

Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Uygulamasında Öğrencilerin Baş Etme Yöntemleri Sınav Kaygısını Etkiler Mi?

Do Students' Coping Methods Affect Exam Anxiety in the Practice of Women Health and Diseases Nursing?

Pınar Irmak Vural*, Gülşah Körpe

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

ÖZET

Amaç: Sınav kaygısının öğrencilerin akademik başarısı üzerinde olumsuz etkileri vardır. Özellikle üniversite eğitiminde sosyal ve bireysel beklentilerin artmasıyla kaygı düzeyi de artabilmektedir. Öğrenciler kaygı ile baş edebilmek için bir baş etme yöntemi bulurlar ve hayatı boyunca diğer birçok kaygı verici konuyla baş etmede bu yöntemle başvururlar. Bu çalışmanın amacı ise; hemşirelik öğrencilerinin Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Uygulama dersi uygulama sınavı öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve sınav kaygısı ile nasıl baş etmeye çalıştıklarının belirlenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı türdeki bu çalışma Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Uygulama dersi alan hemşirelik öğrencilerinde 2017-2018 eğitim öğretim döneminde 139 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrenci bilgi formu, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI Form TX I-II), Beck Anksiyete Envanteri (BAI) ve Öznel Rahatsızlık Birimi (SUDS) ölçüm araçları kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS ölçekleri puan ortalamaları ile cinsiyet, yaş, ailenin yaşadığı yer, anne-baba birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Öğrencilerin %44.6'sı sınav kaygısı ile baş etme de bir yöntem kullanmaktadır. Herhangi bir baş etme yöntemi kullanan öğrencilerin STAI Form TX I-II ve SUDS puan ortalamalarının kullanmayanlara göre daha düşük olduğu saptandı. Baş etme yöntemi olarak en çok nefes egzersizi (%14.4) yaptıkları saptandı. Ölçek puan ortalamalarında STAI Form TX I ve II arasında pozitif yönde orta şiddette istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki, STAI Form TX I ve SUDS ölçeği arasında pozitif yönde zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu.

Sonuç: Sonuç olarak, sınav kaygısıyla herhangi bir baş etme yöntemi olmayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, Baş etme, Hemşirelik, Öğrenci, Kadın Sağlığı Uygulama

ABSTRACT

Objective: Test anxiety has negative effects on students' academic success. Especially in university education, the level of anxiety can increase with the increase of social and individual expectations. The students find a way to cope with anxiety and apply this method to deal with many other worrying issues throughout their life. The aim of this study is; determining the anxiety levels of nursing students before the practice of the Women Health and Diseases Nursing Practice course and how they cope with the test anxiety.

Materials and Methods: This descriptive study was carried out with 139 students in the 2017-2018 academic year in nursing students who took Women's Health and Diseases Nursing Practice course. Student information form, State and Trait Anxiety Inventory (STAI Form TX I-II), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Subjective Units of Distress Scale (SUDS) measurement tools were used.

Results: There was no statistically significant difference between the mean scores of STAI Form TX I-II, BAI and SUDS scales and gender, age, family place and parental association. 44.6% of students use a method to cope with test anxiety. The mean STAI Form TX I-II and SUDS scores of the students who used any coping method were lower than those who did not. The most common method was breathing exercises (14.4%). There was a statistically significant positive correlation between STAI Form TX I-II furthermore STAI Form TX I and SUDS.

Conclusion: As a result, it was determined that the anxiety levels of the students without any coping methods were higher than the others.

Key Words: Test Anxiety, Coping, Nursing, Student, Women Health Practice

Giriş

Belirli düzeydeki kaygı öğrenme üzerine olumlu etki gösterebilirken, aşırı kaygı hem öğrenme hem de akademik başarı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Gençler sınav kaygısıyla

eğitim ortamında karşılaşır ve öğrenir. Ders çalışma düzeninin olmaması, sınav puanlarına ilişkin yüksek beklentiler, mükemmeliyetçi yaklaşım, görev ve sorumlulukları yerine getirmede başarısız olma, ailenin beklentilerinin çok yüksek olması ya da zeka düzeyinin sınav başarısı ile

değerlendirileceği korkusu sınav kaygısının nedenlerindedir (1).

