

Investigation of Factors Predicting the Anxiety Level of University Senior Students

Atilgan EROZKAN¹

Abstract

The purpose of this study is to determine the factors predicting the anxiety level of university senior students. Descriptive method was used in this study. The study group is composed by 488 (232 females; 256 males) students studying in different departments of the Faculties of Education and Technical Education, and department of physical education and sports teaching of School of Physical Education and Sports at Mugla University. The data were collected by using the Beck Anxiety Inventory, Beck Hopelessness Scale, Automatic Thoughts Scale, and Test Anxiety Inventory. Multiple hierarchical regression analysis was used for explaining anxiety; Pearson Product-Moment Correlation analysis was also employed to search for relationships among all variables. Significant effects of hopelessness, automatic thoughts, and test anxiety, on anxiety were detected.

Keywords: Anxiety, hopelessness, automatic thoughts, test anxiety, university senior students

Extended Summary

Purpose

The purpose of this study was to examine if there are significant relationships among hopelessness, automatic thoughts, test anxiety, and anxiety which are very important variables during late adolescence and if hopelessness, automatic thoughts, and test anxiety significantly predict anxiety level of university senior students. The time spent at university simultaneously implies, on the one hand, hard work and dedication to studies and on the other, a feeling of eagerness and positive expectations for the future in which all the effort and work will be rewarded. Without these two basic ingredients, the process of adaptation to university will be difficult, and this will make it harder to achieve good academic results, which, at the same time, are essential for further future achievements (Poch al., 2004). However, distress and anxiety, including hopelessness, high test anxiety, and negative automatic thoughts are quite common among university students -especially

¹Mugla Univeristy, atilgan@mu.edu.tr

university senior students-. Thus, given the predictive value of hopelessness, negative automatic thoughts, and high test anxiety in relation to anxiety and its etiologic nature in certain mood alterations, it is important to know the extent of these negative feelings or expectations with respect to the future among university students. For that reason, the problem of this study is to reveal the significant relationships among hopelessness, automatic thoughts, test anxiety, and anxiety as period of late adolescence problems.

Method

This is a survey study in which correlational relations investigated. The study group is composed by 488 (232 females; 256 males) randomly selected senior students studying in different departments of the Faculties of Education and Technical Education, and department of physical education and sports teaching of School of Physical Education and Sports and at Mugla University. The data were collected by using the Beck Anxiety Inventory, Beck Hopelessness Scale, Automatic Thoughts Scale, and Test Anxiety Inventory. SPSS for WINDOWS 16.0 was used for data analysis. Multiple hierarchical regression analysis was used for explaining anxiety; Pearson Product-Moment Correlation analysis was also employed to search for relationships among hopelessness, automatic thoughts, test anxiety, and anxiety.

Results

The findings indicated that there are significant positive associations among hopelessness, automatic thoughts, emotionality and worry subdimensions of test anxiety, and anxiety. Another finding of the study also demonstrated that the hopelessness, automatic thoughts, and emotionality and worry subdimensions of test anxiety significantly predict anxiety. In this study examined various variables for predicting the anxiety level of university students and hopelessness was found to be the most effective one.

Discussion

Anxiety is a feeling that exists in people nature. It occurs under irritating conditions. Excess anxiety may result in abnormal functions for the body. Everybody feels

different anxiety, and physiological properties play very important roles in this situation (Spilberger & Vagg, 1995). Anxiety is also described as the apprehensive anticipation of future danger or misfortune accompanied by somatic symptoms of tension. (Stanton, 1993). From another perspective, anxiety is a feeling of unease. Everybody experiences it when faced with a stressful situation, for example before an examination or an interview, or during a worrying time such as illness. Anxiety and depression are the leading concerns of college students' mental health (Rice & Leffert, 1997). Studies have indicated that many young people worry about stressful life events, this worry is often connected with the feelings of pessimism and hopelessness (Connell et al., 1999). McLaughlin, Miller, and Warwick (1996) emphasize the sense of hopelessness may originate out of a temporary or permanent cognitive deficiency, with difficulty in generating solutions to problems, leading to a state where one feels there is no way out of a stressful situation. Adolescents have fewer life experiences than adults upon which to draw and therefore have fewer problem solving resources to call on.

Conclusion

According to Greenberg and Beck (1989), anxiety is a result of nonfunctional views held by the anxious person. However, anxious individuals' cognitions center on themes of threat, danger, unpredictability, uncertainty. These cognitions, nonfunctional views, and negative automatic thoughts predict anxiety. Spielberger and Sarason (1989) defined test anxiety as a situation-specific trait that refers to the anxiety states and worry conditions that are experienced during examinations. The level of anxiety can fluctuate over time in response to both internal and external stimulation. According to Arthur (1998), and Haines, Norris, and Kashy (1996), taking tests, and taking care of other life concerns can create considerable stress and causes lower attendance rates, emotional problems, hopelessness, lack of interpersonal skills, make unrealistic demands on themselves and others, and suffer from motivational problems. This type of lifestyle may directly contribute to high levels of anxiety (Bertocci, Hirsch, Sommer, & Williams, 1992).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyini Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Atılğan ERÖZKAN¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyini yordayan faktörleri belirlemektir. Bu çalışma, kaygının sınav kaygısı, otomatik düşünceler ve umutsuzluk ile olan ilişkisini açıklamaya dönük betimsel bir çalışmadır. Araştırma, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 488 kişi üzerinde (232 kız; 256 erkek) gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Beck Anksiyete Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Sınav Tutum Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Kaygıyı etkileyen değişkenler için çoklu hiyerarşik regresyon analizi; değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Umutsuzluk, sınav kaygısı ve otomatik düşüncelerin kaygı üzerinde önemli etkileri olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, umutsuzluk, sınav kaygısı, otomatik düşünceler, üniversite son sınıf öğrencileri

Giriş

Duygusal ve davranışsal problemlere dönük bozuklukların genellikle ergenlik dönemine rastlayan yıllarda başladığı düşünüldüğünde; üniversite öğrencilerinin -özellikle son sınıfta- gerek davranış bozuklukları ve gerekse psikolojik rahatsızlıklar için önemli bir risk grubu oluşturduğu söylenebilir.

Üniversite yaşamı ve üniversitede öğrenci olmak, ülkemizde veya diğer ülkelerde kaygı ve stres üretecek bir ortamın temelini oluşturmaktadır (Bayram ve Bilgel, 2008). Ders seçimi, sınav kaygısı, akademik rekabet, değerlendirme sistemi, öğretim üyeleri ve sınıf arkadaşlarıyla ilişkiler, ders içeriğinin zorluğu, akademik işler ve kişisel ihtiyaçları karşılamada yaşanan zorluklar üniversite öğrencileri için önemli stres kaynakları olmaktadır (Grayson ve Meilman, 1992; aktaran, Perrine ve Lisle, 1995).

