3,73	1,72	3,75	1,53	3,66	1,55	0,857
Gelecekle İlgili Endişe	3,67	1,64	4,10	1,35	3,83	1,35	0,064
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,58	1,51	3,55	1,52	3,37	1,58	0,435
Bedensel Tepkiler	3,42	1,82	3,77	1,75	3,60	1,72	0,398
Zihinsel Tepkiler	5,51	2,15	5,59	2,15	5,57	2,06	0,975
Genel Sınav Kaygısı	4,29	1,80	4,01	1,52	4,03	1,55	0,547
Durumluk Kaygı	48,18	12,49	48,20	10,63	46,22	13,20	0,325
Sürekli Kaygı	47,16	8,60	48,66	9,19	47,09	10,83	0,353

#### 4.8. Bireylerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

Bireylerin annelerinin eğitim durumlarına göre ölçeklere verdiği puan ortalamaları Tablo 9’da değerlendirilmiştir. Annesinin eğitim durumu üniversite ve üzeri olan bireylerde sınav kaygı ölçeğinin alt ölçekleri incelendiğinde “zihinsel tepkiler” alt ölçeği dışında tüm alt ölçeklerde diğer eğitim durumlarına göre düşük puan almışlardır. Kendi görüşüne önem veren bireylerin, anne eğitim durumları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p=0,047$ ).

Tablo 9

*Bireylerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımı*

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Üniversite üzeri		p
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,52	1,94	5,04	1,89	4,91	1,69	4,47	1,78	4,42	2,13	0,123
Kendi Görüşünüz	3,83	1,64	3,48	1,57	3,99	1,41	3,56	1,62	3,32	1,58	<b>0,047</b>
Gelecekle İlgili Endişe	4,02	1,40	3,96	1,47	4,00	1,31	3,84	1,46	3,90	1,27	0,887
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,69	1,68	3,51	1,61	3,53	1,40	3,30	1,58	3,45	1,59	0,546
Bedensel Tepkiler	3,58	1,73	3,54	1,80	3,82	1,72	3,59	1,74	3,65	1,84	0,764
Zihinsel Tepkiler	5,58	2,27	5,42	1,94	5,72	1,92	5,40	2,26	5,97	2,29	0,561
Genel Sınav Kaygısı	4,06	1,64	3,81	1,65	4,19	1,45	3,99	1,59	4,13	1,57	0,546
Durumluk Kaygısı	49,46	10,98	45,37	11,01	49,69	11,25	44,79	12,86	47,17	14,46	0,017
Sürekli Kaygı	48,27	7,09	46,35	9,78	49,27	10,01	46,30	10,90	49,61	9,60	0,146

#### 4.9. Bireylerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin babalarının eğitim durumları Tablo 10'da değerlendirilmiştir. Baba eğitim düzeyi ile ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Durum kaygı ölçeğinde en yüksek puan babası lise mezunu bireyler ( $48,9 \pm 10,9$ ) iken sürekli kaygı ölçeğinde aynı durum üniversite mezunu babası olan bireylerde ( $48,6 \pm 9,3$ ) görülmektedir. Genel sınav kaygısı puan ortalamasında ise bireylerin babalarının eğitim durumu arttıkça azalmaktadır. Gelecek ile ilgili endişe puan ortalaması babası ilkokul mezunu olan bireyler ile üniversite üzeri mezunu olan bireylerde benzer değeri almaktadır.

Tablo 10

*Bireylerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Puan Dağılımı*

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Üniversite üzeri		p
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	
Başkalarının Görüşü	4,71	2,01	5,12	1,73	4,77	1,97	4,65	1,75	4,27	1,67	0,239
Kendi Görüşünüz	3,85	1,50	3,83	1,58	3,66	1,55	3,72	1,57	3,58	1,59	0,901
Gelecekle İlgili Endişe	4,12	1,59	3,90	1,12	4,06	1,43	3,82	1,42	3,98	1,25	0,608
Hazırlanmakla İlgili Endişe	3,97	1,51	3,65	1,38	3,41	1,60	3,40	1,53	3,40	1,63	0,286
Bedensel Tepkiler	3,82	1,96	3,63	1,72	3,86	1,75	3,55	1,72	3,42	1,69	<b>0,466</b>
Zihinsel Tepkiler	5,94	2,07	5,60	1,77	5,57	2,26	5,53	2,13	5,44	2,04	0,866
Genel Sınav Kaygısı	4,38	1,79	4,12	1,31	4,01	1,66	4,03	1,53	3,89	1,51	0,698
Durumluk Kaygı	48,12	11,32	46,62	10,38	48,81	12,27	46,53	12,21	45,97	13,87	0,594
Sürekli Kaygı	48,00	7,25	45,95	8,44	47,70	9,96	48,72	10,48	46,03	11,12	0,464

#### 4.10. Sınav Kaygı Alt Ölçekleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 11’de ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde tüm ilişkilerin pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Değişkenler arası korelasyonlar zayıf ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Sınav kaygısı alt ölçekleri arasında orta düzeyde ilişki saptanırken (Zihinsel tepkiler ile bedensel tepkiler arasında en yüksek korelasyon ( $r=0,66$ ) gözlenirken, en düşük korelasyon gelecekle ilgili endişe puanı ile kendi görüşünüz ölçek puanı arasındadır ( $r=0,40$ ). Durumluk ve sürekli kaygı ile sınav kaygısı alt ölçek puanları arasında ise zayıf ilişki olduğu gözlenmektedir. ( $p<0,05$ )

Tablo 11

*Sınav Kaygı Alt Ölçekleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Korelasyon Sonuçları*

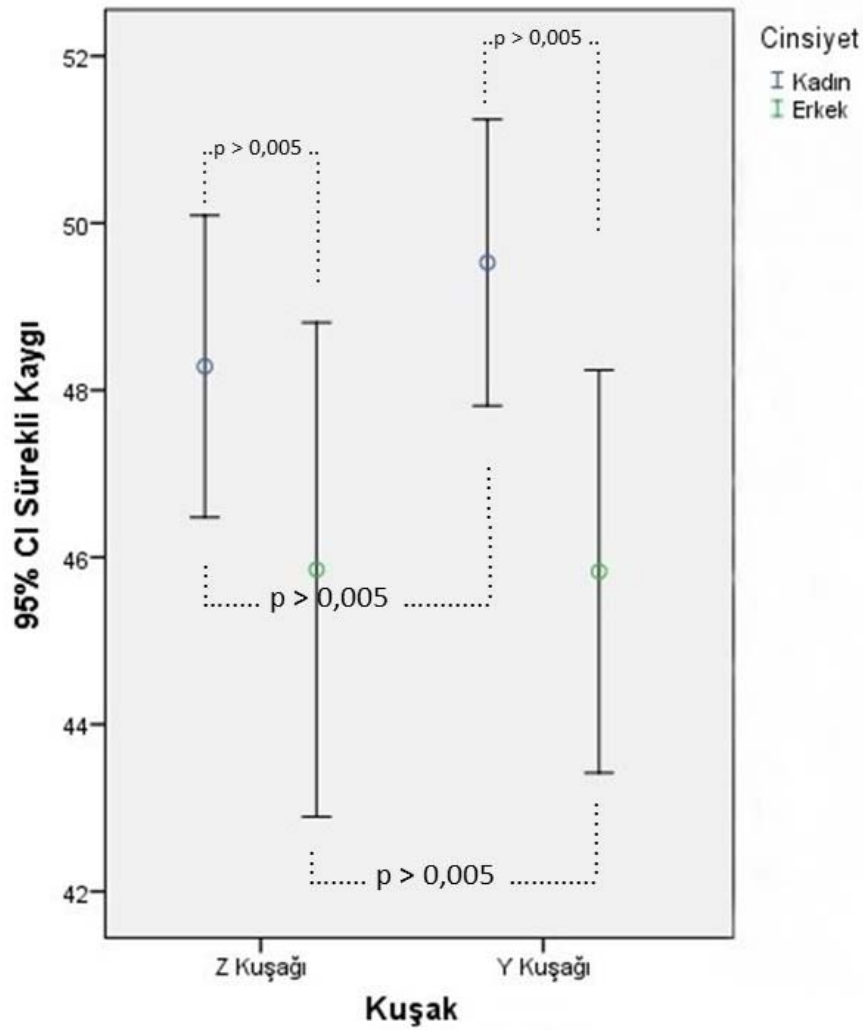
	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı	Başkalarının Görüşü	Kendi Görüşünüz	Gelecekle İlgili Endişe	Hazırlanmakta İlgili Endişe	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Durumluk Kaygı	1	,539**	,344**	,298**	,290**	,323**	,333**	,380**	,312**
Sürekli Kaygı		1	,375**	,336**	,271**	,314**	,346**	,431**	,316**
Başkalarının Görüşü			1	,480**	,452**	,478**	,550**	,569**	,508**
Kendi Görüşünüz				1	,400**	,487**	,483**	,543**	,453**
Gelecekle İlgili Endişe					1	,423**	,408**	,514**	,434**
Hazırlanmakta İlgili Endişe						1	,499**	,547**	,447**
Bedensel Tepkiler							1	,659**	,462**
Zihinsel Tepkiler								1	,526**

#### 4.11. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Sürekli Kaygı” Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

*Sınav kaygısı, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermesi nedeniyle kuşaklar içinde cinsiyete göre puan dağılımları analiz edilmiş ve aşağıda şekiller ile sunulmuştur.*

Sürekli kaygı ölçeği açısından cinsiyet ortalamaları Şekil 3 ile gösterilmiştir. Erkeklerde yüksek ortalamaya sahip kuşak Z kuşağı iken düşük ortalamaya sahip kuşak Y kuşağıdır. Kadınlarda bu puan Y kuşağında daha yüksek seyrederken, Z kuşağında puanın daha düşük olduğu görülmektedir. Her ne kadar her 2 kuşakta da kadınların kaygı düzeyi erkeklere göre daha yüksek olsa da kuşak grupları içinde kadın ve erkekler arasında anlamlı fark yoktur. (Şekil 3).