Liebert ve Morris, sınav kaygısının kuruntu ve duyusallık olarak iki alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir (2). Kuruntu boyutu, sınav kaygısını bilişsel boyutuyla ele alır. Başarısızlığın neden olacağı sonuçları düşünmek, başarıyı sağlayacak yeteneği hakkında endişe etmek gibi bireyin içsel konuşmalarını içerir. Duyusallık boyutu ise; kaygıya ilişkin fizyolojik reaksiyonları, kalp atımında hızlanma, kızarma, terleme, mide bulantıları gibi bedensel belirtileri içerir. Erözkan'ın aktardığına göre; "Sınav kaygısı, son zamanlarda akademik performansa etki eden davranışlar bütünü" olarak tanımlanmaktadır (3). Dolayısıyla sınav kaygısı, aşırı oluşan fizyolojik tepkileri, yetersiz ders çalışma yetkinliğini ve sınavla ilişkisiz zihinsel süreçleri kapsamaktadır. Birçok araştırmacı da sınav kaygısını, kaygılı davranışları içeren aşırı tepki olarak da tanımlamaktadır (3). Eğitimde, sosyal ilişkilerde ve klinik düzeyde bir problem oluşturan sınav kaygısı, öğrencilerin potansiyellerini hayata geçirmelerine engel oluşturmakta, gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz olarak etkilemekte, okul ortamında uyumsuzluğa neden olmaktadır (4).

Stres ve kaygıyla baş etme yöntemleri 3 temel başlıkta toparlanabilir. Bunlar; bedensel, zihinsel ve davranışçı tekniklerdir. Bedenle ilgili teknikler; nefes egzersizleri, beslenme, gevşeme teknikleri ve fiziksel egzersizleri içerir. Zihinsel teknikler, genel olarak hissedilen stres ve kaygıyı kontrol altında tutmayı sağlar. Zihinsel teknikler, bireyin yaşadığı stres ve kaygıyı olumsuz düşünce durumundan olumlu düşünce durumuna getirmesine yardımcı olur. Zihinsel olarak olumsuz düşüncelerin farkına varılmasına, kabullenilmesine ve bunların yerine olumlu düşünce biçiminin kazandırılmasına yardımcı olur. Davranışçı teknikler, bireyin kendisine zarar verecek fiziksel ve düşünsel davranışlarını azaltmayı amaçlamak amacıyla başvurulan bir tekniktir. Bireyin kendine veya çevresindekilere zarar verebilecek davranışlardan kurtulması sağlanır (5). Kaygı ile baş etmede yaklaşımların bir arada kullanılmasının önemi üzerinde durulmakta ve sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme teknikleri ve bilişsel-davranışsal kurama dayalı tekniklerin kullanılması önerilmektedir (6).

Gençler için üniversite eğitimi, yeni kişisel ve sosyal yaşantının yanında akademik yaşantıları da deneyimledikleri ve gelişim gösterdikleri süreci içerir. Bu süreçte öğrenciler; üniversitedeki bu yeni ortama uyum gösterme, akademik beklentileri

