

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİ İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Azize Türkoğlu¹, Cemal Onur Noyan²

¹ Psikolojik danışman, MEB, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0009-0006-5404-2195

² Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-4819-1032

Yazışma Adresi/Correspondence: Azize TÜRKÖĞÜ

Psikolojik Danışman, MEB, İstanbul, Türkiye

e-posta: azzeyildiz@gmail.com

DOI: 10.32739/car.2025.9.1.232

Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation Of The Relationship Between Secondary School Students' Exam Anxiety Levels And Smartphone Addiction

ÖZET

Amaç: Araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul'da 2023-2024 yılları arasında yer alan ve ortaokul düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, basit rast gele örnekleme yöntemi ile seçilen 417 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada demografik özellikleri değerlendirmek için Kişisel Bilgi Formu, sınav kaygısı düzeyini ölçmek için "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği" ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ölçmek için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form" kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 27.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü zayıf-orta anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sınav kaygı düzeyi ile cinsiyet, ebeveyn tutumu, okul başarısı, ebeveynlerin başarıya yönelik tutumu, akıllı telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnız kalma süresi, akıllı telefon kullanım süresi, okul başarısı, ebeveynlerin başarıya yönelik tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Erinlik dönemindeki ortaokul öğrencileri için sınav kaygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı için ortaokullarda öğrenci, öğretmen ve ebeveynlere yönelik önleme çalışmaları ve psikoeğitlimlere ihtiyaç olduğunu gösterir.

Anahtar Kelimeler: sınav kaygısı, akıllı telefon bağımlılığı, erinlik

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to examine the relationship between exam anxiety levels and smartphone addiction levels of secondary school students.

Method: This study was designed using the relational survey model from quantitative methods. The population of the study consists of students studying at the secondary school level in Istanbul between 2023-2024. The sample of the study consists of 417 students selected by simple random sampling method. In the study, Personal Information Form was used to evaluate demographic characteristics, 'Westside Test Anxiety Scale' was used to measure the level of test anxiety and 'Smartphone Addiction Scale-Short Form' was used to measure the level of smartphone addiction. The research data were analysed using SPSS 27.00 package programme.

Findings: It was determined that there was a positive, weak-medium significant relationship between test anxiety levels of secondary school students and smartphone addiction. In addition, it was determined that there was a significant relationship between test anxiety level and gender, parental attitude, school achievement, parents' attitude towards success, and duration of smartphone use. It was determined that there is a significant relationship between smartphone addiction and time alone, duration of smartphone use, school achievement, parents' attitude towards success

Conclusion: There is a significant relationship between test anxiety and smartphone addiction in adolescent secondary school students. This indicates that there is a need for prevention studies and psychoeducation for students, teachers and parents in secondary schools for test anxiety and smartphone addiction.