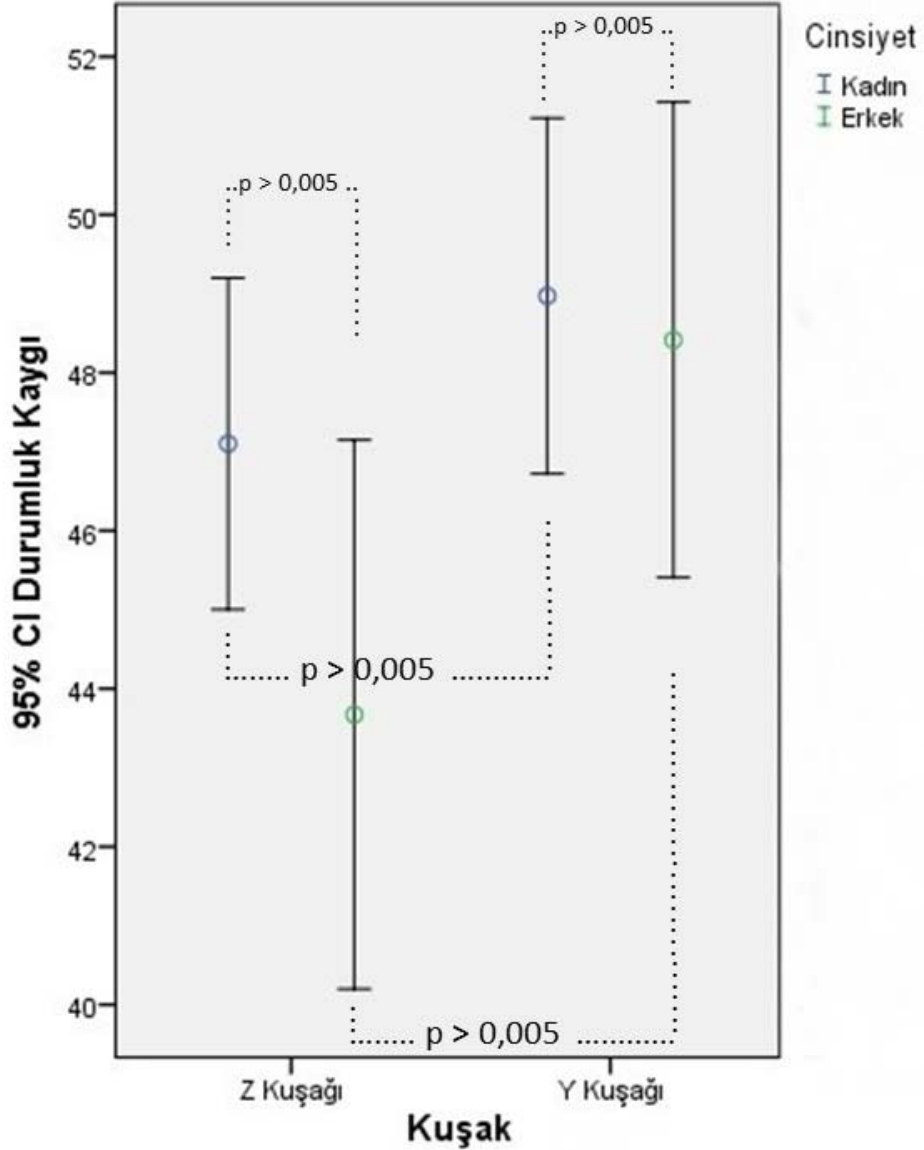




Şekil 3. Kuşaklar içinde cinsiyete göre "sürekli kaygı" puan dağılımı

#### 4.12. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre "Durumluk Kaygı" Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

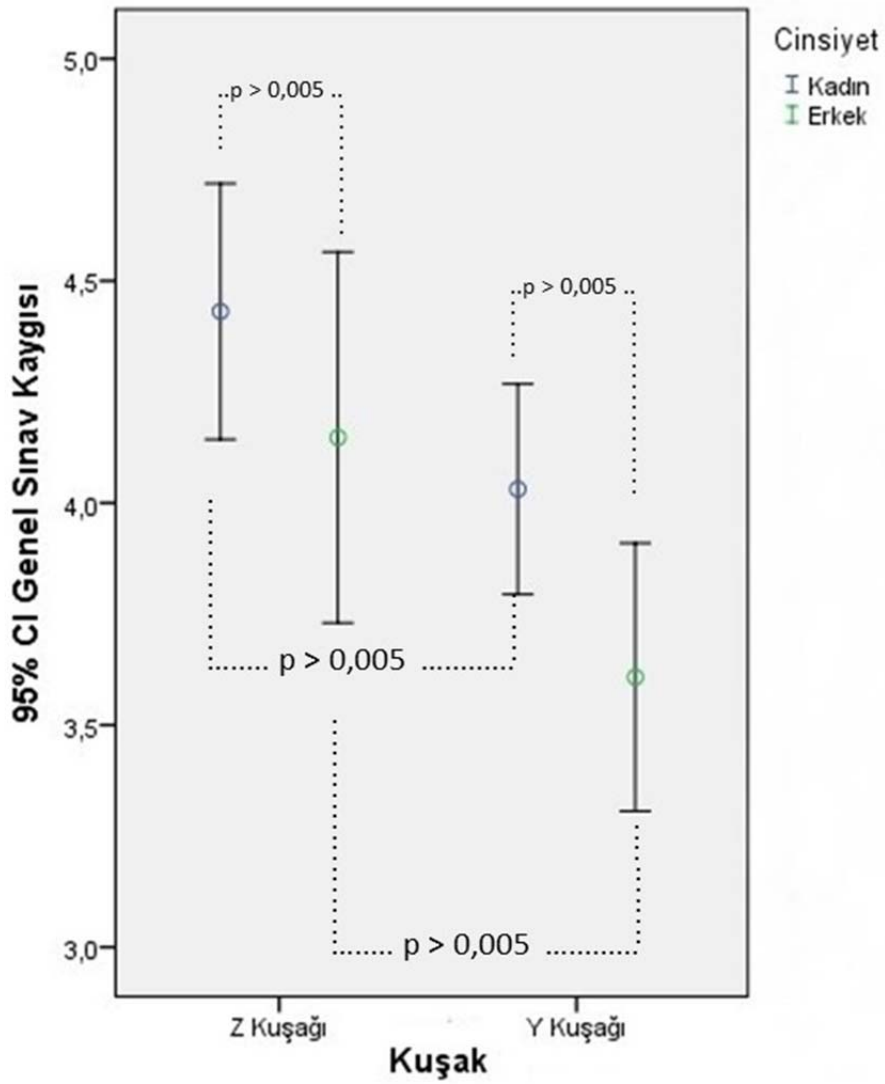
Durumluk kaygı puanları Y kuşağında her iki cinsiyette ölçek ortalama puanları yakın iken Z kuşağında cinsiyetler arasındaki fark artmaktadır. Kız öğrencilerde kaygı oranı erkek öğrencilerin kaygı oranına göre daha yüksektir. Her ne kadar her 2 kuşakta da kadınların kaygı düzeyi erkeklere göre daha yüksek olsa da kuşak grupları içinde kadın ve erkekler arasında anlamlı fark yoktur. (Şekil 4).