karşılama, edindiği sosyal özgürlükler dahilinde bağımsız olmayı başarma, kendi cinsi ve karşı cinste arkadaşlarıyla olan ilişkileri deneyimleme ve mesleki açıdan olanakları değerlendirme gibi konularla baş etmek durumunda kalırlar (7). Üniversiteye yeni başlangıç yapan öğrenciler; üniversite ortamına uyum sağlamaya çalışır, yeni arkadaşlar edinir, ailelerinden ayrı olarak yaşamaya alışırken; üniversite yaşantısına alışmaya çalışan öğrenciler ise "başarılı olma" beklentisini yerine getirmeye çalışırlar. Mezun olma aşamasında bulunan öğrencilerde ise durum biraz daha farklıdır, bu öğrencilerde ise stres oluşturan en önemli faktörlerden biri kariyer planlama çalışmalarıdır (8). Öğrenciler bunca stres ve kaygıyla baş etmek durumunda kaldıklarında kendilerine herhangi bir baş etme yöntemi bulurlar veya daha önceden keşfettikleri baş etme tekniğini devam ettirirler. Bu çalışmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin kadın sağlığı ve hastalıkları hemşireliği dersi uygulama sınavı öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve sınav kaygısı ile nasıl baş etmeye çalıştıklarının belirlenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Türü: Bu çalışma tanımlayıcı araştırma türünde bir çalışmadır.

Katılımcılar: Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılının bahar döneminde 2. sınıfta İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde okuyan ve Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Uygulama dersi alan hemşirelik öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeksizin 142 öğrencilerin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılmaya onay veren 139 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Öğrenciler sınava katılmadan 10 dakika öncesinde ölçekler uygulanıp toplanmıştır. Çalışmaya başlarken G*Power 3.1 programı ile güç analizi yapılmış olup çalışmanın gücü %80 olarak bulunmuştur.

Kullanılan Araçlar

Öğrenci Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılarak hazırlanan bu formda öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile ilgili olarak toplam 10 soru yer almaktadır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory-STAI Form): Bu envanterin her biri 20 maddelik iki ayrı ölçeği vardır; Durumluk Kaygı (STAI Form TX – I) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI Form TX – II). Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanması ve düzenlenmesi yapılan ölçekler 4'lü likert olarak derecelendirilmiştir (9). Puanlama 1-4 arasında

değişmektedir. Her iki ölçekte de düz ve tersine dönmüş ifadeler yer almaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde on tersine dönmüş ifade yer almakta olup, bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş bu sayı yedi olup bunlar; 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Ölçeklerden alınabilecek maksimum puan ise 80, minimum puan 20'dir. Puanlar yükseldikçe kaygı seviyesi de yükselmektedir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) için değerler 0,83-0,87 arasında değişmekte olup, durumluk kaygı ölçeği içinse 0,94-0,96 arasındadır. Bu çalışmada Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri 0.89, Durumluk Kaygı Ölçeği içinse 0.81 olarak bulunmuştur.

Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory-BAI): Ölçek Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında bireyde oluşan anksiyete belirtilerinin sıklığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (10). Ölçeği çözen bireyden son bir hafta içinde ölçekte sıralanan anksiyete belirtilerinin kendisini ne derece rahatsız ettiğini belirtmesi istenmektedir. Dörtlü likert tipi olarak derecelendirilen ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. (0 hiç, 3 ciddi derecede). Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından Türkçe dilinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (11). Bireylerin ölçekten alabilecekleri toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Bu çalışmada Beck Anksiyete Envanterinin Cronbach alfa değeri 0.93 olarak bulunmuştur.

Öznel Rahatsızlık Birimi (Subjective Units of Distress Scale-SUDS): Wolpe tarafından 1973 yılında oluşturulmuştur (12). Öznel değerlendirme sırasında birey kaygısına sebep olan uyarana karşılık hissettiği rahatsızlığı, "0" hiç rahatsızlık yok şeklinde, "10" dayanılmaz derecede rahatsızlık olarak düşünür ve rahatsızlığına 0-10 arası bir skalada puan verir. Puanın yüksek olması bireyin hissettiği kaygı veya stres düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu puanlama sayesinde bireyin o anda hissetmiş olduğu rahatsızlığın şiddeti belirlenir. Önemli olan, rahatsızlığın birey tarafından öznel olarak değerlendirilmesidir (12).