Anahtar Kelimeler: exam anxiety, smartphone addiction, adolescence

GİRİŞ

İnsanlar varoluşundan itibaren hayatlarının birçok evresinde farklı durum ve olaylar ile karşılaşmış çeşitli duygusal tepkiler vermiştir. Geçmişte doğal afetler, vahşi hayvanlar, hayatta kalma mücadelesi olurken günümüzde sosyal değerlendirme, sınavlar, gelecek beklentisi, iş hayatı gibi durumlar kişilerin kaygı, korku, stres, endişe gibi duyguları yaşamasına sebep olabilmektedir (1,2). Tüm duygular gibi kaygısında belli ölçüde günlük yaşantıda yaşanıyor olması normal bir durumdur. Ancak bazı bireyler kaygıyı günlük hayatlarını idare ettiremeyecek kadar yoğun yaşamaktadır. Bu durumda yaşam kalitelerini düşürmekte ve günlük yapmaları gereken rutinlerini aksatmalarına sebep olmaktadır (3). Kaygının belirtileri fiziksel, bilişsel ve psikolojik olmak üzere 3 başlık altında incelenmektedir. Nefes almada güçlük, terleme, kalp atışlarının hızlanması fiziksel; kontrolü kaybedeceğini düşünme, odaklanamama, zihin karışıklığı gibi belirtiler bilişsel; korku, endişe, çaresizlik gibi belirtiler ise psikolojik belirtileri oluşturmaktadır (4,5). Türkiye’de ortaokuldan itibaren eğitim öğretim sürecinin sonlanmasına kadar ölçme ve değerlendirilme süreçleri devam etmektedir (6). Sınavların değerlendirilmesi ile başarılı ve başarısız olma durumu ortaya çıkar. Bu değerlendirme öğrencilerin iyi bir karne getirebilme, iyi bir liseye yerleşebilme, iyi bir meslek kazanabilme, iş hayatına atılabileceği şeklinde ilerlemektedir. Başarısız olma durumu ise öğrencinin kariyer planlamasını olumsuz etkileyeceğinden kaygıya sebep olmaktadır. Sınav kaygısı, yaşanan fizyolojik, duygusal, zihinsel, davranışsal belirtiler sebebiyle öğrencinin başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin heyecan düzeyinin yüksek olması sınav anında performansı tam kapasiteyle gerçekleştirmeyi engelleyebilir (7,8). Sınav kaygısını etkileyen faktörlere bakıldığında, bilişsel çarpıtmaları yoğun olan kişilerin sınav kaygısı ile baş etmede daha fazla zorlandığı ortaya çıkmıştır. Öğrencinin kişilik özellikleri, ebeveynlerinin kaygısı, ebeveyn başarı baskısı, sınav deneyimleri, yaşadığı çevre, cinsiyet ve öğretmen yaklaşımı sınav kaygısını etkileyen etmenlerden bazılarıdır (9,10,11,12,13,14,15,16). Sınav kaygısı, sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin öğrendiği bilgilerin etkin kullanımını engellemekte ve tam potansiyellerini gösterememesine sebep olmaktadır. Bu durum da öğrenme süreci için sarf edilen çaba kadar kaygı düzeyini kontrol etmek içinde çaba sarf etmek gerektirdiğini göstermektedir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yarısından fazlası kaygı düzeylerini kontrol edebilmek için farklı yöntemler denemektedir (17). Sistemik duyarsızlaştırma etkili yöntemlerden biridir (18). Avunduk ve Karaaziz (2024) bilişsel davranışçı

terapinin sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemek için 2016-2023 yılları arasındaki literatürü incelemiş ve bilişsel davranışçı terapinin sınav kaygısını azaltmada hızlı ve etkili bir yöntem olduğu sonucuna varmışlardır (19). Sınav kaygısı ile ilgili; bireysel ve grup danışmanlığı, probiyotik kullanımı, psikoeğitimler, eğitsel rehberlik, duygu odaklı terapi, bilinçli hipnoz, çözüm odaklı terapi, Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) yöntemi baş etmede etkili bir yöntemdir (20,21,22,23,24,25).

Bağımlılık, kişinin sadece kendisinin değil ailesinin, sosyal çevresinin de içinde olduğu sonu belli olan ancak yine de sahnelenmeye devam eden keyifsiz bir oyundur. Bağımlı kişi oyunda kontrol eden kişidir. Kontrol edemediği madde, alkol, tütün veya diğer nesneler ya da davranışlar yerine çevresindeki kişileri kontrol eder. Bağımlılık kullanılan maddenin türü, miktarı, saflığı, kullanan kişinin genetik özellikleri vb. durumlara göre tek kullanımda dahi bağımlılık döngüsüne bireyi alabilmesine karşın genelde zamanla gelişen bir hastalıktır (26). Griffiths (1999) madde ve davranışsal olmak üzere bağımlılığı iki kategoride incelemiştir (27). Davranışsal bağımlılık, bir davranışın fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal açıdan problem çıkartmasına rağmen, bu davranışın devamlılığı adına kişinin tüm kaynaklarını harcaması ve yoğun bir isteğin ortaya çıkmasıdır (28). Davranışsal bağımlılıkların altında; kumar bağımlılığı, egzersiz ve spor bağımlılığı, seks ve pornografi bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, aşk ve kişiler arası ilişkilerde bağımlılık, yeme bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı yer almaktadır (29). Günümüzde akıllı telefonlar; mesaj, sesli konuşma ve görüntülü konuşma seçenekleri ile iletişime geçme imkanı sağlamaktadır. Ayrıca akıllı telefonlar; araştırma, inceleme, sanal kütüphane, bankacılık ve finansman işlemleri, alışveriş, çevrimiçi ve dışı oyunlar, navigasyon, sosyal medya ve daha birçok alanda işlevselliği olduğu için hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (30). İnsanlar için yaşamın birçok noktasında kolaylıklar sağlaması söz konusuysa akıllı telefonların sık kullanımı bireyin fiziksel, psikolojik sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, okul, iş, ev gibi ortamlardaki işlevlerini negatif yönde etkilemektedir (31). Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonu sürekli yanında bulundurmamak ve işlem yapmak (fotoğraf çekilme, mesajlaşma, sosyal medyada gezinme vb.) istemek, kullanımın giderek artması, dürtülerini kontrol etmekte zorluk, akıllı telefondan uzak kaldığında öfke, kaygı, huzursuzluk gibi duygular hissetme, gerçek ortamlardaki sosyal ilişkilerinde bozulma, sorumluluklarını akıllı telefon kullanımından kaynaklı yerine getirememesi olarak tanımlanmaktadır (32).