Şekil 4. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “durumluk kaygı” puan dağılımı

#### 4.13. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Genel Sınav Kaygı” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

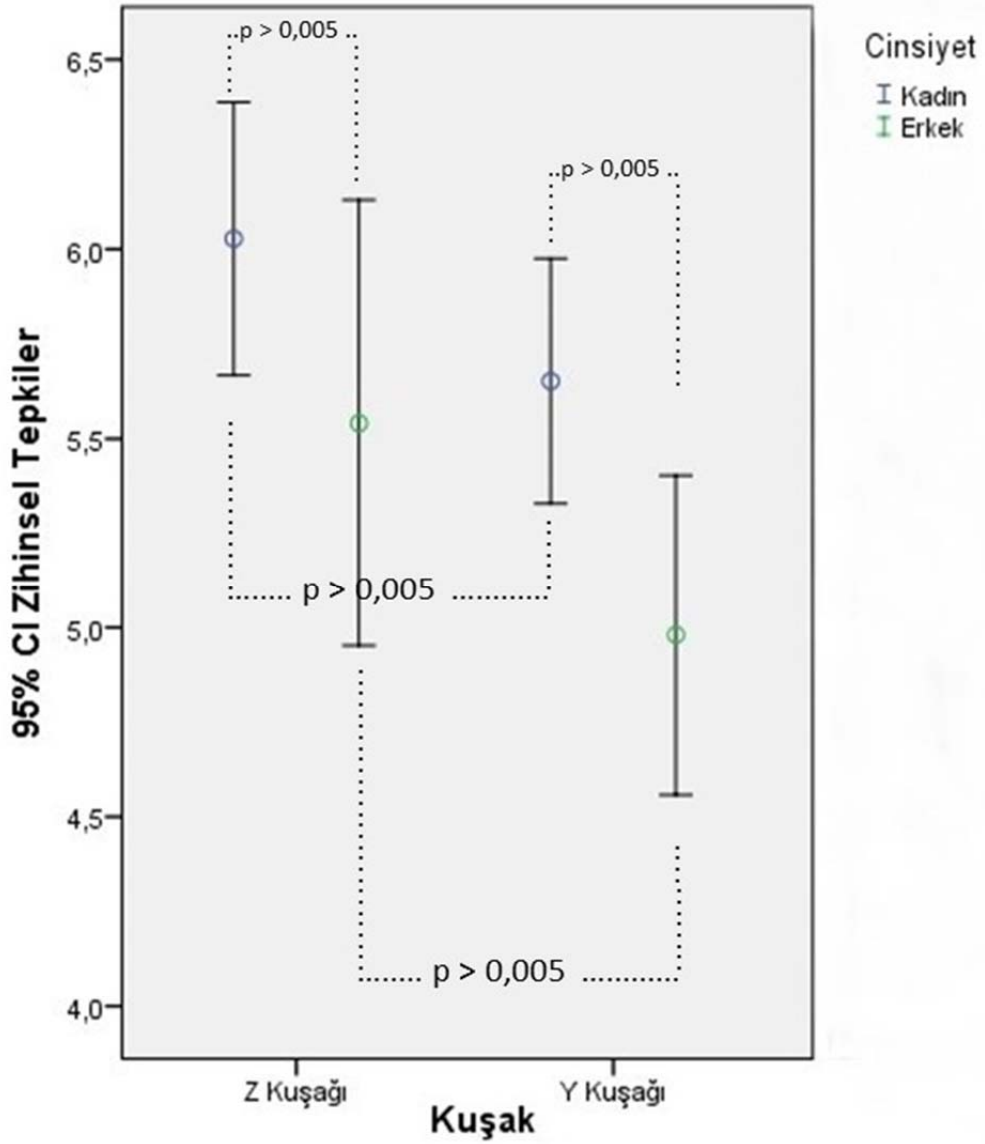
Şekil 5’te kuşaklar içinde cinsiyete göre “Genel Sınav Kaygısı” puanları değerlendirilmiştir. Şekil incelendiğinde hem kadınlarda hem erkeklerde Z kuşağından Y kuşağına geçerken düşüş gerçekleşmiştir. En yüksek genel sınav kaygı puanları Z kuşağındaki kadınlarda izlenmektedir. Erkekler genel olarak kadınlardan daha düşük ölçek ortalamasına sahiptir.



Şekil 5. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “genel sınav kaygısı” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.14. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Zihinsel Tepkiler” Alt Ölçek Puan

“Zihinsel Tepkiler” puanları değerlendirildiğinde hem kadınlarda hem erkeklerde Z kuşağından Y kuşağına geçerken düşüş gerçekleşmektedir. Her kuşakta kadınlar erkeklerden daha yüksek zihinsel tepki puan ortalamasına sahiptir. (Şekil 6).

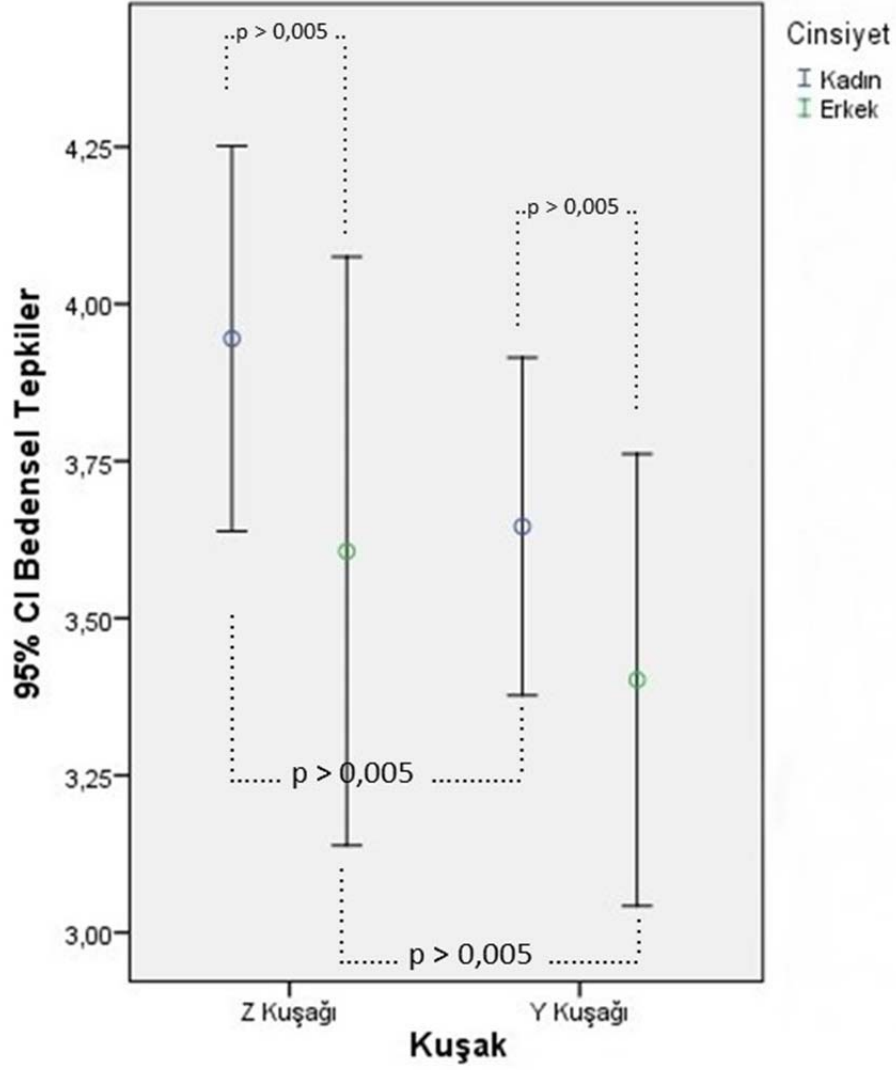


Şekil 6. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “zihinsel tepkiler” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.15. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Bedensel Tepkiler” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

Cinsiyet ve kuşak türüne göre “Bedensel Tepkiler” alt ölçek puan dağılımı Şekil.7’te verilmiştir. Şekil incelendiğinde, her 2 kuşakta da bedensel kaygı açısından kadınların ortalaması erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet grupları karşılaştırıldığında ise Z kuşağı kadınların ortalaması Y kuşağı kadınların ortalamasından yüksektir. Benzer şekilde Z kuşağı erkeklerin bedensel kaygı ortalaması Y kuşağı erkeklerinin ortalamasından yüksektir.