Verilerin Değerlendirilmesi: Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 23.0 kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların sosyodemografik özellikleri araştırmanın bağımsız değişkenlerini, STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS ölçeklerinden alınan puanlar ise bağımlı değişkenlerini oluşturmuştur. Nicel değişkenlerin sunulması için ortalama ve standart sapma, nitel değişkenlerin sunumu amacıyla ise frekans ve yüzdelik değerler kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda elde edilen veriler normal dağılım göstermemektedir bu sebeple verilerin değerlendirilmesinde non-parametrik testlerden faydalanılmıştır. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan testlerden iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, ikiden çok grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis testi, gruplar arasında fark olduğu bulunduğu ise farkı yaratan grupların belirlenmesinde Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonlara ise Spearman korelasyon testi ile bakılmıştır. Yapılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik İlkeleri: Araştırmaya başlamadan önce Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak İstanbul Medipol Üniversitesi "Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan" (Sayı:10840098-604.01.01-E.50500) izin alındı. Araştırmaya katılacak öğrencilere araştırmanın amacı, elde edilen verilerin nerede ve niçin kullanılacağı açıklanarak öğrencilerden yazılı bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya 139 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %83,5'i kadın, %64,0'ü 18-20 yaş aralığında bulunmaktadır. Öğrencilerin %80,6'sının ailesi il merkezinde yaşamakla birlikte %82,7'si öğrenimleri boyunca ailesiyle birlikte kalmaktadır. Öğrencilerin %74,1'inin ailesinin geliri giderine denk olup, %89,9'unun anne ve babası birlikte, %48,2'sinin annesi ilköğretim mezunu olup, %38,8'inin babası lise mezunudur (Tablo 1).

Öğrencilerin STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS ölçekleri puan ortalamaları ile cinsiyet, yaş, ailenin yaşadığı yer, anne-baba birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ($p > 0,005$).

Öğrencilerin öğrenimleri boyunca kaldıkları yer ile BAI puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($X^2=10,771$; $p=0,013$). Öğrenimleri boyunca ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin BAI puan ortalaması akrabası ile birlikte kalan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda yurtdışı kalan öğrencilerin puan ortalaması akraba yanında ve arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumları ile SUDS puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($X^2=6,194$; $p=0,045$). Ailesinin geliri giderine denk olan öğrencilerin,

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri ve STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS Puan Ortalamaları (n=139)