Literatüre bakıldığında benlik saygısının düşük olması, olumsuz duyguları daha çok yaşama, içedönük ve çekingen yapı, düşük problem çözme becerisi, düşük stres yönetimi olan bireylerin akıllı telefon bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (33,34,35).

Akıllı telefon bağımlılığında kullanılan etkili yöntemler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi bulunmaktadır (36). Ait olma, güç ihtiyacı, eğlence ve özgürlük için akıllı telefonlarını aşırı kullanan erinlik dönemindeki bireyler sağlıklı olarak ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Gerçeklik terapisi temelli psikoeğitim çalışmalarının problemleri internet kullanımında etkili olduğu tespit edilmiştir (37). Kabul ve kararlılık terapisi, çözüm odaklı terapi akıllı telefon bağımlılığı için kullanılan diğer terapi yöntemleridir (38,39). Motivasyonel görüşme; değişme ya da davranış ve tutumunu değiştirme ile ilgili olarak kullanılan dile odaklanan bir görüşme yöntemidir. Çünkü davranışlarımız ve tutumlarımız çoğunlukla yaptığımız konuşmalardan etkilenir ve biçimlenir. Yöntemin temelinde işbirliği yapma, kabullenme, sevecenlik, düşündürme yer almaktadır ve bağımlılar için etkili tekniktir (40). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı için sadece bağımlı ile çalışmak doğru değildir. Aile terapileri bağımlılıkta önem arz etmektedir. Bağımlılık bir aile hastalığıdır. Aile de bağımlı bir bireyin olması onun yaptığı davranışların sonucuna da topluca katlanan bir aile olduğunu göstermektedir (41).

Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığından ziyade video oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ile ilgili çalışmaların yapıldığı gözlemlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda sosyal kaygı, akran ilişkileri, akran zorbalığı, bağlanma stilleri, depresyon, ebeveyn tutumu, bütün bağımlılığı, yeme bağımlılığı araştırılmıştır. Mevcut araştırma da sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmaktadır iki değişkeni birebir karşılayan bir çalışmaya literatürde rastlanmamış olması, akıllı telefon kullanımının küçülen yaşlara inmesi ve kontrolsüz kullanımının oluşturduğu tehditinin farkına geç varılabilmesi ve öğrencilerin kariyer planlamasının eğitim öğretime başlamasından itibaren sınavlarla çevrili olması ve kaygıya sebep olmasından ötürü iki değişkenin incelenmesine karar verilmiştir.

YÖNTEM

Bu araştırma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Bu model, sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin boyutlarını analiz etme olanağı sağladığı için çalışmanın amacına