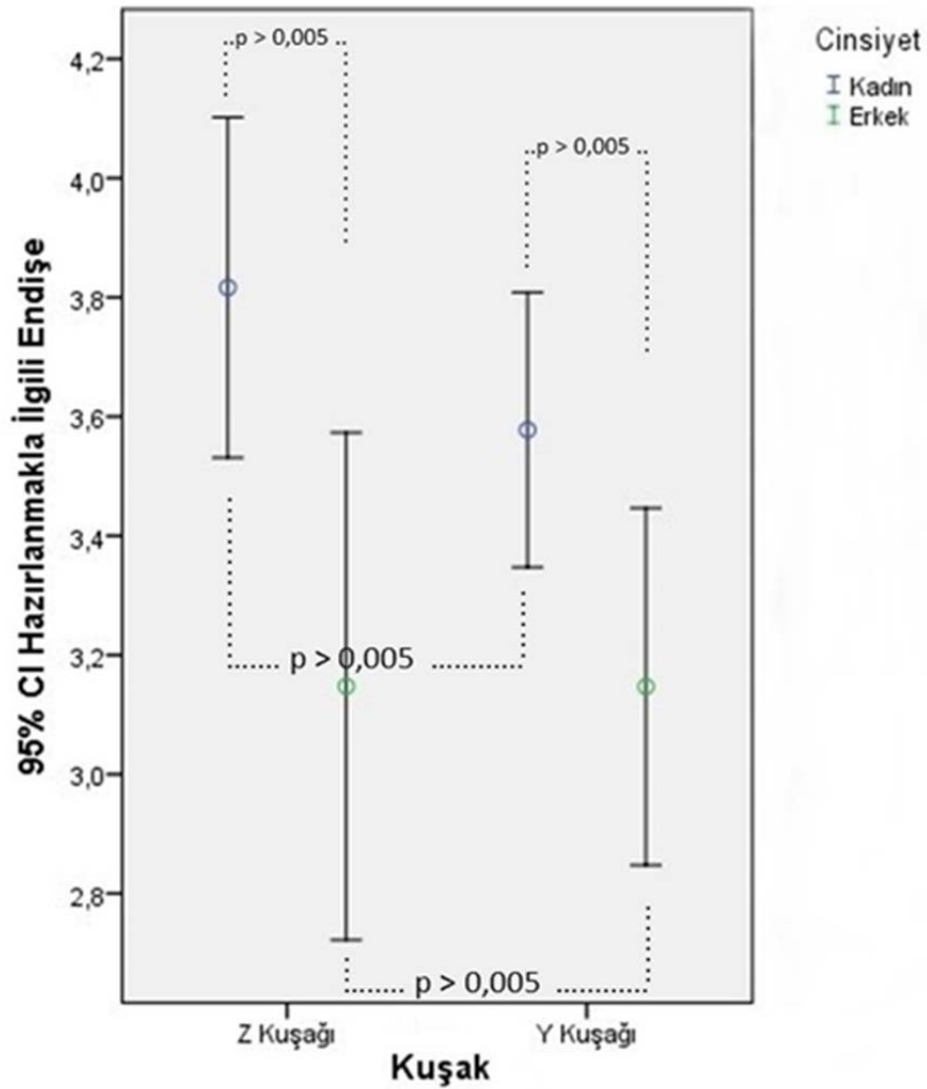
Hem kuşaklar içinde kadın – erkek arasında fark yoktur. Hem de cinsiyet grupları içinde Z ve Y kuşağı arasında fark yoktur. ( $p > 0.05$ ) (Şekil 7).



Şekil 7. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “bedensel tepkiler” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.16. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Sınava Hazırlanma Endişesi” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

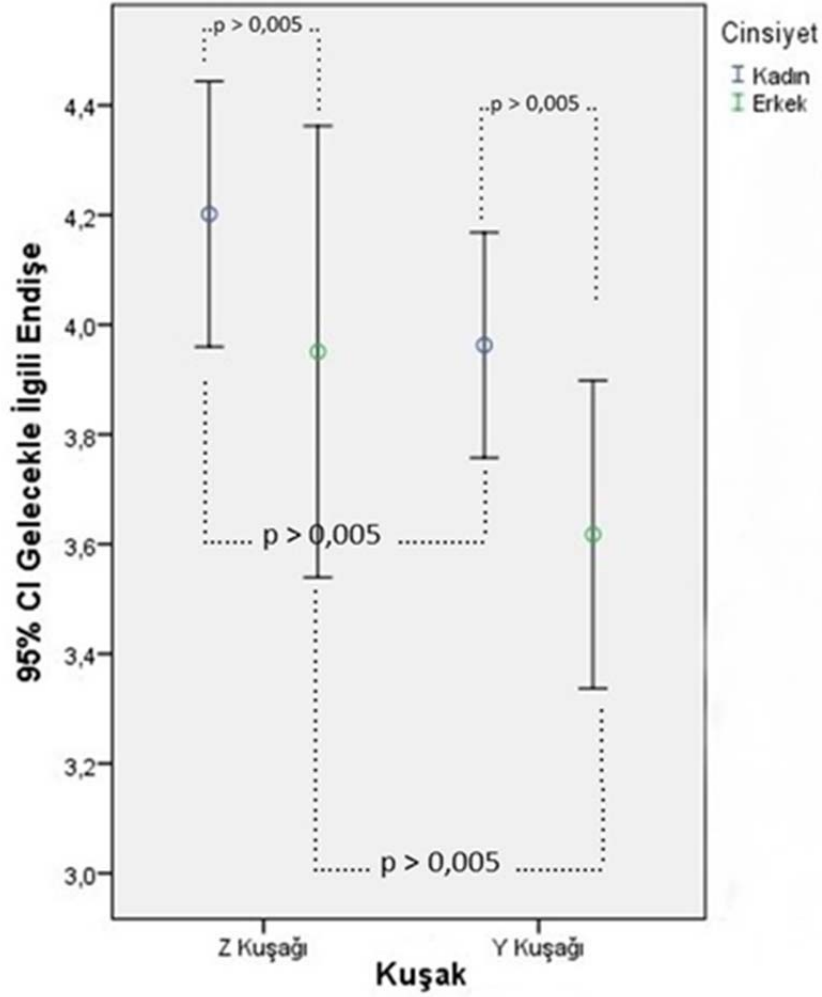
Cinsiyet ve kuşak türüne göre “Hazırlanmakla İlgili Endişe” alt ölçek puan dağılımı incelendiğinde, kadınlarda Z kuşağı yüksek ortalamaya sahip iken Y kuşağında bu ortalama düşük seviyededir. Erkeklerde ise Z ve Y kuşağı ortalama değerleri birbirlerine oldukça yakın değer almaktadır. (Şekil 8).



Şekil 8. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “Sınava Hazırlanma Endişesi” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.17. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Gelecekle İlgili Endişe” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

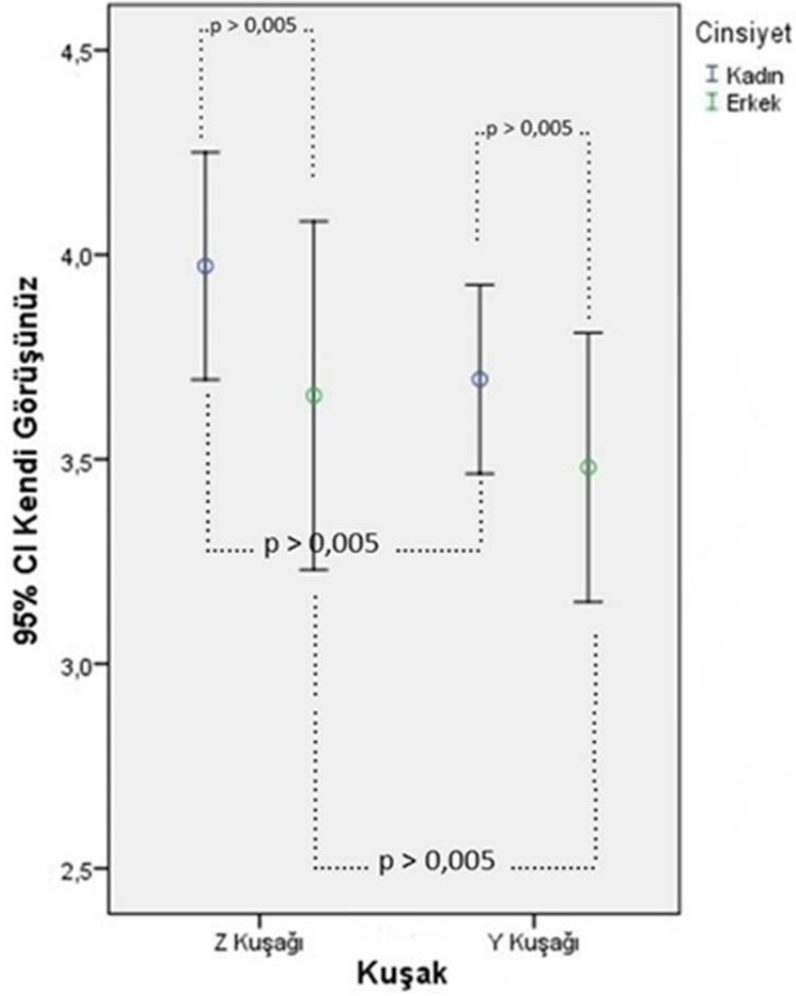
“Gelecekle İlgili Endişe” alt ölçek puanları kuşak ve cinsiyet türlerine göre değerlendirildiğinde; Z kuşağı her iki cinsiyette de yüksek orana sahip iken Y kuşağı düşük ölçek ortalamasına sahiptir. Kuşakların kendi içerisinde cinsiyetlerine bakıldığında kadınlar erkeklere göre geleceklerinden daha yüksek endişe duymakta olduğu görülsede her 2 kuşaktada kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. (Şekil 9).