Sosyodemografik Özellikler		STAI Form TX I	STAI Form TX II	BAI	SUDS
	n (%)	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Cinsiyet					
Erkek	23 (16,5)	49,56±10,11	48,34±7,48	34,56±11,15	5,26±2,29
Kadın	116 (83,5)	46,87±9,77	45,90±7,40	35,02±10,91	5,37±2,20
Test		Z=-0,766; p=0,444	Z=-1,323; p=0,186	Z=-0,428; p=0,668	Z=0,000; p=1,000
Yaş					
18-20	89 (64,0)	47,37±10,19	47,01±6,96	35,5±11,18	5,19±2,21
≥21	50 (36,0)	47,24±10,09	45,06±8,26	33,86±11,13	5,64±2,42
Test		Z=-0,213; p=0,831	Z=-1,872; p=0,061	Z=-0,901; p=0,368	Z=-1,079; p=0,281
Ailenin Yaşadığı Yer					
İl	112 (80,6)	48,08±10,16	46,66±7,64	34,02±10,97	5,38±2,30
İlçe	24 (17,3)	44,58±9,38	45,58±6,14	38,04±11,39	5,16±2,38
Köy	3 (2,2)	41,00±11,78	38,66±9,45	37,00±16,00	5,66±1,52
Test		X ² =2,965; p=0,227	X ² =2,926; p=0,232	X ² =2,670; p=0,263	X ² =0,573; p=0,751
Öğrencinin kaldığı yer					
Aileyle	115 (82,7)	46,97±9,72	46,54±7,55	34,73±10,58 ^a	5,41±2,13
Yurtta	15 (10,8)	48,46±12,83	46,00±7,43	30,80±12,39 ^b	5,73±2,57
Akraba yanında	2 (1,4)	55,00±12,72	46,00±5,65	58,00±5,65 ^{ab}	2,50±3,53
Arkadaşlarla evde	7 (5,0)	48,42±10,98	43,14±7,53	40,85±10,47 ^b	4,28±3,49
Test		X ² =1,463; p=0,691	X ² =1,161; p=0,762	X ² =10,771; p=0,013	X ² =3,248; p=0,355
Ailenin Ekonomik Durumu					
Gelir giderden fazla	24 (17,3)	43,75±11,00	42,91±8,56	35,20±8,80	5,41±2,39
Gelir gidere denk	103 (74,1)	48,16±9,93	47,28±6,97	34,52±11,57	5,17±2,31 ^a
Gelir giderden az	12 (8,6)	47,25±9,01	44,75±7,85	38,08±12,02	6,75±1,35 ^a
Test		X ² =2,710; p=0,258	X ² =4,392; p=0,111	X ² =1,573; p=0,456	X ² =6,194; p=0,045
Anne-baba;					
Birlikte	125 (89,9)	47,07±10,12	46,38±7,58	35,08±10,85	5,36±2,21
Ayrı	14 (10,1)	49,57±10,12	45,64±6,76	33,71±13,98	5,28±3,02
Test		Z=-0,755; p=0,450	Z=-0,745; p=0,456	Z=-0,861; p=0,389	Z=-0,153; p=0,878
Anne Eğitim Durumu					
Okur-yazar değil	7 (5,0)	48,57±12,92	43,14±8,11	30,71±7,88	4,14±2,26 ^a
İlkokul	67 (48,2)	48,26±9,23	47,13±7,38	35,94±11,75	5,92±2,12 ^{ab}
Ortaokul	23 (16,5)	47,17±10,83	44,52±8,78	34,43±11,21	4,95±2,58
Lise	34 (24,5)	44,85±9,96	46,50±6,62	34,76±10,70	4,67±2,21 ^b
Lisans ve üzeri	8 (5,8)	49,25±13,83	46,50±7,52	32,62±11,32	5,62±2,26
Test		X ² =2,895; p=0,575	X ² =5,392; p=0,249	X ² =1,567; p=0,815	X ² =9,588; p=0,048
Baba Eğitim Durumu					
Okur-yazar değil	2 (1,4)	58,00±21,21	40,00±1,41	38,50±3,53	6,50±2,12
İlkokul	40 (28,8)	50,00±8,50 ^a	48,10±6,39	34,57±11,77	5,82±2,15
Ortaokul	24 (17,3)	47,62±8,65	47,02±6,51	34,00±10,81	5,16±2,27
Lise	54 (38,8)	44,05±10,34 ^a	44,29±8,61	35,38±11,10	5,24±2,33
Lisans ve üzeri	19 (13,7)	49,47±11,27	47,78±6,42	35,31±11,70	4,78±2,50
Test		X ² =10,161; p=0,038	X ² =9,505; p=0,050	X ² =0,927; p=0,921	X ² =3,994; p=0,407

Z=Mann-Whitney U Testi, X² = Kruskal Wallis H Testi

a,b=Bonferroni düzeltilmiş Mann-Whitney U testine göre aralarında istatistiksel açıdan bir fark vardır, p<0,05

Tablo 2. Öğrencilerin Baş Etme Yöntemleri ve STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS Puan Ortalamaları (n=139)