uygun görülmüştür. Araştırmanın yapılabilmesi için Üsküdar Üniversitesi girişimsel olmayan araştırmalar etik kurulu başkanlığından 61351342/020-46 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Öğrencilere uygulanacak ölçekler, anketler ve onam formlarıyla birlikte İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuruda bulunulmuş ve öğrencilerden veri toplamak için E-59090411-20-105616868 sayılı izin belgesi alınmıştır. Öğrenciler 18 yaşından küçük oldukları için velilerinden onay alınmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllülük gözetilerek anket ve ölçekler, kâğıt-kalem kullanılarak yüz yüze uygulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul'da 2023-2024 yılları arasında yer alan ve ortaokul düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, basit rast gele örnekleme yöntemi ile seçilen 417 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, ebeveynlerin medeni durumu ve çalışma durumu, ebeveynin başarıya yönelik tutumu, ebeveynin öğrenciye yönelik tutumu, öğrencinin okul başarısı düzeyi, akıllı telefon kullanım süresi, öğrencinin günde yalnız kalma süresi gibi bilgileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sınav kaygısı düzeyini ölçmek için «Westside Sınav Kaygısı Ölçeği» ve akıllı telefon bağımlılığı risk düzeyini ölçmek için «Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form» kullanılmıştır. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ters kodlanan 5li likert tipi ölçektir. Toplam puan 11 ile 55 arasında değişebilmekte, bu da toplam puandaki artışın sınav kaygısında artışa, azalmanın ise sınav kaygısında azalmaya karşılık geldiğini göstermektedir (42). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form 6lı likert tipi ölçektir. Ölçekte 10 ile 60 arasında puanlama olunabilirken puanın yükselmesi akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını gösterirken puanın düşmesi ise azaldığını göstermektedir (43).

Verilerin Analizi

Çalışmada analiz edilen veriler, SPSS 27.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediği için non parametrik testler uygulanmıştır. İki grup arasındaki karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grup için ise Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde de Spearman's rho korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde, istatistiksel anlamlılık seviyesi $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiş ve güvenilirlik düzeyi %95 (0,95) olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde cinsiyet dağılımında %54,4 oranında erkek olduğu, 224 ebeveynin başarısızlık karşısında çocuklarına destek olduğu, ebeveynlerin 131'inin demokratik tutum sergilediği, 173'ünün belge alamadığı, %46'sının günde 3-5 saat akıllı telefonunu kullandığı, %47,2'sinin günde ortalama 1-2 saat yalnız kaldığı belirlenmiştir (Tablo-1).

Öğrencilerin cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin farklılaşması incelendiğinde kız öğrenciler anlamlı düzeyde erkek öğrencilerden farklılaşmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı riskinde anlamlı farklılık yoktur (Tablo 2).

Ebeveynlerin başarıya yönelik tutumları incelendiğinde,

başarısız olduklarında olumsuz öfkeli tutum sergileyen ebeveynlerin diğer gruplara göre Westside Kaygı Ölçeği'nde de Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Form ölçeğinde de anlamlı düzeyde farklılaşmıştır (Tablo 3).

Ebeveynlerin çocuğa yönelik tutumları incelendiğinde, ilgisiz ebeveynlerin diğer gruplara göre Westside Kaygı Ölçeği'nde anlamlı düzeyde farklılaşma olurken Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Form ölçeğinde anlamlı farklılaşma yoktur. (Tablo 4).

Takdir belgesi alan kişilerin yani başarılı olan bireylerin sınav kaygı düzeylerinin ve akıllı telefon bağımlılığı riskinin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 1. Ortaokul öğrencilerinin demografik bilgilerinin dağılımları

Demografik Bilgiler	Gruplar	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	190	45,6
	Erkek	227	54,4
Ebeveynlerin Başarıya Yönelik Tutumu	Başarısız olduğumda kızarlar	157	37,6
	Başarısız olduğumda destek olurlar	224	53,7
	Başarısız olduğumda tepki vermezler	36	8,6
Ebeveynlerin Çocuğa Yönelik Tutumu	Tutarsız	34	8,2
	Mükemmelliyetçi	92	22,1
	İlgisiz	18	4,3
	Otoriter	43	10,3
	Demokratik	131	31,4
	Aşırı hoşgörülü	99	23,7
Okul Başarısı	Takdir belgesi	144	34,5
	Teşekkür belgesi	100	24,0
	Belge alamadım	173	41,5
Günde Ortalama Akıllı Telefon Kullanım Süresi	1-2 saat	124	29,7
	3-5 saat	192	46,0
	5-8 saat	61	14,6
	8 ve üstü	40	9,6
Günde Ortalama Yalnız Kalma Süresi	1-2 saat	197	47,2
	3-5 saat	141	33,8
	5-8 saat	49	11,8
	8 ve üstü	30	7,2

Tablo 2. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması

Cinsiyet	Gruplar	n	Sıra Ortalama	U	Z	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	Kız	190	236,88	16267,5	-4,325	0,000
	Erkek	227	185,66			
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf	Kız	190	213,75	20663,0	-0,736	0,462
	Erkek	227	205,03			