¹Muğla Üniversitesi, atilgan@mu.edu.tr

Ülkemizde öğrenciler büyük, zorlu bir yarıştan sonra üniversiteli olmaktadır. Ancak üniversiteye gelen öğrenciler için başka bir kaygı olan öğrenimin bitirilmesi ve gelecek kaygısı başlamaktadır. Üniversite son sınıf öğrencileri yaşamlarının en önemli dönemlerinden birindedirler. Bu dönem mezun olan öğrenciler için iş ya da işsizlik hayatının başlangıcı demektir. İş seçimi, gerçek hayatta rolünü almasına yönelik planlar, yaşadığı arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve çeşitli sorumluluklar kişide kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak görülebilmektedir (Çakmak ve Hevedanlı 2005; Tümerdem, 2007). Üniversite son sınıf öğrencileri için okulu bitirebilme ve mezun olduktan sonra mesleğe başlayabilmenin ön koşulu niteliğindeki sınav(lar)a ilişkin sınav kaygısı ve bunlara bağlı otomatik düşünceler bağlamında yaşanan umutsuzluk da önemli kaygı kaynakları olarak düşünülebilir.

Kaygı, bireyin kendini tehdit altında hissettiği çeşitli durumlar karşısında ortaya çıkan sıkıntı, endişe ve bunalma duyguları ile birlikte bazı bedensel tepkilerin olduğu bir durumdur. Herkes tarafından zaman zaman yaşanan ve normal bir durum olarak kabul edilen kaygı, bazen ağırlaşarak patolojik bir duruma dönüşebilir. Kaygının yaşamın her döneminde ortaya çıkabileceği ve çeşitli durumların kaygı sıklığını ve şiddetini artırabileceği bilinmektedir. Kaygının en sık görüldüğü dönemlerden biri ergenlik dönemidir (Günay, Öncel, Erdoğan, Güneri, Tendoğan ve Uğur, 2008). Sarason'a göre (1988) kaygı, bireyin kendisini güvensiz hissettiği durumlar karşısında gösterdiği bir tepki olarak endişe, kararsızlık, karmaşa, korku, kötümserlik ve umutsuzluk duygularını ifade etmekte, dolayısıyla fiziksel, duygusal ve sosyal yönlerden bireyin iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aktaran; Erözkan, 2011). Kaygı subjektif bir korkudur. Kaygı solunum hızının değişmesini, kalp atışının hızının artmasını, benzin sararmasını, ağzın kurummasını, terlemeyi, iskelet kaslarında bir gerginliği, titremeyi içeren karakteristik bir otonom sinir sistemi faaliyetidir (Çavuşoğlu, 1990). Kaygı durumu huzursuzluk, titreme, baş ve göğüs ağrıları, sinirlilik, kramplar, bulantı ve kusma gibi fizyolojik tepkiler yanında çekingenlik, konuşma güçlüğü ve aktivitelerden kaçınma gibi birçok sosyal belirtilere neden olabilir (Siyez, 2003; Ümmet, 2007).

Üniversite öğreniminin görüldüğü yıllarda bireylerin kaygılarının ve kaygı belirtilerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir (Bozkurt, 2004). Üniversite öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olması sosyal faktörler, aile faktörleri ve akademik stresörler ile ilişkilidir (Balanza, Morales, Guerrero ve Conesa, 2008). Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem, bireylerin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal çatışmaların yaşandığı, kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, işsizlik, üniversiteye ilişkin eğitim sorunları ergenlerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde yaşanan önemli ruhsal sorunlardan birisi de umutsuzluktur. Eğitim ve öğretimde karşılaşılan güçlükler, işsizlik, yoksunluk, yoksulluk ve gelecek kaygısı gibi etkenler ergenlerdeki umutsuzluk düzeyini daha da artırmaktadır (Özmen, DüNDAR, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen, 2008). Umutsuzluk geleceğe ilişkin negatif beklenti, bir başka deyişle kötümserlik olarak tanımlanmaktadır (Kashani, Stoys, Dandoy, Viadya ve Reid, 1991). İnsanların geleceğe yönelik olumsuz beklentileri, bireylerin sorunlarıyla başa çıkma yöntemlerini ve çevreye uyum sürecini olumsuz yönde etkilemektedir (Gürvardar, 2001; aktaran: Tümkaya, 2005). Koşulların öğrencilerin beklenti ve gereksinimlerine cevap veremez nitelikte olması durumunda bireylerin gerçekçi ve kendileri için doyum sağlayıcı amaçlara yönelmeleri de güçleşir. Eğitim yaşantılarında doğru hedefler belirleyemeyen bireylerde umutsuzluk ve buna bağlı olarak kaygı artar.

Umutsuzluk, şimdiki olumsuz algıların geleceğe yansıması olarak tanımlanabilir. Umutsuzluğa eğilimli kişi, gelecek için belirli bir bilişsel sete sahiptir ve bu bilişsel set geleceğin hiçbir iyi olasılık içermediğini tekrarlar. Kişi geleceği hakkında düşünmeye zorlandığında bu bilişsel set uyarılır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerin tepkisi içindeyken umutsuz durumun tipik olan duygusal ve motivasyonel

bozuklukları da buna eşlik eder (Beck, Steer, Kovacks ve Garsion, 1993; Derebaşı, 1996). Bireyin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceğine, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceğine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi umutsuzluğun diğer özelliklerindedir (Deniz, Hamarta, Arslan ve Başçiftçi, 2007). Umutsuzluk, bireyin bilişsel yapısı ve bilgiyi işleme biçimi ile yakından ilişkili bir olgu olarak kaygı için bir risk faktörüdür (Dinçer ve Derelioğlu, 2005).