Baş Etme Özellikleri	n (%)	STAI	STAI	BAI	SUDS
		Form TX I	Form TX II	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Baş Etme Yöntemi					
Evet	62 (44,6)	46,46±10,88	45,35±7,97	36,38±12,05	4,83±2,16
Hayır	77 (55,4)	48,01±9,47	47,07±7,02	33,79±10,31	5,76±2,32
Test		Z=-0,604; p=0,546	Z=-1,141; p=0,254	Z=-1,090; p=0,276	Z=-2,049; p=0,041
Baş Etme Yöntemi					
Nefes egzersizi yapmak	20 (14,4)	47,45±11,78	46,85±6,42	38,40±12,44	4,75±2,29
Müzik dinlemek	18 (12,9)	43,61±8,98	43,72±6,45	35,77±12,03	4,66±2,11
Olumlu düşünmek	6 (4,3)	40,16±10,14	40,50±9,99	33,8±9,43	5,66±1,36
Yürüyüş yapmak	4 (2,9)	41,00±6,78	44,50±11,23	40,25±11,52	3,25±1,25
Konu ile ilgili konuşmak	3 (2,2)	46,66±15,50	45,66±15,01	36,33±18,58	5,00±0,00
Dua etmek	3 (2,2)	49,00±17,77	49,33±10,26	38,66±21,07	7,00±0,00
Uyumak	2 (1,4)	59,00±2,82	49,50±9,19	48,50±3,53	2,00±2,82
Gevşeme egzersizi yapmak	1 (0,7)	50,00±0,00	34,00±0,00	29,00±0,00	5,00±0,00
Hobilerle uğraşmak	1 (0,7)	36,00±0,00	27,00±0,00	47,00±0,00	6,00±0,00
İlaç kullanmak	1 (0,7)	68,00±0,00	56,00±0,00	32,00±0,00	8,00±0,00
Yemek yemek	1 (0,7)	53,00±0,00	45,00±0,00	21,00±0,00	6,00±0,00
Meditasyon yapmak	1 (0,7)	54,00±0,00	61,00±0,00	24,00±0,00	4,00±0,00
Spor yapmak	1 (0,7)	42,00±0,00	51,00±0,00	37,00±0,00	0,00±0,00
Ağlamak	1 (0,7)	61,00±0,00	46,00±0,00	21,00±0,00	8,00±0,00
Test		X ² =14,606; p=0,333	X ² =13,821; p=0,387	X ² =9,908; p=0,701	X ² =19,294; p=0,114

Z=Mann-Whitney U Testi, X² = Kruskal Wallis H Testi

geliri giderinden az olan öğrencilere göre SUD ölçeği puan ortalaması daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin anne eğitim durumları ile SUDS puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (X²=9,588; p=0,048). Anne eğitim durumu ilkokul olarak belirlenen öğrencilerin, anne eğitim durumu lise ve okur yazar olmayanlara göre SUDS puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin baba eğitim durumları ve STAI Form TX I puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır (X²=10,161; p=0,038). Eğitim durumu ilkokul olanların eğitim durumu lise olanlara göre STAI Form TX I ölçeği puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Tablo 1).

Öğrencilerin %44,6'sı sınav kaygısı ile baş etmede bir yöntem kullanmaktadır. Herhangi bir baş etme yöntemi kullanan öğrencilerin STAI Form TX I-II ve SUDS puan ortalamalarının kullanmayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Baş etme yöntemi kullananlar daha çok nefes egzersizi

yapma (%14,4), müzik dinleme (%12,9), güzel şeyler düşünme (%4,3) ve yürüyüş yapma (%2,9) yöntemlerine başvurmuştur. Daha az sıklıkta ise; dua etme (%2,2), konuşma (%2,2), uyuma (%1,4), ağlama (%0,7), gevşeme egzersizi yapma (%0,7), hobilerle uğraşma (%0,7), ilaç kullanma (%0,7), meditasyon yapma (%0,7), spor yapma (%0,7), yemek yeme (%0,7) kullanılmaktadır. Baş etme yöntemleri ile ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 2). Ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında, STAI Form TX I ve STAI Form TX II arasında pozitif yönde orta şiddette "istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,429; p=0,000). Aynı zamanda, STAI Form TX I ve SUDS ölçeği arasında pozitif yönde zayıf istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,337; p<0,000) (Tablo 3).