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin cinsiyetlere göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Mann-Whitney U testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 3. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ebeveynlerin başarıya yönelik tutumlarına göre farklılaşması

Ebeveynlerin Başarıya Yönelik Tutumu	Gruplar	n	Sıra ortalama	H	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	Başarısız olduğumda kızarlar	157	233,78	11,773	0,003
	Başarısız olduğumda destek olurlar	224	190,88		
	Başarısız olduğumda tepki vermezler	36	213,71		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Başarısız olduğumda kızarlar	157	234,77	15,533	0,000
	Başarısız olduğumda destek olurlar	224	187,44		
	Başarısız olduğumda tepki vermezler	36	230,74		

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin ebeveynin başarıya yönelik tutumuna göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Kruskal-Wallis H testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 4. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarına göre farklılaşması

Ebeveyn Tutumu	Gruplar	n	Sıra ortalama	H	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	Tutarsız	34	231,94	13,358	0,020
	Mükemmeliyetçi	92	213,03		
	İlgisiz	18	296,39		
	Otoriter	43	205,29		
	Demokratik	131	192,81		
	Aşırı hoşgörülü	99	204,53		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf	Tutarsız	34	225,53	2,887	0,717
	Mükemmeliyetçi	92	210,57		
	İlgisiz	18	236,64		
	Otoriter	43	214,98		
	Demokratik	131	197,58		
	Aşırı hoşgörülü	99	209,35		

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin ebeveyn tutumuna göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Kruskal-Wallis H testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 5. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul başarısına göre farklılaşması

Okul Başarısı	Gruplar	N	Sıra Ortalama	H	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	Takdir belgesi	144	168,35	25,285	0,000
	Teşekkür belgesi	100	225,87		
	Belge alamadım	173	233,09		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Takdir belgesi	144	185,55	9,315	0,009
	Teşekkür belgesi	100	211,88		
	Belge alamadım	173	226,86		

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin okul başarısına göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Kruskal-Wallis H testi ile değerlendirilmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, günde ortalama akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmıştır (Tablo 6).

Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, günde ortalama yalnız kalma süresine göre farklılaşması incelendiğinde sınav kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık yokken akıllı telefon bağımlılığı riskinde anlamlı farklılaşma vardır (Tablo 7).

Tablo 8, ortaokul öğrencilerinin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman's rho korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, iki ölçek arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,220$, $p = 0,000$).

TARTIŞMA

Öğrencilerin eğitim ve öğretim deneyimleri boyunca performanslarını değerlendirmeyi amaçlayan değerlendirmeler kaygı duyularına yol açabilmektedir (44). Bu kaygı, bireylerin sınavları kişisel saldırılar olarak algılamasına ve duygusal tepkilere yol açmasına neden olabilmektedir (45). Sınav kaygısının varlığı, bireyler üzerinde bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerden zararlı etkilere sahiptir (46).

Başarıya yönelik tutum değişkeni, öğrencilerin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri üzerinde anlamlı farklılıklara yol açmıştır. "Başarısız olduğumda kızarlar" tutumuna sahip ebeveynleri olan öğrenciler, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form da en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu bulgu, ebeveynlerin başarıya yönelik olumsuz tutumlarının öğrencilerde sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini artırdığını göstermektedir. Ebeveynlerin çoğu çocuklarının iyi koşullarda gelecek yaşamasını ister ve bu istek onlarda çocukları üzerinde başarı noktasında baskı yapmasına sebep olabilmektedir. Ebeveynler hayallerindeki standartlara ulaşabilmeleri için çocuklarına başarı baskısı uygulayabilmektedir. Eğer ebeveyn çocuklarının yetenek ve kapasitelerinin farkında olması, çocuğuna güvenmesi, ihtiyaçları doğrultusunda desteklemesi; akademik başarı noktasında çocuklarını destekliyor demektir. Akademik başarı baskısı arttıkça kaygı ve bağımlılık düzeyinin yükseldiğini akademik başarı desteği arttıkça kaygı ve bağımlılık riski düşmektedir. (47). Kapıkıran (2020) tarafından yapılan çalışmada akademik başarı baskısının sınav kaygısını yükselttiği desteğininse düşürdüğü tespit edilmiş ve mevcut çalışma verilerini desteklemiştir (48). Ebeveynlerin başarıya yönelik tutumları yani akademik başarı baskısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında literatürde çalışmaya rastlanmamıştır. Ebeveyn tutumunun incelenmesi ve genel davranışlara etki etmesi olabilir. Mevcut çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı ile başarıya yönelik tutum arasında anlamlı

farklılığın tespit edilmesinin, akademik başarı için baskı gördüğünde problemle baş etmek için akıllı telefona yöneliyor olduğu düşünülmektedir.