Bilişsel modelde, kaygı, kızgınlık ya da umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşanmasının en önemli sebebi, olayların kendisi değil, bu olaylarla ilgili beklentiler ve yorumlardır. Beck (1988), umutsuzluğu, bilişsel depresyon modelinde bilişsel üçlünün (cognitive triad) bir parçası olduğunu belirtmiştir. Bu bilişsel üçlü; kişinin kendisine, kişinin geleceğe ve kişinin dış dünyaya olumsuz bakmasıdır. Bu bilişsel faktörler, depresif kişinin yaşamını engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görmesi, kişinin kendisini başarısız ve değersiz hissetmesine, dış dünyayı düşmanca görmesine ve geleceğe umutsuzca bakmasına yol açar. Bilişsel terapiler bireyin kendisi ve dış dünyayla ilgili algı ve değerlendirmelerini biçimleyen otomatik düşünceler, şemalar, sayıltılar ve inançlar üzerine odaklanır. Beck'e göre şemalar şeklinde kodlandığı kabul edilen önceki olumsuz olaylar, daha sonra benzer olaylar yaşandığında etkin hale gelirler. Bu şemaların etkin hale gelmesi de bu olayların yorumlanmasını etkiler. Depresif şemalar benliğin kusurlu olduğu, dış dünyanın üstesinden gelinemeyecek güçlüklerle dolu olduğunu ve geleceğin umutsuz olduğunu gösteren temel varsayımları kapsamaktadır (Kalafat, 1996). Bilişsel terapistlere göre psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturan mantık dışı olan bu düşünce kalıplarıdır (Davison ve Neale, 1982). Otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir. Refleks gibi aniden oluşurlar. Problem çözme ya da amaca yönelik düşünmede olduğu gibi belli mantıksal sıralama izlemezler. Nesnel gerçekliğe uymadıkları halde oluşmayı sürdürürler (Haaga, Dyck ve Ernst, 1991). Bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumsuz algılarıyla şekillenen

olumsuz otomatik düşüncelerin umutsuzluğun ve kaygının ortaya çıkmasını sağlayan en önemli faktör olarak görüldüğü belirtilmektedir (O'connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyini etkileyen bir diğer değişken de sınav kaygısıdır.

Sınav kaygısı, bir değerlendirilme durumunda yaşanan stresin yarattığı fizyolojik, bilişsel ve duygusal tepkiler olarak tanımlanabilir (Spielberger, 1980). Sınav kaygısının durumsal ve spesifik özellikleri olarak kavramlaştırılan iki psikolojik bileşeni vardır: kuruntu ve duyusallık. Kuruntu sınav kaygısının bilişsel yönünü oluştururken, duyusallık kişinin bedensel uyarılmışlık ve geriliminin farkında olmasını yansıtmaktadır (Enright, Baldo ve Wykes Scott, 2000; Sarason ve Sarason, 1990). Sınav kaygısı, bireyin öğrenim hayatı boyunca birçok kez yaşadığı duygu durumudur. Bu durum, sınava yeteri kadar hazırlanılmaması, verimli çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, başarı beklentisinin sahip olunan yeterlik düzeyinin üzerinde olması, geçmişte yaşanan kötü sınav deneyimleri, özgüven eksikliği gibi birçok nedenle sınav öncesinde ve sınav sırasında performans göstermesi beklenen kişide görülen endişe ve huzursuzluk olarak açıklanabilir (Küçük, 2010).

Gelecekle ilgili belirsizlikler ve sorunlarla karşılaşabilme düşüncesi, bireyin kaygısını artırabileceği için, sınav öncesi dönemlerde de kaygının artması beklenen bir durumdur. Hafif düzeyde kaygının, kişileri daha dikkatli olmaya zorlayarak başarıyı artırdığı, buna karşılık ağır kaygının başarıyı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Sınav dönemlerinde öğrencilerin kaygı düzeyleri yükselmekte, bu durum bazı öğrencilerde başarısızlığa yol açmaktadır. Başarısızlık ise kaygının daha da ağırlaşmasına neden olmakta ve böylece bir kısır döngü ortaya çıkabilmektedir (Günay ve diğerleri, 2008). Üniversite öğrencileri arasındaki sınav kaygısı ise ortak ve potansiyel ciddi bir problem şeklinde üniversiteye giriş sınavlarından itibaren başlayan ve üniversite öğrenimleri süresince farklı bireylerde farklı şekillerde yaşanmaya devam eden bir durumdur. Üniversite öğrenimi boyunca özellikle ileriye yönelik planlamalar bağlamında dersler ve bu derslerin sınavlarının öğrencilerde kaygı yaşanmasına neden olduğu gözlenmektedir. Bu noktada gelecekte olması

istenenlerin -planlananların- gerçekleşebilmesi için özel bir öneme sahip olduğu bilinen üniversite öğreniminin son sınıfında öğrenciler daha fazla endişelenmekte, bu durum kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır (Erözkan, 2003). Üniversite son sınıf öğrencileri için okulu bitirmek için başarılması gereken sınavlar ve mezun olma ile birlikte ekonomik özgürlüğün kazanılıp kazanılamayacağını belirleyici özellikteki çeşitli sınavlara dönük sınav kaygısı bireylerde anlamlı duygusal problemler oluşturmaktadır. Lee ve Larson (2000) bu türden problemlerin bireylerde psikolojik ve somatik bazı belirtilerin görülmesine yol açtığını vurgulamışlardır.

Tüm bu bilgiler ışığında üniversite son sınıf öğrencilerinde kaygıyı etkileyen faktörlerin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı bir grup üniversite son sınıf öğrencisinde kaygıyı etkileyen faktörleri belirlemek ve umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısının kaygının önemli yordayıcıları olup olmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem

Üniversite son sınıf öğrencilerinde yaşanan kaygının umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısı ile olan ilişkisinin incelendiği bu araştırma, ilişkisel tarama modeli betimsel bir çalışmadır.

Örneklem

Araştırmanın evrenini Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Teknik Eğitim Fakültesi öğrencileri, örneklemini ise Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinden ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden küme örnekleme yöntemiyle seçkisiz olarak belirlenen son sınıf öğrencisi 488 kişi (232 kız; 256 erkek) oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Beck Anksiyete Envanteri. Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilmiş, ergen ve yetişkinlere uygulanan, 21 maddeden oluşmuş 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Her bir soru 0 (hiç) ile 3 (ciddi derecede) arasında değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar anksiyete yakınmalarındaki artışa işaret etmektedir. Böylece bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Toplam puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Ölçeğin bir hafta arayla uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .75 ve .67 dir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .92 olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örnekleme ölçüğün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .93, madde toplam puan korelasyon katsayılarının .45 ve .72 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .57 olduğu bildirilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu çalışmada ölçüğün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği. Beck, Lester ve Trexler (1974) tarafından bireylerin yaşadıkları umutsuzluk derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 20 maddelik kendini değerlendirme (self-report) türü bir ölçek olup, puan ranjı 0-20 arasındadır. Sorulara doğru, yanlış biçiminde yanıt verilmektedir. Gelecekle ilgili Duygular (GD); Motivasyon Kaybı (MK) ve Gelecekle ilgili Beklentiler (GB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin uygulanmasında, deneklerden kendisine uygun gelen ifadeler için "doğru", uygun olmayan ifadeler için "yanlış" şikkını işaretlemeleri istenir. Ölçeğin puanlanması, her uyumlu yanıt için "1" puan, uyumsuz yanıt için "0" puan şeklindedir. Elde edilen aritmetik toplam "umutsuzluk puanı" nı oluşturur. Alınan puanların yüksekliği bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon ve güvenilirlik-geçerlik çalışmaları Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Seber (1991) depresif hastalarda

ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .86 olduğunu, madde-toplam puan korelasyonlarının .07 ile .72 arasında değiştiğini, üniversite öğrencilerinde test-tekrar test güvenilirliğinin .74 olduğunu, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonunun .65 ve Rosenberg Benlik Saygısı ile korelasyonunun .55 olduğunu bulmuştur. Durak (1994) ise ölçeğin normal ve psikiyatrik hastalardan oluşan grupta Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .85 olduğunu ve madde-toplam puan korelasyonlarının .31 ile .67 arasında değiştiğini, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyonunun .69 olduğunu ve ölçeğin çalışma ile karşılaştırma gruplarını önemli biçimde ayırt edebildiğini ortaya koymuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği. Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen ölçek kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. 1-5 arasında puanlanan ve 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ülkemizdeki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını Şahin ve Şahin (1992) .93, Aydın ve Aydın ise (1990) .95 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları Şahin ve Şahin (1992) .30 ile .69; Aydın ve Aydın (1990) .37 ile .85 arasında bulmuşlardır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Sınav Tutum Envanteri. Sınavlara ilişkin kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger (1980) tarafından geliştirilmiş, bireylere kendilerini değerlendirme imkanı veren, 20 maddeden oluşan ve 0-4 arasında puanlanan likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe uyarlaması Öner (1986) tarafından yürütülen üç çalışma ile yapılmıştır. Üç aşamada yapılan ölçek uyarlamasının ilk iki aşaması dil eşdeğerliliği ve güvenilirliğinin araştırılmasıdır (Albayrak-Kaymak, 1985); üçüncü aşaması ise ölçeğin geçerlik çalışmasıdır. Envanter likert tipinde 1-4 arasında

derecelendirmeyeyle, 1 Hiçbir zaman, 2 Bazen, 3 Sık sık, 4 Her zaman cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Testin geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda 20 madde 2 faktör altında toplanmıştır. 12 maddeden oluşan Duyuşsallık boyutu varyansın % 34.6' sını açıklamış, 8 maddeden oluşan Kuruntu boyutu ise varyansın % 6.3' ünü açıklamıştır. Faktörlerin toplam varyansın % 40.9' unu açıkladığı bulunmuştur. Öner (1986) ölçeğin tüm test için Kuder-Richardson güvenirliği KR-20 değerini 0.87 bulmuş ve ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayılarının tüm test için 0.90 ile 0.70 arasında değiştiğini vurgulamıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Veri Analizleri

Veri analizinde veriler hatalı ya da eksik değer, aykırı değer ve çoklu bağlantı açısından incelenmiş, yanlışlıkla hatalı girildiği düşünülen değerler hatalı değer analizinde düzeltilmiştir. Eksik değer analizinde, rastlantısal olarak çok az sayıda boş bırakılan maddelerin yerine beklenti büyütme (Expectation-Maximization) algoritması yoluyla atama yapılmıştır. Aykırı değer analizinde ise $\chi^2_{10;0.01}=23.21$ tablo değerinin üzerinde bir Mahalanobis (1936) uzaklık değerine sahip olan aykırı değerlerin yer aldığı 11 gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Regresyon analizinin varsayımsal kriterleri araştırmanın deneysel olup olmamasıyla yakından ilişkilidir. Green ve Salkind (2008)'in önerdiği deneysel olmayan araştırmalar için kullanılacak çoklu regresyon analizinde rastgele etkiler modeline (random-effects model) ilişkin varsayımsal kriterler olan; değişkenlerin çoklu değişkende normal dağılım göstermesi ve katılımcıların evrenden rastgele seçilmiş olması kriterleri bu araştırma verisinde incelenerek regresyon analizi için gereken yeterliğin sağlandığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırma verisinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusallığı, varyansın homojen dağılımı, hata bağımsızlığı (independence of error terms) ve hata dağılımının normalliği kriterlerinin de karşılandığı gözlenmiştir. Regresyon analizinde katılımcı sayısının her bağımsız değişkenin 5 katı

kadar olması gerektiği belirtilmektedir (Meyers, Gamst, & Guarino, 2006). Araştırmaya 488 katılımcı katılmış ve istenen düzeyin fazlasıyla karşılandığı anlaşılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonların düşük düzeyde çıkmış olması değişkenler arası çoklu bağlantının (Multicollinearity) olmadığını göstermiştir. Varyans büyütme faktörü (Variance Inflation Factor) değerinin 5'in altında; tolerans değerinin .20 den yüksek ve koşul indeksinin 30'dan küçük olduğu görülmüş sonuç olarak veri setinde 488 gözlem kalmıştır.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, kaygıyı yordayan değişkenlerin belirlenmesi için çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilere uygulanan Beck Anksiyete Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Sınav Tutum Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden elde edilen veriler ve bu verilerin istatistiksel teknikler sonucu ortaya çıkan bulguları ile bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 1. Kaygı, umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısı arasındaki korelasyonlar

	Umutsuzluk	Otomatik Düşünce	Kuruntu	Duyuşsallık
Kaygı	.43**	.39**	.32**	.34**

**p<.01

Yapılan korelasyon işleminde kaygı, umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Kaygı ile umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısının kuruntu ve duyuşsallık alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Kaygının önemli yordayıcıları çoklu hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Üç adımda gerçekleştirilen çoklu hiyerarşik regresyon analizine birinci adımda umutsuzluk; ikinci adımda otomatik düşünceler; üçüncü ve son adımda sınav kaygısı girilmiştir.

Tablo 2. Kaygıya ilişkin çoklu hiyerarşik regresyon analizi

Mod.	Yord.	R	R ²	R ² _{ch}	F	df	Beta	β	p
1	(Sabit)	.44	.19	.09	18.81	1/486			
	Umutsuz.						.23	.26	.00
2	(Sabit)	.41	.17	.08	16.89	1/485			
	Oto. Düş.						.21	.23	.00
3	(Sabit)	.37	.14	.06	14.26	2/483			
	Kuruntu						.18	.16	.00
	Duyuşsal.						.17	.18	.00

**p<.01

Modele birinci adımda girilen umutsuzluğun özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.19$, $F_{(1/486)}=18.81$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen otomatik düşüncelerin de özgün katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2=.17$, $F_{(1/485)}=16.89$, $p<.01$). Modele üçüncü ve son adımda girilen sınav kaygısının da özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ($R^2=.14$, $F_{(2/483)}=14.26$, $p<.01$); sınav kaygısının alt boyutlarından kuruntu ($\beta=.16$, $p<.01$) ve duyusallığın ($\beta=.18$, $p<.01$) kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır.