Şekil 9. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “gelecekle ilgili endişe” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.18. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Kendi Görüşünüz” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

“Kendi Düşünceniz” alt ölçeği cinsiyete göre Şekil 10’da değerlendirilmiştir. Şekil incelendiğinde yüksek ortalama Z kuşağında gözlemlenirken ortalamalar kuşak yükseldikçe azalmakta, Y kuşağı düşük ortalamaya sahip olmaktadır. Diğer alt ölçeklere benzer şekilde her bir kuşağın kendi içinde kadınların “kendi görüşünüz” alt ölçek ortalama puanı erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.( $p>0,05$ ).

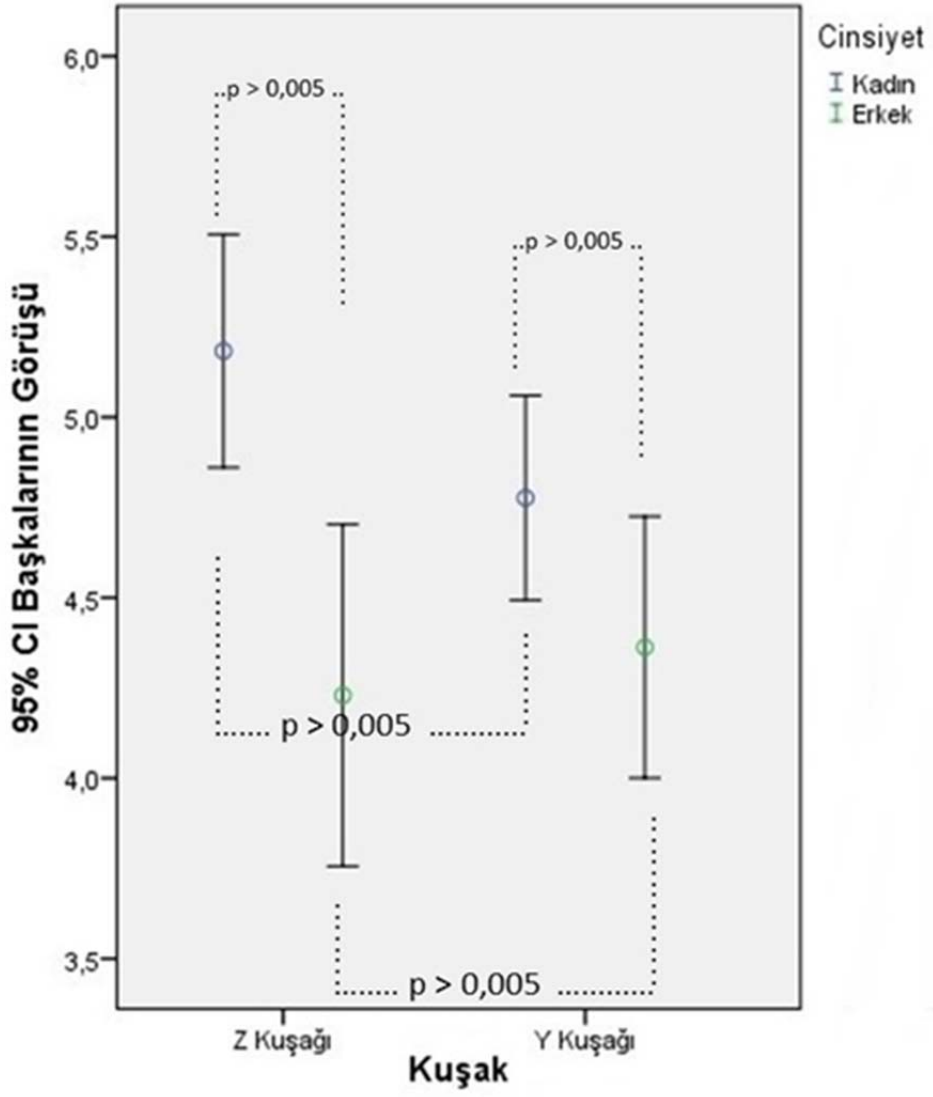


Şekil 10. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “kendi görüşünüz” alt ölçek puan dağılımı

#### 4.19. Kuşaklar İçinde Cinsiyete Göre “Başkalarının Görüşü” Alt Ölçek Puan Dağılımına İlişkin Bulgular

Şekil 11’de bireylerin “Başkalarının Düşünceleri” alt ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması izlenmektedir. Kadınlarda Z kuşağı yüksek ortalamaya sahip iken, Y kuşağının düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu kuşakta kadınlar ve erkekler arasındaki fark anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Erkeklerde Y kuşağı en yüksek puan ortalamasına sahip fakat Z kuşağı ile ortalamaları oldukça yakındır. Kadınlar diğer alt ölçeklerde de görüldüğü üzere erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahiptir.





Şekil 11. Kuşaklar içinde cinsiyete göre “başkalarının görüşü” alt ölçek puan dağılımı

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma sınav kaygıları incelenen kuşakların, kuşak farkı yüzünden bireysel düzlemde ortaya çıkan sınav kaygısı ve bu kaygının genel kaygı durumu ile ilişkisini analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu bölümde araştırmanın bağımsız değişkenleri olan sınav kaygısı değişkeni ile kuşak (Z ve Y) değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### 5.1. Yaşam Koşulları Yorum ve Tartışması

Bireylerin yaşam koşulları ve hedefleri, kaygı ve duygu durumunu etkilemektedir. Yaşam koşulları ise bu durumu etkileyen önemli etkenlerden biridir. Farklı yaşam koşulları ve farklı değerlere sahip olan bireylerin genel kaygı düzeyleri ve sahip olacakları yaşam biçimine ulaşmak için geçmeleri gereken sınavlara dair kaygı düzeyleri farklılıklar içermektedir. Yaşam kalitesi düşük olan bireylerin sınav kaygısı da bir o kadar yüksektir.

#### 5.2. Sınav Kaygısı Yorum ve Tartışması

Sınav Kaygısı ölçeğinin alt ölçekleri incelendiğinde; her iki kuşakta da başkalarının görüşlerine önem vermeyi olumlu bulanlar, başkalarının görüşlerini önemsemeyenler en yüksek Z kuşağındadır. Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısına olumsuz yanıt verenlerin oranı, sınav öncesinde veya sınav anında çevreden kaynaklı faktörlerden fazlasıyla etkilenen ve dikkat toplamada zorluk çekenler, Z kuşağında yüksek olduğu görülmüştür.

#### 5.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Yorum ve Tartışması

Durumluk kaygı ölçeği açısından kuşak bireylerinin çoğunlukla kaygısız veya hafif kaygı düzeyinde olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı ölçeği açısından ise bireyler durumluk kaygı ölçeğine benzer olarak hafif kaygı düzeyinde yer aldığı görülmüştür.

Araştırmamızda, bireylerin sosyo-demografik özelliklerinde, eğitim desteğinin, aile gelir düzeyinin ve ailenin eğitim düzeyinin sınav kaygısı üzerinde etkin bir

değişken olmadığını görülmektedir. En önemli faktörün cinsiyet ve kuşak olduğu izlenmektedir.

#### 5.4. Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Yorum ve Tartışması

Yapılan çalışmalar, kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu göstermektedir.

1986 yılında yapılan bir araştırmaya göre, kız öğrencilerde ki sınav kaygı düzeyleriyle akademi başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmazken, erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeyleriyle akademi başarıları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Çalışmalara göre, başarılı olan erkek öğrencilerde ki sınav kaygı düzeyleri başarısız erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeylerine göre daha düşük olduğu söylenmiştir. (Aydın, 2010)

1997 yılında yapılan bir çalışmada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden, sınavlara ikinci kez katılan öğrencilerin üç ve daha fazla katılan öğrencilerden ve düşük düzeyde başarı elde edenlerin orta ve üst düzeyde başarı elde edenlerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları söylenmiştir. (Göveçi & Başgül, 2017).