Okul başarı durumuna göre sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılıklar göstermektedir. Takdir belgesi alan öğrenciler sınav kaygısı açısından en düşük seviyedeysen, belge alamayan öğrenciler daha yüksek bağımlılık riski altındadır. Bu bulgular, yüksek okul başarısı ile daha düşük kaygı ve bağımlılık seviyeleri arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özmen (2023) tarafından yapılan çalışmada okul başarısı sınav not aralıkları olarak baz alınmış ve okul notları düşük öğrencilerin sosyal medya kullanımında artış olduğunu göstermiştir (49). Bu durum başarısızlıkla baş etme yöntemi olarak akıllı telefona yönelme ve problemlerden kaçma olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, okul başarısının daha düşük sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olması, başarı duygusunun kaygıyı azaltıcı ve bağımlılık eğilimlerini sınırlayıcı etkisine işaret etmektedir. Literatürde başarı odaklı öğrencilerde kaygı düzeylerinin genellikle daha düşük olduğu ifade edilirken, yüksek akademik performansın teknoloji bağımlılığını sınırlayabileceği belirtilmiştir. Başarı, öğrencilerin duygusal dengelerini koruyarak olumsuz başa çıkma stratejilerine yönelmelerini engelleyebileceğini söylemek mümkündür (50,51).

Sınav kaygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, pozitif yönde zayıf bir korelasyon görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısının, günlük yaşamda stres ve endişeyi artırarak öğrencilerin bu durumla başa çıkma stratejileri arayışını tetiklediği bilinmektedir. Bu bağlamda, öğrenciler akıllı telefonları bir rahatlama veya kaçış aracı olarak kullanabilir. Nitekim, akıllı telefon kullanımı ile stresli durumlarla başa çıkma arasındaki ilişki, literatürde sosyal medya ve oyunlar gibi dijital içeriklerin duygusal bir rahatlama sağladığı şeklinde açıklanmaktadır (52). Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde gözlenen artış, özellikle sosyal desteğin düşük olduğu veya sınav kaygısının yoğun yaşandığı dönemlerde bu cihazların bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bazı çalışmalarda, sınav stresi ve akademik kaygılar arttığında akıllı telefon kullanımının da artış gösterdiği, bunun ise bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilebileceği bildirilmiştir (53).

Sonuç olarak hem sınav kaygısını hem de akıllı telefon bağımlılığı riskini etkileyen ortak faktörlerin ebeveynlerin başarıya yönelik tutumu, okul başarısı, akıllı telefon kullanım süresi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın ana hipotezi, sınav kaygı düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki vardır incelenmiştir. Mevcut araştırma sonucunda sınav kaygı düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiş ve hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 6. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin günde ortalama akıllı telefon kullanım süresine göre farklılaşması

Günde Ortalama Akıllı Telefon Kullanım Süresi	Gruplar	n	Sıra Ortalama	H	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	1-2 saat	124	185,61	13,456	0,004
	3-5 saat	192	207,13		
	5-8 saat	61	253,10		
	8 ve üstü	40	223,23		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf	1-2 saat	124	143,32	64,117	0,000
	3-5 saat	192	219,39		
	5-8 saat	61	268,39		
	8 ve üstü	40	272,14		

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin akıllı telefon kullanım süresine göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Kruskal-Wallis H testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 7. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin günde ortalama yalnız kalma süresine göre farklılaşması

Günde Ortalama Yalnız Kalma Süresi	Gruplar	n	Sıra Ortalama	H	p
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	1-2 saat	197	209,50	1,825	0,610
	3-5 saat	141	200,88		
	5-8 saat	49	217,22		
	8 ve üstü	30	230,45		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf	1-2 saat	197	200,05	8,060	0,045
	3-5 saat	141	202,28		
	5-8 saat	49	239,48		
	8 ve üstü	30	249,53		