Tartışma

Araştırmada umutsuzluk, otomatik düşünceler ve sınav kaygısının kuruntu ve duyusallık alt boyutlarının kaygının önemli yordayıcıları oldukları görülmektedir. Üniversitenin son sınıfında öğrenim görmekte olan öğrencilerin içinde buldukları kritik dönemden ötürü sınav kaygısı yaşayabildikleri, karşılaştıkları negatif yaşam

olayları bağlamında olumsuz otomatik düşünceler geliştirebildikleri ve bunlara bağlı umutsuzluk hissettikleri ve tüm bu durumların da bireylerde kaygıya yol açtığı düşünülmektedir. Çeşitli araştırmalarda ergenlik döneminde yaşanan kaygı belirtileri ve kaygının bireylerin yaşamlarını olumsuz olarak etkilediğine ve umutsuzluk, olumsuz otomatik düşünceler ve sınav kaygısının yaşanan kaygı üzerinde önemli etkileri olduğuna ilişkin bulgular vardır.

Son zamanlarda, gençler arasında kaygı durumunun arttığı ve uyum problemleri yaşadıkları görülmektedir (Bozkurt, 2004; Eren-Gümüş, 2002). Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler kaygıya neden olur ve giderek yoğunluk kazanır. Ergenin kimlik arama çabası, bu dönemde karşılaştığı kaygı oluşturuca değişimler ve etkileşimler, onun yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda olumsuz duyguları algılama ve kaygı gibi kişilerin yaşamını olumsuz etkileyecek duygularla baş edilmesinin öğrenilmesi önemlidir (Hampel, Meier, & Kummel, 2008). Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunların incelendiği bir araştırmada gelecek, iş bulma ve ekonomik hayat, üniversite yaşamı, sosyal ve boş zaman değerlendirme, sağlık, öğretim, insanlarla ilişki kurma, aile, karşı cins ilişkileri gibi problem alanlarının bireylerde kaygıya neden olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 1985). Yapılan bir başka çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerini korkutan konuların işsiz kalmak, istediği mesleğe girememek, sağlığını kaybetmek, öğrenimini bitirememek, iş hayatında başarısız olmak, dinlenememek, harçlıksız kalmak ve spor yapamamak olduğu saptanmış ve bu türden durumların bireylerde kaygı belirtilerine yol açtığı vurgulanmıştır (Özyurt ve Doğan, 2002). Erdur-Baker ve Bıçak tarafından (2004) üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin en önemli problemlerinin “gelecek kaygısı” olduğu, “üniversite yaşamına uyum ve somatik şikâyetlerin” ise ikinci derecede önemli problemler grubunu oluşturduğu ve “sosyal kaygı”, “depresyon”, “kişilerarası ilişkiler” ile ilgili problemlerin ise önem derecesine göre diğer yoğunluklu problemler olduğu saptanmıştır (Aktaran; Erözkan, 2011).

Son ergenlik döneminde bireyler çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Yoğun psikolojik stres, düşük benlik saygısı, karamsarlık ve umutsuzluk bu problemlerin belli başlıları arasında sayılabilir. Aynı zamanda, bireyler işsiz kalma olasılığının olumsuz sonuçlarına ilişkin nedensel yüklemeler yapabilirler ve bu yüklemelerin duygusal sonuçlarından dolayı da korku, kaygı ve umutsuzluk yaşayabilirler; kötümser düşünceler, hatta umutsuzluğa bağlı depresyon geliştirebilirler (Winefield ve Tiggemann, 1992). Yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, üniversiteye giriş, eğitim ve işsizlik sorunları ergenlerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde yaşanan önemli ruhsal sorunlardan birisi de umutsuzluktur (Özmen ve diğerleri, 2008). Olumsuz yaşam olayları ile bunlara ilişkin olumsuz, yerleşik ve genelleştirilmiş çıkarsamalar, umutsuzluk duygularını besleyen başlıca etmenler olarak ortaya çıkmaktadır (Yerlikaya, 2006). Yapılan bir çalışmada okul problemlerinin umutsuzluk ile ilişkili olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Kashani ve diğerleri, 1991). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumları bazı değişkenlere göre incelenmiş ve umutsuzluk düzeylerinin 1. sınıfta düşük, 4. sınıfta yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları üniversitenin son sınıfında öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin arttığını ortaya koymuştur (Gençay, 2009). Umutsuzlukta üzüntü, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler, olumsuzluk ve kötümserlik ile ilgili duygusal bozukluklar etkili olabilmektedir. Kişi kendini dış dünyayı ve geleceğini olumsuz değerlendirebilmekte, yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görebilmektedir. Bu yaşantının sonucu olarak da umutsuzluk yaşanabilmektedir (Durak, 1994). Umutsuzluğa eğilimli kişi, gelecek için belirli bir bilişsel sete sahiptir ve bu bilişsel set geleceğin hiçbir iyi olasılığı içermediğini tekrarlar. Kişi geleceği hakkında düşünmeye zorlandığında bu bilişsel set uyarılır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerinin tepkisi içindeyken umutsuz durumun tipik olan duygusal ve motivasyonel bozuklukları da buna eşlik eder (Bayazıt ve diğerleri, 2004). Yaş ortalaması 21 olan Mesleki Eğitim Merkezi öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, karşılaşılan güçlükler ve negatif yaşam olaylarının umutsuzluk ve buna bağlı kaygıya

yol açtığı bulunmuştur (Tokuç, Evren ve Ekuklu, 2009). Üniversite son sınıf öğrencisi öğretmen adayları için işsizlik stresli bir yaşam olayıdır ve bireylerin günlük yaşamlarında bazı problemlere yol açabilmektedir (Kulik, 2000). Yoğun psikolojik stres, depresyon ve düşük benlik saygısı, karamsarlık ve umutsuzluk bu problemlerin belli başlıları arasında sayılabilir. Aynı zamanda, bireyler işsiz kalma olasılığının olumsuz sonuçlarına ilişkin nedensel yüklemeler yapabilirler ve bu yüklemelerin duygusal sonuçlarından dolayı da korku, kaygı ve umutsuzluk yaşayabilirler (Winefield ve Tiggemann, 1992).