Tartışma

Araştırma bulgularında istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3. Öğrencilerin STAI Form TX I-II, BAI ve SUDS Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

		STAI Form TX I	STAI Form TX II	BAI	SUDS
STAI FORM TX I	r*	1	,429	,006	,337
	p		<,000	,941	<,000
STAI FORM TX II	r*	,429	1	,032	,138
	p	<,000		,711	,106
BAI	r*	,006	,032	1	,011
	p	,941	,711		,899
SUDS	r*	,337	,138	,011	1
	p	<,000	,106	,899	

*Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

çıkan sonuçlara göre; öğrencilerin akraba yanında veya arkadaşları ile beraber konaklamalarının hissettikleri anksiyete sıklığını artırdığı görülmektedir. Arkadaşlarıyla beraber evde kalmanın okul sorumluluklarının dışında farklı sosyal ve ekonomik sorumluluklarda yüklediği için gençlerin daha kaygılı olduğu söylenebilir. İstanbul ilinde yapılmış bir çalışmada yurtta kalan kız üniversite öğrencilerinin %77,2'sinin hissettikleri anksiyetenin hafif düzeyde olduğu saptanmıştır (13). Erkek öğrencilerin STAI Form Tx I ve II puan ortalamalarının kızlara göre istatistiksel olarak anlamlı değil fakat oransal olarak biraz daha yüksek olduğu belirlendi ve ölçekler için belirlenen ortalama puan seviyesinin (36-41) üstünde olduğu saptandı. Mersin ve Öksüz'ün yaptığı bir çalışmada ise üniversite kız öğrencilerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiş ve anksiyete düzeylerinin yüksek olması ve diğer psikiyatrik semptomların daha fazla görülmesini hormonal dengede yaşanan değişikliklere bağlamışlardır (14).

Günümüzde sınavlara verilen önem gittikçe artmakla birlikte ailelerin ve öğretmenlerin tutumları da bu artışa bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Öğrencilerde akademik başarı konusunda yaşanan sorunlar kendisi kadar, ailesini de sosyal, psikolojik ve ekonomik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (15). Sosyoekonomik düzeyin bireylerin genel kaygı düzeyini artırdığı bilinmektedir ve üniversite öğrencilerinin yaşantılarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Bu çalışmada da geliri giderinden az olan öğrencilerin bireysel olarak değerlendirdikleri sınav kaygısı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Düşük düzey sosyoekonomik durumda bulunan gençler eğitim, sosyal faaliyetler, kültür, kaliteli bir yaşam ve çalışma ortamı gibi birçok olanaktan yoksun kalmakta ya da bu olanaklardan yeterince yararlanamamaktadır. Bu sebeple, daha fazla olanağa ulaşan orta ve üst sosyoekonomik düzeyde

sahip gençlere oranla daha yüksek seviyede kaygı, anksiyete, depresif yönde duyguları hissetme ve bunların fizyolojik belirtilerini deneyimleme ihtimalleri de artmaktadır (16). Bütün bunların yanısıra ebeveynlerin eğitim düzeyi, öğrencilerin sınavlara yönelik kaygı düzeyini etkilemektedir. Eğitim düzeyi düşük ebeveynleri olan öğrencilerin, özellikle durumluk olarak belirtilen kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Türkiye Psikiyatri Derneği sınav kaygısı yaşayan öğrenci ailelerinin sınırlarının farkında olması gerektiğini aktarmaktadır (17). Ayrıca öğrencilere sorumluluk ve güven verilmesi gerektiğini, onların önemsenmesi ve olumlu geri bildirimler verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Duygu ve düşüncelerin paylaşımı, empatik yaklaşılma önemlidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı ve ailede problem çözme davranışları geliştirilmelidir (17).