Bu analizde, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kf'nin yalnız kalma süresine göre sıra ortalamaları değerleri sunulmuş ve iki grup arasındaki farkın anlamlılığı Kruskal-Wallis H testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 8. Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ilişkisi

Spearman's rho		Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	R	1,000	,220**
	P		0,000
	N	417	417
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	R	,220**	1,000
	P	0,000	
	N	417	417

Ortaokul öğrencilerinin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman's rho korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Ancak çalışmanın normal dağılım göstermediği göz önünde bulundurularak aradaki ilişkinin anlamlı olsa da zayıf olması ayrıca örneklemin bir okuldan alınması genelleme yapılabilmesi için örneklem sayısının artırıldığı ve farklı bölgelerinde dahil edildiği, farklı gelişim dönemindeki bireylerin katılım gösterdiği çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sınav kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı ile mücadele için öğretmen, ebeveyn, öğrencileri kapsayan psikoeğitim çalışmalarının yapılması faydalı olacaktır. Başarıya yönelik baskının sağlıklı bir çerçeveye alınarak çalışılması faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Twenge, J. M. The age of anxiety? birth cohort change in anxiety and Neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology* 2000; 79(6), 1007-1021. doi: 10.1037/0022-3514.79.6.1007
2. Zeidner, M. Test anxiety: The state of the Art. New York: Plenum, 1998.
3. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry* 2005; 62(6), 593-602.
4. Beck A. ve Emery G., Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Perspektif, Litera Yayıncılık: İstanbul, 2015.
5. Saban, A. Çoklu zeka kuramı ve Türk eğitim sistemine yansımaları, İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım, 2010.
6. Totan, T. Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi* 2018; 9(2), 143-155.
7. Can, B., Dereboy, Ç., & Eskin, M. Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2012; 23(1).
8. Hamilton, N., Freche, R., Zhang, Y., Zeller, G., & Carroll, I. Test anxiety and poor sleep: A vicious cycle. *International Journal of Behavioral Medicine* 2021; 28(2), 250-258.
9. Burns, D. Duygudurumunuzu anlamak: nasıl düşünüyorsanız, öyle hissedersiniz (E. Tuncer & Ö. Mestçioğlu & İ.E. Atak & G. Acar) In H.A. Karaosmanoğlu (Ed.) İyi hissetmek yeni duygudurum tedavisi (pp. 51-71). *Psikonet Yayınları*, 2006.
10. Yavuzer, H. Gençleri anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.
11. Özyürek, A., & Demiray, K. Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi* 2010; 11(2), 247-256.
12. Tatlı, S., & Atmaca, T. Ebeveyn Başarı Baskısı ve Akademik Stresin Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğini Yordama Düzeyi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 2023; 18(40), 1328-1349.
13. Koçyiğit, E. G. Sınav kaygısı, etkileyen faktörler ve baş etme yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 2023; 10(3), 126-140.
14. Eker, O. Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği (Yüksek Lisans Tezi) Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2016.
15. Yenilmez, K., & Özbey, N. Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006; 19(2), 431-448
16. Yıldırım, İ. Akademik başarıyı yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2000; 18(18).
17. Şahin, H., Günay, T., & Batı, A. H. İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2006; 15(6), 107-113.
18. Dereboy, Ç., & Kaynak, H. ÖSS'ye yönelik sınav kaygısının grupta sistematik duyarsızlaştırma yöntemi ile tedavi süreci. XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, Özet Kitabı, 2000: 23.
19. Avunduk, M., & Karaaziz, M. Sınav Kaygısı ve Terapi Sistemik İncelemesinde Bilişsel Davranışçı. *Ulusal Ve Uluslararası Sosyoloji Ve Ekonomi Dergisi* 2024; 5 (5), 876-886.
20. Qin, Q., Liu, H., Yang, Y., Wang, Y., Xia, C., Tian, P., ... & Chen, T. [Retracted] Probiotic Supplement Preparation Relieves Test Anxiety by Regulating Intestinal Microbiota in College Students. *Disease markers*, 2021(1), 5597401.
21. Yavuz, F., Yıldız, L., Çelik, T., Kızılırmak, Ö. E., Akyüz, A., Küçükenez, N. Programlanmış Eğitsel Rehberlik Hizmetlerinin Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi. *ENTIS-Sosyal Bilimler Dergisi* 2024; 2(3), 125-135.
22. Aslan, A. G. Duygu odaklı terapi: duyguların dili ve sinematerapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2020; 3(5), 1-16.
23. Konyalıoğlu, A. P. Bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekâlı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi, İstanbul*. 2023.