Bireylerin problemlilik durumlarına ilişkin sahip oldukları olumsuz otomatik düşüncelerin etkisini vurgulayan araştırmacılar, olumsuz otomatik düşüncelerin, sistematik mantıksal hatalar ile bireyde dünya ve gelecek hakkında olumsuz değerlendirmelere yol açtığını belirtmektedirler. Bu durum bireyde, umutsuzluğa ve sürekli kendini eleştiren bir şekle dönüşerek, zamanla depresif duygulanımın ilerlemesine de neden olmaktadır (Ellis ve Yeager, 1989). Otomatik düşünce, bireylerin bir durumda kendilerine söyledikleri otomatik, tekrar eden cümleler olarak tanımlanmaktadır. Yaşadıkları çeşitli problemler bağlamında bireyler düşünce süreçleri üzerindeki kontrollerinin çoğunu kaybetmekte ve olumsuz otomatik düşüncelerin baskısı altına girmektedirler. Kaygı gibi psikolojik sorunlar, bireyler tutarlı bir şekilde olumsuz düşüncelere sahip olduklarında ortaya çıkmaktadır (Franklin, 2002). Erken çocukluk döneminde yaşanan deneyimler bazı temel düşünce ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Oluşan bu şemalar bireyin ergenlik ve sonraki yaşamında da kendine ve dünyaya bakışını ve davranışlarını biçimlendirir. Duygudurum bozukluğu olan bireylerde bu şemalar katı, değişime karşı dirençli ve aşırılık özelliklerini taşırlar. Herhangi bir yaşam olayında gizli kalmış bu şemalar güçlü bir biçimde belirginleşerek olumsuz otomatik düşünceleri ortaya çıkarır. Olumsuz otomatik düşünceler bireyin bulunduğu durumla ilgili verilerin işlenmesi sırasında oluşan bilişsel hatalar ve çarpıtmalar sonucunda oluşur (Schniering ve Rapee, 2002). Bilişsel yapıda yer alan işlevsel olmayan inançlar bireyin düşüncesini biçimlendirir ve psikopatolojiye özgü bilişsel hatalara yol açar. Buradaki

bilişsel hatalar, bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar ve eğilimler olarak görülebilir. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar. Bir diğer deyişle, duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla, çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkar (McKay, Davis ve Fanning, 2006; Türkçapar, 2008). İşlevsel olmayan düşünceler aktif olunca olumsuz otomatik düşüncelere yol açarak hoş gitmeyen duyguların alt yapısını oluştururlar. Bu duygular bireylerde çeşitli problemlerin ve rahatsızlıkların yaşanmasına neden olarak duygudurum ve kaygı bozukluğu oluşturur (Schniering ve Rapee, 2004).

Üniversiteden mezun olma ile ilgili sınavlara dönük sınav kaygısı üniversite son sınıf öğrencilerinde anlamlı duygusal problemler oluşturmaktadır (Lee ve Larson, 2000). Yüksek sınav kaygısı akademik başarının yanı sıra, bireyleri bütün yönleriyle olumsuz etkileyebilmektedir (Ergene ve Yıldırım, 2004). Kaygı, temelde bireye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın birey için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Sınav kaygısı da genel kaygı gibi benzer özellikler taşır. Birçok öğrenci, sınav sonucu ile birlikte kendi kişiliğinin ve öz varlığının da değerlendirileceğini düşünür (Özer, 1990). Bu düşünce, bireyin akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki bilişsel yeteneklerini bozar. Bunun sonucu olarak da yüksek düzeydeki sınav kaygısı, öğrencilerin sınavlarda başarısız olmalarına yol açar (Baltaş, 1993). Öğrencilerin akademik yönden kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir. Okul başarısızlığının yetersizliği durumunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin yükselmesi; öğrencilerin başarısızlıklarından dolayı doyum sağlayamamaları, kendilerine güven duygusunu kaybetmeleri, suçluluk duymaları, eksiklik duygusuna kapılmaları, önemli kişilerden olumsuz eleştiri almaları ve gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmeyeceği kaygısı taşımaları ile açıklanabilir (Varol, 1990). Sınav öncesi ya da sınav anında, öğrencinin aklından geçen, engelleyemediği olumsuz düşünceleri sınav kaygısının kaynağı olarak gören karıştırıcı değişkenler modeli oldukça kabul görmektedir.

Sadece olumsuz otomatik düşünceler ya da sınava ilişkin akılcı olamayan inançlar değil, sınavın sonucunun nasıl kullanılacağına ilişkin edinilen bilgiler (Wolf ve Smith, 1995) ve sınavın değerlendirilme biçimine ilişkin algılar da (Hancock, 2001; Zats ve Chassin, 1985) sınav kaygısı üzerinde etkili olmaktadır (Aktaran; Bozanoğlu, 2005). Sınav kaygısı öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli engellemekte, zaman zaman öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olmakta, öğrencilerin gelecekteki yaşam tercihlerini ve mesleki kararlarını etkilemektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Spielberger ve Vagg (1995)'a göre sınav kaygılı öğrenciler sınavı oldukça tehdit edici ve korkutucu olarak algırlar. Yüksek sınav kaygılı öğrencilerin kuruntu ve duyusallık tepkileri daha yoğundur ve daha fazla olumsuz düşünceleri bulunmaktadır. Bu düşünceler onların incinebilirlik düzeylerini de artırmaktadır. Lufi ve Darliuk (2005), yüksek sınav kaygısı olan grubun depresyon ve diğer bazı davranış bozuklukları boyutlarında sınav kaygısı olmayan gruptan daha fazla semptom gösterdiklerini saptamışlardır. Deffenbacher ve Hazelius (1985), sınav kaygısının öğrencinin duygusal ve akademik yaşantılarına olumsuz etki eden ve düzeyi arttıkça psikiyatrik sorunlara yol açan bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları -örneğin yüksek sınav kaygısı- ile kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu da vurgulamışlardır. Peleg ve Klingman (2002)'a göre sınavlar ergenlerin yaşamında önemli bir kaygı kaynağıdır. Son yıllarda Eğitim Fakültesinden mezun olanların sayısı ile Milli Eğitim Bakanlığı'nın açtığı kadro sayısının örtüşmemesi ve bazı alanlarda yığılmaların olması, Kamu Personeli Seçme Sınavı'ndan (KPSS) yüksek puan alma zorunluluğu gibi faktörlerin, öğretmen adaylarının kaygılarının artmasına neden olduğu düşünülmektedir (Doğan ve Çoban, 2009). Öğretmen adaylarının çoğunluğunun mezun olduktan sonra iş bulma konusunda kaygı yaşadıkları saptanmıştır (Kaya ve Büyükkasap, 2005). Üniversite öğrencilerinin başlıca problem alanlarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında kariyer, mezun olunca ne olacaklarını bilememe ve mesleki kaygılarının en sık problem yaşanan ilk üç alandan biri olduğu görülmektedir (Albayrak-Kaymak, 1997; Doğan ve diğerleri, 2007; Gizir,

1998; Özbay, 1997; Özdemir, 1985; Şahin, Sezgin, Taş ve Rugancı, 1989). Bu bağlamda, öğretmen adayları için mezuniyet sonrası mesleklerini yapip yapamayacakları konusunun kaygı verici bir durum olduğu düşünülmektedir.