Sınav kaygısına yönelik herhangi bir baş etme yöntemi olmayan öğrencilerin bireysel olarak belirttikleri durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüksek olarak belirlenmiştir. Baş etme yöntemleri anksiyete, korku veya kaygı gibi olumsuz duygularla baş edebilmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca algılanan sosyal destek de öğrencilerin stresle baş etme becerilerini de etkilemektedir. Bu çalışmada ileri istatistiksel incelemelerle, sürekli kaygılı olan öğrencilerin anlık kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu belirlendi. Bu durumda öğrencilerin genel olarak kaygı ve anksiyete haliyle baş edebilmeleri için baş etme yöntemlerini bilmeleri sınavlarını başarılı ve olumlu duygu durum haliyle geçirebilmeleri açısından çok faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin sınav kaygısıyla baş etmede en çok nefes egzersizi yaptıkları, bunu müzik dinlemenin, olumlu yönde düşünmenin ve yürüyüş yapmanın izlediği belirlendi. Literatüre baktığımızda da öğrencilerin stres ve anksiyeteye baş edebilmek için derin nefes alma, meditasyon ve baş etmeye yönelik

mentörlük yardımı aldıkları belirtilmiştir. Ayrıca randomize kontrollü olarak yapılmış bir çalışmada, öğrencilerin mesleki laboratuvar uygulama sınavı öncesi nefes egzersizleri yapmasının ve müzik dinlemelerinin anksiyete düzeylerini azalttığı belirlenmiştir (18).

Araştırmanın sonucuna göre, herhangi bir baş etme yöntemi olmayan öğrencilerin sınava yönelik kaygı düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olduğu belirlendi. Yapılacak araştırmalarda sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesinin yanında, baş etme yöntemlerine ve bu yöntemlerin sürekliliğine odaklanılması oldukça önem taşımaktadır. Hemşirelik ulusal çekirdek eğitim programında belirtilen kaygı, stres ve bunlarla baş etme yöntemleriyle ilgili konuların mesleki uygulama derslerinde yer alması öğrencilerin bu konuda bilgi ve beceri düzeyinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educ Psychol* 2001; 21: 89-101.
2. Liebert R, Morris L. Relationship of cognitive and emotional of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *J Consult Clin Psychol* 1970; 35: 332-337.
3. Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *SOBBİAD* 2004; 1(12): 14-38.
4. DüNDAR S, YAPICI Ş, TOPÇU B. Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *GEFAD* 2008; 28(1): 171-186.
5. Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencilerine uyarlanması. *Türk Psikol Derg* 1995; 10(34): 56-73.
6. Cheek JR, Bradley LJ, Reynolds J, Coy D. An intervention for helping elementary students reduce test anxiety. *Prof Sch Coun J* 2002; 6: 163-165.
7. Avşaroğlu S, Üre Ö. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *SUSBED* 2007; (18): 85-100.
8. Doğan B, Eser M. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc* 2013; 3(4): 29-30.
9. Öner N, Le Compte A. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayını; 1983.
10. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol* 1988; 56(6): 893-897.
11. Ulusoy M, Şahin N, Erkmen H. Turkish version of the beck anxiety inventory: psychometric properties. *J Cogn Psychother* 1998; 12(2): 163-172.
12. Wolpe J. *The Practice of Therapy*. 2nd Ed. New York: Pergamon Press; 1973. p. 120-183.
13. Yılmaz M, Ocakçı AF. Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniv Hemş Bilim ve Sanatı Derg* 2010; 3(1): 15-23.
14. Mersin S, Öksüz E. Üniversite öğrencilerinde aile desteğinin kaygı düzeyine etkisi. *J Int Social Res* 2014; 7(35): 643-671.
15. Boyacıoğlu NE, Küçük L. Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor? *J Psych Nurs* 2011; 2(1): 40-45.
16. Şahin NH, Batıgün AD, Uğurtaş S. Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psik Derg* 2002; 13(2): 125-135.
17. Türk Psikiyatri Derneği, Sınav Kaygısı, <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi> (ET: 12.07.2018).
18. Yalcin BM, Unal M, Pirdal H, Karahan TF. The effect of a stress and anxiety coping programme on objective structured clinical exam performance in medical students, a randomised clinical trial. *Educ Psychol* 2015; 1-14.