24. Terzi, E. ve Koçak, L. Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Etkisi: Bir Olgu Sunumu. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 2023; 12, 1569-1581.
25. Avcı, M. Sınav kaygısı olan ergenlerde flash tekniğinin tek seanslık etkisinin incelenmesi: bir grup uygulaması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi* 2023; 7(1), 222-231.
26. Ögel, K. (2023). Bağımlı aileleri için rehber kitap. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
27. Griffiths, M. D. "Internet Addiction: Fact or Fiction?". *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society* 1999; 12(5): 246-250.
28. Yüncü, Z., & Kaleli, İ., İ. Gelişimsel Sinirbilim: Çocukluktan Ergenliğe Beyin Gelişimi. In M. D. Siyez (Ed.), *Çocuk ve Ergen Gelişimi Çok Boyutlu Bir Bakış* (pp. 225-227). Pegem Akademi, 2021
29. Harmancı, P., Demirdil, G. Davranışsal bağımlılıklar bağımlılıktan bağımsızlığa doğru. İksad Publishing House, 2021.
30. Parmaksız, I. Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences* 2019; 11(3), 34-45.
31. Noyan, C.O, Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N., Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015; 16(Özel sayı.1):73-81.
32. Satıcı, B. Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığı. In A. Eryılmaz & M. E. Deniz (Eds.), *Tüm Yönleriyle Bağımlılık* (pp. 37). Pegem Akademi, 2020.
33. Bianchi, A. ve Philips. J.G. Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychol Behav* 2005; 8(1):39-51
34. Özen, S. ve Topçu, M. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlıları ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik. Aleksitimi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi* 2017; 18(1), 16-24.
35. Boumosleh, J M. ve Jaalouk, D. Depression, Anxiety, And Smartphone Addiction İn University Students-Across Sectional Study. *Plos one* 2017; 12(8), 114.
36. Türkçapar, H. Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2018.
37. Dursun, A. Ergenlerin problemli internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020.
38. Albal, E. Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi, 2019.
39. Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O. ve He, Q. The Effect of Solution Focused Group Counseling Intervention on College Students' Internet Addiction: A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health* 2020; 17(7), 2519.
40. Köroğlu, E. Değişmeye isteklendirici görüşme yöntemi elkitabı (Motivasyonel görüşme). Esenkal Yayıncılık, 2021.
41. Ögel, K. Bağımlı aileleri için rehber kitap. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2023.
42. Totan, T. ve Yavuz, Y. Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009; 9(17), 95-109.
43. Noyan, C.O, Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N., Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015; 16(Özel sayı.1):73-81.
44. Bacanlı, F. ve Sürücü, M. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 2006; 12(1), 7-35.
45. Putwain, D. W., Daly, A. L., Chamberlain, S. ve Sadreddini, S. Academically buoyant students are less anxious about and perform better in high-stakes examinations. *British Journal of Educational Psychology* 2015; 85(3). 247-263.
46. Soğuksu, K. Sınav kaygısı üzerinde akılcı olmayan inançların etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2020.
47. Kapıkıran, Ş. Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı ve Desteği Ölçeğinin psikometrik değerlendirmeleri ve yapısal geçerlik: Ortaokul ve lise öğrencileri. *Ege Eğitim Dergisi* 2016; 17(1), 62-83
48. Kapıkıran, Ş. Ergenlerde ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2020; 48, 409-430.
49. Özmen, R. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile okul başarıları ve akran ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul, 2023.

50. Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2007.
51. Can, B., Dereboy, Ç., & Eskin, M. Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında SistematiK Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. Turk Psikiyatri Dergisi 2012; 23(1).
52. Karafıl, B. ve Uyar, A. Exploring the relationship between digital addiction and online learning readiness levels of university students. Journal of Educational Technology and Online Learning 2023; 6(3), 647-664.
53. Bavlı, Ö., Katra, H. ve Günar, B. B. Investigation of Smartphone Addiction Levels Among University Students. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2018; 4(1), 326-333