Sonuçlar

Üniversitenin son sınıfında öğrenim görmekte olan öğrencilerin biyopsikososyal iyilik halleri üzerinde önemli rol oynadığı çeşitli araştırma sonuçlarıyla belirlenmiş olan umutsuzluk, otomatik düşünceler, sınav kaygısı ve buna bağlı kaygının azaltılması ve bu bireylerin kaygıyla baş etme stratejileri geliştirebilmeleri için desteklenmeleri gerekmektedir. Kaygıyla baş etme stratejilerinin öğrenilmesi biyopsikososyal önemli koruyucu faktörler geliştirmede etkili olabilir. Bu noktada üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimleri tarafından bireylerin kaygı yaşamalarına neden olan bakış açılarını değiştirebilmeye yönelik bilişsel-davranışçı yönelimli bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarına yer verilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Gelecekleri ile ilgili kaygı duyan öğrenciler için koruyucu önleyici çalışmalar kapsamında seminer ve çalışma grupları da düzenlenebilir. Ayrıca daha detaylı bilgilere ve bulgulara ulaşılabilme açısından üniversite son sınıf öğrencisi öğretmen adaylarının yaşadıkları kaygının nedenlerinin açıklanmasına yönelik olarak farklı değişkenlerin de yer aldığı yol gösterici çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir.

Öğretmen adaylarının, öğretmenlik mesleğinin eğitimini alırken geleceğe yönelik olumlu beklentilerle, iyimser düşüncelerle, umutla ve atanamayacakları ya da iş bulamayacakları kaygısını yaşamaksızın mesleğe hazırlanmaları önemlidir. Böylece, mesleğe daha istekli, güdülenmiş ve etkili hazırlanabilecek, kendilerini daha iyi geliştirebileceklerdir. Bunun için de atanamama kaygısından uzak istihdama yönelik planlamalar gerçekleştirilmeli ve öğretmenlik mesleğinin çalışma koşulları iyileştirilebilmelidir. Özellikle öğretmen yetiştiren kurumlar ile öğretmen istihdam

eden kurumların işbirliği içerisinde atanma sorununu çözümlenmeleri, öğretmen yetiştirme açısından büyük önem taşımaktadır (Ceyhan, 2004).

Bu araştırmanın temel sınırlılığı örneklemin öğretmen adayı üniversite son sınıf öğrencilerinden oluşmasıdır. Bu bağlamda öğretmen adayı olmayan üniversite son sınıf öğrencilerinin ve diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerin de kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesi önerilmektedir. Bu araştırma kaygı ve diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi bağlamında kesitsel desende yapılmıştır. Aynı değişkenler ya da farklı değişkenlerle ileriye dönük boylamsal desenlerin kullanılacağı çalışmalar da yapılabilir. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların kaygı üzerinde yordayıcı özelliklere sahip değişkenlere ilişkin önemli bilgiler verebileceği ve daha sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği; biyopsikososyal problemlere yol açtığı bilinen kaygıyı azaltma ya da üstesinden gelmeye yönelik yeni programların oluşturulmasına ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Albayrak-Kaymak, D. (1985). *The development of the Turkish form of the Spielberger Test Anxiety Inventory: a study of transliteral equivalence and reliability*. Unpublished Master's Thesis, Boğaziçi University, Istanbul, Turkey.
- Albayrak-Kaymak, D. (1997). Boğaziçi üniversitesi öğrencilerinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık gereksinimleri. *Yöret Postası*, 12, 2-7.
- Arthur, N. (1998). The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Student Development*, 39, 11-22.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 51-55.
- Balanza, G.S., Morales, M.I., Guerrero, M.J., & Conesa, C.A. (2008). Academic and psycho-socio-familiar factors associated to anxiety and depression in

- university students. Reliability and validity of a questionnaire. *Rev Esp Salud Publica*, 82, 189-200.
- Baltaş, A. (1993). *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bayazıt, B., Yenigün, Ö., Bayazıt, B., Yenigün, N. ve Karagün, E. (2004). Marmara bölgesindeki üniversitelerde okuyan erkek voleybol oyuncularının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Paper presented at *The 10th ICHPER-SD European Congress and the TSSA 8th International Sports Science Congress*, 17th-20th of November, Antalya, Turkey.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Beck, A.T., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: Beck Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 42-50.
- Beck A.T. (1988). *Beck Hopelessness Scale*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck, A.T., Steer, A.R., Kovacks, M., & Garsion, B. (1993). Relationship between hopelessness and ultimode suicide: a replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry*, 147, 190-195.
- Bertocci, D., Hirsh, E., Sommer, W., & Williams, A. (1992). Student mental health needs: survey results and implications for service. *Journal of American College Health Association*, 41, 3-10.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38, 17-42.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29, 52-59.

- Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.
- Connell, S., Fien, J., Lee, J., Sykes, H., & Yencken, D. (1999). If doesn't directly affect you, you don't think about it: A qualitative study of young people's environmental attitudes in two Australian cities. *Environmental Education Research*, 5, 95-113.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 115-127.
- Çavuşoğlu, E.Y. (1990). *Anksiyetenin öğrenme ve belleğe etkisi*. Lisans Bitirme Tezi, İzmir.
- Davison, G.C. & Neale, J. M. (1994). *Abnormal Psychology (6th eds)*. New York: Wiley.
- Deffenbacher, J.L. & Hazellius, S.L. (1985). Cognitive, emotional and psychological comparent of test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 446-450.
- Deniz, M.E., Hamarta, E., Arslan, C. ve Başçiftçi, F. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, umutsuzluk ve akademik başarılarının problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *XVI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 5-7 Eylül, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Derebaşı, I. (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde geliştirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Diñer, D. ve Derelioğlu, Y. (2005). Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 21-23 Eylül, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. ve Çoban, A.E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34, 157-168.

- Doğan, T., Sarı, T., Kazak, M., Saya, P. ve Altıntaş, T. (2007). Başkent niversitesi ğrencilerinin problem alanlarının cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmesi. *ağdaş Eğitim Dergisi*, 32, 30-36.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk leğinin geçerlik ve güvenirlik alışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 1-11.
- Ellis, A. & Yeager, R. (1989). *The Dangers of Transpersonal Psychology*. Buffalo, New York: Prometheus.
- Enright, M., Baldo, T.D., & Wykes Scott, D. (2000). The efficacy of eye movement desensitization and reprocessing therapy technique in the treatment of test anxiety of college students. *Journal of College Counselling*, 3, 36, 49.
- Erdur-Baker, . ve Bıçak, B. (2004). Üniversite ğrencilerinin psikolojik sorunları. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Eren-Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının niversite ğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergene, T. ve Yıldıırım, İ. (2004). Üniversite adaylarının depresyon düzeyleri. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 12, 91-100.
- Erözkan, A. (2003). Üniversite ğrencilerinin sınav kaygısı ve başaçıkma davranışları. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 9-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Erözkan, A. (2011). Sosyal kaygının kaygı duyarlığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlılık açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10, 338-347.
- Franklin, D.J. (2002). *Depression in Teenagers*. UK: Council for Psychotherapists.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi ğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 380-388.