Çalışmamızda da cinsiyetler açısından ölçek puanları incelendiğinde çalışmaya katılan kadın katılımcıların Sınav Kaygısı ölçeğinin alt ölçekleri olan “Başkalarının Görüşü, Kendi Görüşü, Gelecekle İlgili Endişe, Hazırlanmakla İlgili Endişe, Bedensel Tepkiler, Zihinsel Tepkiler, Genel Sınav Kaygısı ve Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı” ölçeklerinde kaygı oranlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmada ölçeklerden alınan puanlar okul türüne göre değerlendirildiğinde; sınav kaygı ölçeği alt ölçeklerinde özel okulda okuyan bireyler, devlet okuluna göre daha yüksek kaygıya sahiptir fakat durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinde ise devlet okulunda okuyanların ortalamaları özel okula göre daha yüksek kaygıya sahip olduğu görülmektedir. Ailenin gelir düzeyine göre de anlamlı bir fark saptanamamıştır. Bu durum ülkemizde sosyo ekonomik durum ne olursa olsun sınav kaygısının benzer olduğunu göstermektedir. Sosyoekonomik durum değişirken sınav kaygısının değişmemesinin nedeni ülkemizde tüm öğrencilerin geleceğinin sınav odaklı olması düşünülmektedir. Öner (1980-1983), Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler konulu araştırmasında eğitim düzeyinin sosyo-ekonomik düzeyden daha etkin bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamızda ise anne baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça sınav kaygısının hafifçe azaldığı görülmektedir.

Güneysu (1987) Seviye Belirleme Sınavı'na girecek olan ilköğretim öğrencilerinde Sınav Kaygısı konulu araştırmasında, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne-babanın eğitim seviyelerinin anne-baba tutumlarında farklılık yarattığını ifade etmiştir.

Soylu (2002), Ergenlerde Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı konulu araştırmasında hazırlanan öğrencilerin, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne baba eğitimi ve sınav katılım sayısına göre psikolojik belirtilerin farklılaşma durumu incelediği 488 ergen örnekleme ile yaptığı çalışmada aileden alınan destek ve sosyoekonomik düzey etkileşimine göre sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe psikolojik belirtilerin düştüğü gözlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin düşmesiyle öğrencilerin kaygı puanlarında yükselme olduğu görülmüştür.



## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ

#### 6.1. Sonuç

Elde edilen bulgular; kuşaklar (Z ve Y) arası sınav kaygısı karşılaştırmasında, kuşaklar ile sınav kaygısı düzeyleri arasında farklılık olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Sınav kaygısı, sosyo ekonomik düzey ve anne babanın eğitim düzeyinden çok cinsiyete ve kuşaklara göre farklılık göstermektedir. Etkenler bir arada incelendiğinde en yüksek kaygının Z kuşağı kız öğrencilerinde olduğu saptanmıştır.

Genel Sınav Kaygısı hem kadınlarda hem de erkeklerde Z kuşağından Y kuşağına geçerken düşüş gerçekleşmiştir. En yüksek genel sınav kaygı puanları Z kuşağındaki kadınlardadır. Erkekler genel olarak her iki kuşakta da kadınlardan daha düşük ölçek ortalamasına sahiptir.

Zihinsel tepki puanları değerlendirildiğinde de hem kadınlarda hem erkeklerde Z kuşağından Y kuşağına geçerken düşüş gerçekleşmektedir. Her kuşakta kadınlar erkeklerden daha yüksek Zihinsel Tepki puan ortalamasına sahiptir.

Cinsiyet ve kuşak türüne göre “Bedensel Tepkiler” alt ölçek puan dağılımı incelendiğinde, Z kuşağı kadınları en yüksek ortalamaya sahip iken, erkeklerde en düşük Y kuşağındaki bireyler gözlenmiştir. Y kuşağı her iki cinsiyet için de en düşük ortalamaya sahip iken Z kuşağındaki kadın ve erkekler yakın ortalamalara sahiptir.

Cinsiyet ve kuşak türüne göre “Sınava Hazırlanmakla İlgili Endişe” alt ölçek puan dağılımı incelendiğinde, kadınlarda Z kuşağı yüksek ortalamaya sahip iken Y kuşağında bu ortalama düşük seviyededir. Erkeklerde ise Z ve Y kuşağı ortalama değerleri birbirlerine oldukça yakın değer almaktadır. Erkeklerde kuşaklar yaş aldıkça bu kaygı düzeyi artmakta iken kadınlarda tersine kuşak gençleştikçe kadınlarda bu düzeyin arttığı görülmektedir. Z kuşağında erkekler ile kadınlar arasında fark görülmemektedir.

“Gelecekle İlgili Endişe” alt ölçek puanları kuşak ve cinsiyet türlerine göre değerlendirildiğinde, Z kuşağı her iki cinsiyette de en yüksek orana sahip iken Y kuşağı en düşük ölçek ortalamasına sahiptir. Kuşakların kendi içerisinde cinsiyetlerine bakıldığında kadınlar erkeklere göre geleceklerinden daha yüksek endişe duymakta olduğu görülmüştür.

“Kendi Düşünceniz” alt ölçek puanları kuşak ve cinsiyet türlerine göre incelendiğinde en yüksek ortalama Z kuşağında gözlemlenirken ortalamalar kuşak yaş aldıkça azalmakta, Y kuşağı en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

“Başkalarının Düşünceleri” alt ölçek puanlarının her bir kuşağın kendi içinde cinsiyete göre karşılaştırılması incelendiğinde kadınlarda en yüksek ortalamaya Z kuşağı sahip iken, en düşük ortalamanın Y kuşağına ait olduğu görülmüştür. Erkeklerde Y kuşağı en yüksek puan ortalamasına sahip fakat Z kuşağı ile ortalamaları oldukça yakındır.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre bireylerdeki kaygının sınav kaygısına yönelik olduğu görülmektedir. Özellikle Z kuşağında yaşanan kaygı sınav kaygısına yönelik olduğu görülmektedir. Durumluk ve sürekli kaygı ile ilişkisi zayıftır. Genel olarak diğer kuşaklara oranla daha rahat olan Z kuşağının genel anksiyetesi daha düşük iken sınav anksiyetesinin daha yüksek olması bu kuşağın sınava özgü bir kaygı yaşadığını göstermektedir. Dolayısı ile genel anksiyete sağaltımı yaklaşımı yerine bu kuşaklar için sınav anksiyetesi sağaltımı yaklaşımı geliştirilmesi önemlidir.

## 6.2. Öneriler

Sınavların bireyler üzerinde oldukça negatif etkisi görülmektedir. Bu negatifliklerin en başında ise “Sınav Kaygısı” gelmektedir. Sınav öncesi, sınav kaygısından dolayı içinde bulunduğu durumun çıkmaza girdiğini düşünen bireylerin bu konuda danışmanlık desteği alması faydalı olacağı düşünülmektedir. Birey, sınavı gözünde diğer bireylerden daha fazla büyütüyorsa, durumu tehlikeli görme eğilimindeyse anksiyete danışmanlığı ile bu durumun hafifletilmesi ve sınav kaygı düzeyinin normal seviyeye getirilmesi önerilmektedir.

Sınav krizinin çözümü, sınava girmeyecek bireyler tarafından bulunmasından ziyade sınava girecek bireylerin beklentilerine göre gerçekleştirilmesi ve bunun sürdürülebilir olması bireylerin sınav krizine çare olabilecektir.

Sınav sisteminin sürekli değiştiği bir ortamda kriz kaçınılmaz ve bireylerde kaygının azalması düşünülememektedir. Krize diğer bir çözüm ise sınav sisteminin kalıcı bir sisteme oturtulmasıdır.

Bireylerin kaygılarını azaltacak bir sınav sistemi geliştirilip aynı zamanda da sürekli değişikliğe gidilmediği müddetçe bireyin sınava adapte olmasını oldukça olumlu etkilemektedir. Sınav kaygısı yaşayan bireylerin, bununla baş edebilmeleri için fiziksel

ve sosyal koşullar kadar ait olduğu kuşak 6zellikleri de g6z 6n6nde bulundurularak sağaltım y6ntemleri konusunda 7alışmalar geliştirilmesi 6nemli katkı sağlayacaktır.



## 7. KAYNAKÇA

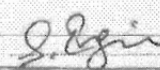

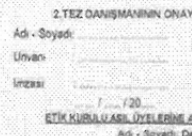

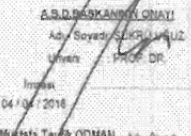
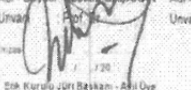
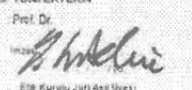


- Altuntuğ, N. (2012). Kuşaktan Kuşağa Tüketim Olgusu ve Geleceğin Tüketici Profili. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 203–212.
- Anisa, T., & Miranda, S. (2011). How Does Exam Anxiety Affect The Performance Of University Students Mediterranean Journal Of Social Sciences, 2 (May 2011), 93–100.
- Aydın, F. (2010). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Sınav Kaygısı.
- Bacanlı F., Sürücü M. (2005) İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* Kış 2006, Sayı 45, ss: 7-35
- Boyacıoğlu, N. E., & Küçük, L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 40–45.
- Çetin, C., & Karalar, S. (2016). X , Y Ve Z Kuşağı Öğrencilerin Çok Yönlü Ve Sınırsız Kariyer Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 157–197.
- Dalglish, T., Williams, J. M. G. ., Golden, A.-M. J., Perkins, N., Barrett, L. F., Barnard, P. J., ... Watkins, E. (2007). *Journal Of Experimental Psychology: General*, 136(1), 23–42.
- Demiralp, M., & Oflaz, F. (2007). Bilişsel-Davranışçı Terapi Teknikleri Ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132–139.
- Erol G. (2017) X, Y ve Z Kuşağı Tüketicilerinin Satın Alma Davranışları Üzerine Pilot Bir Araştırma.
- Etlican G. (2012). X ve Y Kuşaklarının Online Eğitim Teknolojilerine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması.
- Göveçi, N., & Başgül, Ş. (2017). The Effects of Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy-Based Group Work on Test Anxiety. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(1), 1.
- Hanımoğlu E. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*
- Hazar, S. (2017). Z Kuşağı Geliyor... Hazır mıyız? *Harvard Business Review Türkiye*.