- Gizir, C.A. (1998). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Grayson, P.A. & Meilman, P. (1992). *Beating the College Blues: A Student's Guide to with the Emotional Ups and Downs of College Life*. New York: Facts on File.
- Green, S.B. & Salkind, N.J. (2008). *Using SPSS for Windows and Macintosh. Analyzing and Understanding Data. (5th eds)*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Greenberg, M.S. & Beck, A.T. (1989). Depression versus anxiety: A test of the content specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 98*, 9-13.
- Günay, O., Öncel, Ü.N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M. ve Uğur, A. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi, 17*, 77-85.
- Gürvardar, D. (2001). *Yetiştirme yurdunda yetişen çocuklar ile ana-baba yanında yetişen çocukların umutsuzluk düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Haaga, D.A.E., Dyck, M.J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin, 110*, 215-236.
- Haines, M.E., Norris, M.P., & Kashy, D.A. (1996). The effect of depressed mood on academic performance in college students. *Journal of College Student Development, 37*, 519-526.
- Hampel, P., Meier, M., & Kummel, U. (2008). School-based stress management training for adolescents: longitudinal results from an experimental study. *Journal of Youth and Adolescence, 37*, 1009-1024.
- Hancock, D.R. (2001). Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *Journal of Educational Research, 94*, 287-291.
- Hollan, S.D. & Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 4*, 383-395,

- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kashani, J.H., Stoyls, M.S., Dandoy, A.C., Viadya, A.F., & Reid, J.C. (1991). Correlates of hopelessness in psychiatrically hospitalized children. *Comprehensive Psychiatry*, 32, 330-337.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 137-146.
- Kaya, A. ve Büyükkasap, E. (2005). Fizik öğretmenliği programı öğrencilerinin profilleri, öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ve endişeleri: Erzurum örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13, 367-380.
- Kulik, L. (2000). Jobless men and women: a comparative analysis of job search intensity, attitudes toward unemployment, and related responses. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 73, 487-501.
- Küçük, D.P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 37-50.
- Lee, M. & Larson, R. (2000). The Korean examination hell: long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 249-271.
- Lufi, D. & Darliuk, L. (2005). The interactive effect of test anxiety and learning disabilities among adolescents. *International Journal of Educational Research*, 43, 236-249.
- Mahalanobis, P.C. (1936). On the generalized distance in statistics. *Proceedings of the National Institute of Sciences of India*, 2, 49-55.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2007). *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life, 3rd ed.* Oakland, CA: New Harbinger.

- McLaughlin, J.A., Miller, P., & Warwick, H. (1996). Deliberate self harm in adolescents: hopelessness, depression, problems and problem solving. *Journal of Adolescence*, 19, 523-32.
- Meyers, L.S., Gamst, G., & Guarino, A.J. (2006). *Applied Multivariate Research. Design and Interpretation*. London: Sage Publications.
- O'Connor, L.E., Berry, J.W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27.
- Öner, N. (1986). *Development of the Turkish Form of Test Anxiety Inventory*. Eric No: ED. 275-765.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme, geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özdemir, İ.E. (1985). *Gazi eğitim fakültesi öğrencilerinin problemleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, K. (1990). *Sınav ve sınanma kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özmen, D., DüNDAR, P.E., Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Özyurt, S. ve Doğan, S. (2002). *Gençlik Problemleri Açısından Üniversite Gençliği Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. Adapazarı: Değişim Yayınları.
- Peleg, O. & Klingman, A. (2002). Family environment, discrepancies between perceived actual and desirable environment and children's test and trait anxiety. *British Journal of Guidance and Counseling*, 30, 451-466.
- Perrine, R.M. & Lisle, J. (1995). Effects of a syllabus offer of help, student age, and class size on college students' willingness to seek support from faculty. *Journal of Experimental Education*, 64, 41-53.
- Poch, F.V., Villar, E., Caparros, B., Juan, J., Cornella, M., & Perez, I. (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population: descriptive analysis and

- its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 326-334.
- Rice, K.G. & Leffert, N. (1997). Depression in adolescence: Implications for school counsellors. *Canadian Journal of Counselling*, 31, 18-34.
- Sarason, I., G. (1988). Anxiety, self-preoccupation and attention. *Anxiety Research*, 1, 3-7.
- Sarason, I.G. & Sarason, B.R. (1990). Test anxiety. In H. Leitenberg (Eds), *Handbook of Social and Evaluative Anxiety* (pp. 475-496). New York: Plenum Press.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schniering, C.A. & Rapee, R.M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: The Children's Automatic Thoughts Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1091-1109.
- Schniering, C.A. & Rapee, R.M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 464-470.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği üzerine bir çalışma*. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi, Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.
- Siyez, D.M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Spielberger, C.D. (1980). *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C.D. & Sarason, I.G. (1989). *Stress and Anxiety (Vol. 12)*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Spilberger, C.D. & Vagg, P.R. (1995). Treatment of test anxiety: application of the transactional process model. in C.D. Spilberger and P.R. Vagg (eds), *Test*

- Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment* (pp. 197-212). Washington, D.C.: Taylor & Francis.
- Stanton, H.E. (1993). Using hypnotherapy to overcome examination anxiety. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35, 198-204.
- Şahin, N.H., Sezgin, N., Taş, Y. ve Rugancı, N. (1989). Bilkent üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma merkezinden beklentileri. 1. *Üniversite Öğrencileri Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları*, 22-24 Kasım, Ankara.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 334-340.
- Tokuç, B., Evren, H. ve Ekuklu, G. (2009). Edirne ve Hayrabolu Mesleki Eğitim Merkezi öğrencilerinde umutsuzluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8, 155-160.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 32-45.
- Tümekaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 445-459.
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Varol, Ş. (1990). *Lise son sınıfı öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Winefield, A.H. & Tiggemann, M. (1992). Unemployment distress, reasons for job loss and causal attributions for unemployment in young people. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 65, 231-219.
- Wolf, L.F. & Smith, J.K. (1995). The consequence of consequence: motivation, anxiety, and test performance. *Applied Measurement In Education*, 8, 227-242.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişisel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. ve Ergene T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Zatz, S. & Chassin, L. (1985). Conditions of test-anxious children under naturalistic test-taking conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 393-401.