- Karakaya E.,Öztop (2016). Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 28–37.
- Klimczuk, A., & Hoff, A. (2017). Kuşaklar, Kuşaklararası İlişkiler, Kuşak Politikasi. International Network for the Study of Intergenerational Issues
- Koc, M., Ozturk, L., & Yildirim, A. (2016). X ve Y Kuşağının Örgütsel Bağlılık Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Ampirik Bir Çalışma. Global Business Research Congress (Gbrc - 2016)
- Kutlu Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları. Eğitim ve Bilim/Education And Science
- Öz Ü. (2015). XYZ Kuşaklarının Özellikleri Ve Y Kuşağının Örgütsel Bağlılık Düzeyi Analizi.
- Kavakçı Ö., Yıldırım O., Kuğu N. (2010). Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Sınav Kaygısı için EMDR : Olgu Sunumu. Klinik Psikiyatri 2010;13:42-47
- Türkçapar, M. H., & Sargin, A. E. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler : Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*
- Uslu T, Şahin Rodoplu D., Çam D. (2008) Yaş ve Kuşak Farklılıklarına Göre İnternet ve Bilgi Teknolojileri Kullanımının Düzeyi, Yarattığı Tekno-Politik Stres ve Sonuçları. The Journal Of Knowledge Economy & Knowledge Management / Volume: VII Spring
- Üniversitesi, E., & Ruh, E. (2013). Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi, 2, 10–24.
- Sarıtaş, E., & Barutçu, S. (2016). Generations in Analysis of Costumer Behaviors: A Study On Social Media Using. Pamukkale Journal of Eurasian Socioeconomic Studies
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Esen, F. B., Umut, G., & Karatepe, H. T. (2016). Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*
- Uslu Tuna, Şahin Didem Rodoplu, Çam Deniz (2012). Yaş ve Kuşak Farklılıklarına Göre İnternet ve Bilgi Teknolojileri Kullanımının Düzeyi, Yarattığı Tekno Politik Stres Ve Sonuçları, *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*

## 8. EKLER

## 8.1. Etik Kurulu Onay Belgesi

T.C. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ			
TEZ / ARASTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİN / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU			
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ			
T.C. NO	11783451842		
ADI VE SOYADI	ŞEFKA ERGİN		
ÖĞRENCİ NO	201810041		
TEL. NO / LARİ	0 505 828 71 08		
E-MAİL ADRESLERİ	sefkacag@caaguniv.edu.tr		
FAKÜLTESİ	PSİKOLOJİ		
PROGRAM ADI	YÜKSEK LİSANS		
BİLİM DALI ADI	KLINİK PSİKOLOJİ		
HANGİ SAHABA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ		
İSTENİLEN BÜLÜMÜSÜ DÖNEMİ AT / DÖNEMİ KAYITINI YAPMIYOR YAPILMADIK	2017 / 2018 - EĞİTİM DÖNEMİ KAYITINI YENİLEDİM		
ARAŞTIRMA/ÇALIŞMA/TEZİN KONUSU VE BAŞLIĞI			
TEZİN KONUSU	Kuşaklar Arası Sınav Kaygısı Karşılaştırması		
TEZİN AMAÇI	Kuşak kavramını açıklamak, kuşakları sınıflandırmak, kuşak, doğumca, tutum ve davranış özelliklerini incelemek ve kuşaklar arasında sınav kaygısı yaşayan bireylerin, sınav kaygısı nedenleri, sınav kaygısı sonucu oluşan durumları ve farkları analiz edilip değerlendirilmiştir.		
TEZİN TÜRÜNE GÖRE	Kuşaklar, kuşakların sınıflandırılması, kuşakların kişilik, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin incelenmesi, kuşaklararası iletişim literatürü ile çocuklar, gençler ve genel kategoriler arasında ara yaş kategorilerindeki bireyler incelenmiştir. Sınav kaygısı incelenen kuşakların, kuşak farkı yüzünden bireysel düzeyde ortaya çıkan sınav kaygısının oluşturulan nedenler ve sınav kaygısı sonucu oluşan durumları analiz edilip değerlendirilmiştir.		
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER / KURULUMLARIN ADLARI	Devlet okulları, özel okullar ve özel eğitim kursları		
İŞİN ALINACAK OLAN KURUMUN AT BİLGİLERİ (KURUMUN ADI - BÜYESİ / MÜDÜRLÜĞÜ - İL - İLÇESİ)	İ Milli Eğitim Müdürlüğü - Adana		
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMASI İSTENEN KURUMUN HANGİ ÜÇLEŞİMİ HANGİ KURUMUN HANGİ ÜÇLEŞİMİ HANGİ ALANINDA HANGİ KURUMUN HANGİ KURULURDA HANGİ BİRİMİN KİMLİĞİNE İZİN VERİLECEĞİ (BİR AYRINTILI YAPILACAKTIR)	Adana il, ilseferde halen okuyan ve mezun öğrenciler, okullar ve özel eğitim kurslarındaki rehberlik, matematik ve diğer branş öğretmenlerinde uygulanacaktır.		
YAPILANCAK OLAN ÇALIŞMAYI AT ANKETLERİNİ ÖLÇÜMLERİN BAĞLARI HANGİ ANKETLERİNİ ÖLÇÜMLERİNİ YAPILACAKTIR	Dr. Aaron T. Beck Sınav Kaygısı Ölçeği		
ÖLÇÜMLERİN ÖLÇÜMLERİ, FORMLARI, ... İZİN VERİLECEĞİ BİRLİKTE HANGİ ANKETLERİNİ ÖLÇÜMLERİNİ BİRLİKTE HANGİ ANKETLERİNİ ÖLÇÜMLERİNİ YAPILACAKTIR	1) Dr. Aaron T. Beck Sınav Kaygısı Ölçeği - 1 Adet - 2 Sayfa 2) Spielberg Durumluk Kaygı Ölçeği - 1 Adet - 1 Sayfa 3) Spielberg Sürekli Kaygı Ölçeği - 1 Adet - 1 Sayfa		
ÖĞRENCİNİN ADI-SOYADI: ŞEFKA ERGİN	ÖĞRENCİNİN İMZASI: 	TARİHİ: 04 / 04 / 2018	
TEZ / ARAŞTIRMA/ÇALIŞMA/TEZİN İZİNİ VERENLERİNİN BİLGİLERİ			
1. Seçilen konu bilim ve ille ilgili dünyası katkı sağlayabilmektir.			
2. Anketlerin ...			
ETİK KURULU ÜYELERİNİN İZİNLERİ			
1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	BOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.S.D. BAŞKANININ ONAYI
Adı - Soyadı: GÜLENAH ŞEYDAOĞLU	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: MURAT KOC	Adı - Soyadı: SEKRİ UZLUZ
Unvanı: PROF.	Unvanı:	Unvanı: DOÇ. DR.	Unvanı: PROF. DR.
İmzası: 	İmzası: 	İmzası: 	İmzası: 
04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018
Adı - Soyadı: YUNUS ERGİN	Adı - Soyadı: YUNUS ERTEKİN	Adı - Soyadı: Ali Engh OBA	Adı - Soyadı: Mustafa TAYMA ODNAN
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.
İmzası: 	İmzası: 	İmzası: 	İmzası: 
03 / 04 / 2018	03 / 04 / 2018	03 / 04 / 2018	03 / 04 / 2018
Etik Kurulu Jürü Başkanı - Asli Üye	Etik Kurulu Jürü Asli Üyesi	Etik Kurulu Jürü Asli Üyesi	Etik Kurulu Jürü Asli Üyesi
Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:
Unvanı:	Unvanı:	Unvanı:	Unvanı:
İmzası:	İmzası:	İmzası:	İmzası:
04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018
Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi
Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı:
Unvanı:	Unvanı:	Unvanı:	Unvanı:
İmzası:	İmzası:	İmzası:	İmzası:
04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018	04 / 04 / 2018
Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi	Etik Kurulu Jürü Yedek Üyesi
DİĞER BİLGİLER			
DİĞER ÇÖZÜMLER			
Çalışma yapılacak olan araştırmaya ilişkin yapılacak olan anketlerin formu/ölçümü çağ üniversitesi Etik Kurulu Jürü Üyelerince incelenecek olan 04 / 04 / 2018 - 04 / 05 / 2018 tarihleri arasında uygulanacak üzere süreç için gerekli izahatlar/izahatlar sağlanmıştır.			
AÇIKLAMALAR: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE ONAYLATILAN ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TERHİM EDİLECEKTİR.			
EKLER: Dr. Aaron T. Beck Sınav Kaygısı Ölçeği - 1 Adet - 2 Sayfa Spielberg Durumluk Kaygı Ölçeği - 1 Adet - 1 Sayfa Spielberg Sürekli Kaygı Ölçeği - 1 Adet - 1 Sayfa			
DOBE-718			

## 8.2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu ölçek, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen “Kuşaklar Arası (X,Y,Z) Sınav Kaygısı Karşılaştırması” konulu Yüksek Lisans Tezi için Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınarak hazırlanmıştır. Araştırmayla ilgili toplanacak veriler bilimsel amaçlarla kullanılacak olup kişisel bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır.

Çalışma için sağlıklı veriler toplanmasında ve çalışmanın bilimselliğinde vereceğiniz yanıtların doğruluğu önem taşımaktadır. Ankete katılımınızdan ve çalışmamıza verdiğiniz katkınızdan dolayı teşekkür ederiz.

**Danışman: Prof. Dr. Gülşah ŞEYDAOĞLU**

**Çağ Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi: Şefika ERGİN**

1. Cinsiyetiniz: K  E

2. Okulunuz: .....

3. Sınıfınız: .....

4. Eğitiminiz için destek alıyor musunuz?

Dershane  Etüt  Özel Ders  Okul Kursu  Hiçbiri

5. Aylık aile gelir düzeyiniz nedir?

0-2000TL  2001-3000TL  3001-4000TL  4001-5000TL  50001-ÜstüTL

6. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Üniversite +

7. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Üniversite +

<b>SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ</b>		
<b>YÖNERGE:</b> Okuduğunuz cümle sizin için her zaman ya da genellikle geçerliyse, yanıtlarınızı girebileceğiniz sütündeki alakalı hücreye “doğru” yani ( 1 ) rakamını, her zaman veya genellikle geçerli değilse “yanlış” yani ( 0 ) rakamını yazınız.		
1	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	
2	Bir sınavda başarılı olmak diğer sınavlarda kendime olan güvenimin artmasına neden olmaz.	
3	Etrafımdakiler (Ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.	
4	Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	
5	Önemli sınavdan önce ya da sonra canım bir şey yemek istemez.	
6	Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.	
7	Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan olaylar olması gerekmez.	
8	Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara (mevkilere) gelirler.	
9	Önemli sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	
10	Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri iyi öğreneceğimden eminim.	
11	Ne kadar başarılı olacağım konusundaki kaygılar, sınava hazırlığımı ve sınav başarılarımı etkiler.	
12	Önemli sınava girecek olmam uykularımı kaçıtır.	
13	Sınav sırasında etrafımdaki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	
14	Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişeliyim.	
15	Geleceğimin sınavlardaki başarıma bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.	
16	Kendimi toplayabilsem, çoğu bireyden iyi notlar alacağımı biliyorum.	
17	Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüphe edecekleridir.	
18	Hiçbir zaman sınavlara tam hazırlandığımı hissinin yaşayamam.	
19	Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.	
20	Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.	
21	Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, etrafımdakilerin çıkardığı sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.	
22	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	
23	Sınavların insanın gelecekteki hedeflerine ulaşmasında ölçüt olmasına hayret ederim.	
24	Sınavlar insanın sahiden ne kadar bildiğini göstermez.	
25	Düşük not aldığımda, kimseye notumu söyleyemem.	
26	Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelirim.	
27	Önemli sınavlardan önce midem bulanır.	
28	Önemli bir sınava çalışırken birçok kez negatif düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.	
29	Sınav sonuçlarını almadan kendimi oldukça endişeli ve huzursuz hissederim.	
30	Sınava başlarken, sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan işe girmeyi çok isterim.	

31	Bir sınavda başarılı olamazsam, bazen zannettiğimden akıllı olmadığımı düşünürüm.	
32	Eğer düşük not alırsam, annem ve babam fazlasıyla düş kırıklığına uğrar.	
33	Sınavlarla ilgili kaygılarım genellikle tam hazırlanmamı engeller ve bu durum beni oldukça endişelendirir.	
34	Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.	
35	Bir sınavdan sonra genellikle yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	
36	Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur.	
37	Bir sınava ne kadar çok çalışırsa o kadar çok karıştırıyorum.	
38	Başarısız olursam, kendimle alakalı görüşlerim değişir.	
39	Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	
40	Bir sınavdan önce ne kendime tam güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.	
41	Başarısız olunca arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.	
42	Önemli problemlerimden biri, sınava tam hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir.	
43	Gerçekten önemli sınava girerken genellikle fiziksel panik içinde olurum.	
44	Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda heyecanlandıklarını bilmelerini ve testi değerlendirirken bunu göz önüne koymalarını isterdim.	
45	Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.	
46	Kendi notumu söylemeden arkadaşlarımdan kaç aldığımı öğrenmek isterim.	
47	Düşük not aldığım zaman, tanıdığım bazı kişilerin benimle dalga geçeceğini biliyorum, bu beni rahatsız ediyor.	
48	Eğer sınavlara tek başıma girsem ve zamanla sınırlaması olmasa daha başarılı olacağımı biliyorum.	
49	Sınavdaki sonuçların hayattaki başarı ve güvenliğimle direkt alakalı olduğunu düşünürüm.	
50	Sınavlar anında bazen bildiklerimi unutacak derecede heyecanlanıyorum.	

### 8.3. Durumluk Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda bireylerin duygularını anlatmak için kullandıkları ifadeler verilmiştir. İfadeleri okuyarak hissettiğiniz ifadelerin sağ tarafında bulunan parantezlerden size uygun olanı işaretleyin lütfen. Herhangi bir ifadenin üzerinde zaman kaybetmeden hissettiğiniz ifadeyi işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu an da sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su an da sınırlarım gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu an da huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu an da hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu an da kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu an da asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu an da halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu an da endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu an da sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu an da keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

#### 8.4. Sürekli Kaygı Ölçeği

##### SÜREKLİ KAYGI

**YÖNERGE:** Aşağıda bireylerin duygularını anlatmak için kullandıkları ifadeler verilmiştir. İfadeleri okuyarak hissettiğiniz ifadelerin sağ tarafında bulunan parantezlerden size uygun olanı işaretleyin lütfen. Herhangi bir ifadenin üzerinde zaman kaybetmeden hissettiğiniz ifadeyi işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıtırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

## 8.5. Anket İzin Belgesi











T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98258552-20-E.8718577  
Konu : Şefika ERGİN  
Uygulama İzni.

02.05.2018

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Şefika ERGİN'in 17/04/2018 tarihli ve 7760234 sayılı evrak kayıda alınan yazısı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Program öğrencisi Şefika ERGİN'in Çukurova Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU danışmanlığında "*Kuşaklar Arası Sınav Kaygısı Karşılaştırılması*" konulu tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı tüm ilçemizdeki lise öğrencilerine, rehber ve branş öğretmenlerine, Özel öğretim kurumlarındaki öğretmen, öğrenci ve mezun öğrencilere, anket uygulama yapmak istediği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun, 30/04/2018 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, Müdürlüğümüze bağlı belirtilen okullarda söz konusu uygulama çalışmasının, 2017/2018 eğitim-öğretim yıllarında, eğitim-öğretimin aksatılmasına mahal vermeden yapılması Şubemizce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Muhammet KABACIK  
Müdür Yardımcısı

02.05.2018

Mustafa ALTINSOY  
Millî Eğitim Müdürü

Adres: Valilik Binası D Blok No 118 Seyhan  
Elektronik Ağ: <http://adana.meb.gov.tr>  
e-posta: [arge01@meb.gov.tr](mailto:arge01@meb.gov.tr)

Bilgi için: H.YAMAN/ Vhki  
Tel: 0 (322) 458 83 71  
Faks: 0 (322) 458 83 82

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 79ae-de45-3f9b-a6b9-27d2 kodu ile teyit edilebilir.

## 9. ÖZGEÇMİŞ

1973 yılında Mersin’de doğan Şefika Ergin, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği, Toros Üniversitesi Eğitim Danışmanlığı ve Eğitim (Öğrenci) Koçluğu Programlarından mezun olmuştur.

Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Konya, İstanbul, Mersin ve Adana illerinde Mesleki Eğitim, Anadolu ve Fen Liselerinde Türkçe ve Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenlikleri yapmıştır. Halen Adana’da devlet okulunda öğretmenlik yapmaktadır.

ERGİN, evli ve 3 çocuk annesidir.

