



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVINA HAZIRLANAN BİR GRUP ÖĞRENCİNİN
ANKSİYETE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN ŞEMALARLA İLİŞKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

MÜNEVVER DEMİREL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: PROF. DR. ASLIHAN DÖNMEZ

İstanbul, 2018

T.C
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVINA HAZIRLANAN BİR GRUP ÖĞRENCİNİN
ANKSİYETE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN ŞEMALARLA İLİŞKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

MÜNEVVER DEMİREL

144102107

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: PROF. DR. ASLIHAN DÖNMEZ

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144102107
Öğrenci Adı Soyadı	: Münevver DEMİREL
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof.Dr. Aslıhan DÖNMEZ
Tezin Başlığı	: Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Anksiyete Depresyon Düzeylerinin Şemalarla İlişkisinin Değerlendirilmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.01.2018	Saati	: 10:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDİ		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile alınmıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof.Dr. Aslıhan DÖNMEZ	
Üye	Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç.Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Kamu Personeli Secme Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Anksiyete Depresyon Düzeylerinin Şemalarla İlişkinin Değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Münevver DEMİREL

26.09.2016

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bu çalışma, Kamu Personeli Seçme Sınavına girecek öğrencilerin erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı ilişki olduğunu depresyon ve anksiyete düzeylerini yordamak ve hangi sosyo-demografik özelliklerin öğrencilerde değişikliklere yol açtığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında bana bilimsel anlamda desteklerini sunan tez danışmanım sayın Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ'e akademik çalışma yapmama destek olan sayın Prof. Dr. Nevzat TARHAN'a ve tez süresince beni katkılarıyla onure eden sayın Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Diğer taraftan hayatta insanın en büyük destekçisi, yetişmesinde tartışılmaz rolü olan ailesidir. Beni bugünlere getiren, hayattaki başarılarımın müsebbibi, şefkatiyle bana en büyük desteği veren, benim için hertürlü fedakarlığı yapan, eğitimim için maddi manevi desteği sağlayan, geleceğimi doğru istikamette yönlendirmemde , yetişmemde çok büyük katkılar sağlamış olan sevgili annem Satı DEMİREL'e ve sevgili babam Harun DEMİREL'e motivasyon kaynağı olan tüm arkadaşlarıma ve tez süresince beni destekleyen tüm sevdiklerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(DEMİREL, MÜNEVVER, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Anksiyete Depresyon Düzeylerinin Şemalarla İlişkisinin Değerlendirilmesi

Araştırma, Kamu Personeli Seçme sınavına hazırlanan öğrencilerin erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Amaç doğrultusunda Sosyodemografik Veri Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Young Şema Ölçeği Soru Anketinden oluşan formlar, İstanbul'daki özel dershanede öğrenim gören 100 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır.

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve kağıt ortamda elde edilen veriler, SPSS (16.0) versiyonu bilgisayar paket programında, elektronik ortama geçirilmiş ve analiz edilmiştir. T-test, Anova ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılarak sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda, Araştırma sonucunda, Young Duygusal Yoğunluk alt ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Young Duyguları Bastırma alt ölçeğinde Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Young Terk Edilme alt ölçeğinde Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek anlamlı ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Medeni duruma göre Young Başarısızlık alt ölçeğinde Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Ayrıcalıklılık /Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Cezalandırılma alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) bulunmuştur.

SUMMARY

(DEMİREL, MÜNEVVER, Master's İstanbul, 2016)

Public Personnel Selection Examination prepared a group of Anxiety and Depression Levels Assessment of Student Relations Schema

ABSTRACT

The study was conducted to determine the significant correlation with test anxiety, cognitive scheme which develops in the early stages of preparing students for the Public Personnel Selection Exam and events affecting the perspective of the person's life. Purpose, the sociodemographic data form, the Beck Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, Young Schema Questionnaire Questions form consisting of the survey, studying in of private education courses in Istanbul has been applied to 100 student.

Participants of the encoded data obtained by researchers and the data obtained on paper, SPSS (16.0) in the version of the software packages, has been the electronic media and analyzed. T-Test results using ANOVA and Pearson Correlation analysis was obtained.

As a result, the study, Young emotional intensity subscale scores of men with significantly higher compared to the girls' scores relations between gender ($p < 0.05$). Young men in the suppression of emotions subscale scores higher compared to the girls' relationship scores ($p < 0.05$). Abandonment subscale scores of men in Young Girls of points higher by significant relationship ($p < 0.05$). By marital status compared to married individuals Failure Young Singles subscale scores of greater individual significant relationship ($p < 0.05$) was found. Young Social Isolation / Distrust subscales in comparison to the individual's marital status Married Single scores of individuals significantly higher correlation ($p < 0.05$) was found. Young nested Pass / dependency subscale of marital status to married people than single individuals' scores are higher significant relationship ($p < 0.05$) was found. Young Privilege / insufficient self-regulation in the subscale compared to the individual's marital status Married Single scores of individuals significantly higher correlation ($p < 0.05$) was found. Young Punishment of the subscales compared to married individuals Singles statistically significant higher

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

Tez Sınav Tutanağı.....	i
Yemin Metni.....	ii
İçindekiler.....	iii
Önsöz / Teşekkür.....	iv
Özet.....	v
Summary.....	viii
Kısaltmalar.....	xi
Tablolar Listesi.....	xii
Ekler Listesi.....	xiv
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMA SORUNSALI.....	8
1.1.Problem Cümlesi.....	8
1.2.Araştırmanın Amacı.....	8
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1.Sınav Anksiyetesi Tanımı ve Belirtileri.....	9
2.1.2.Sınav Anksiyetesindeki Bilişsel Hatalar.....	10
2.1.3.Sınav Anksiyetesine Yatkınlık Yaratan Durumlar.....	13
2.1.4.Psikanalitik Yaklaşım.....	17
2.1.5.Bilişsel Kuram ve Anksiyete.....	19
2.1.6.Öğrenme Kuramı ve Anksiyete.....	21
2.2.Depresyon Tanımı ve Belirtileri.....	22
2.2.1.Bilişsel Yaklaşım.....	23
2.2.2.Bilişsel üçlü.....	24
2.2.3.Bilişsel şemalar.....	25
2.2.4.Bilişsel hatalar.....	27
2.3.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM.....	35
3.1.Araştırmanın Modeli.....	35
3.2.Örnekleme.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1.Sosyo-demografik Veri Formu / Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.3.2.Beck Anksiyete Ölçeği.....	37
3.3.3.Beck Depresyon Ölçeği.....	38
3.3.4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3).....	39
3.4.Araştırmanın İşlem Yolu.....	40
3.5.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri.....	41
3.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR.....	43
4.1: Çalışmaya katılan 100 kişinin cinsiyet verileri gösterilmiştir.....	43
4.2: Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması gösterilmiştir.....	43
4.3: Çalışmaya katılan katılımcıların medeni durumu gösterilmiştir.....	44
4.4: Çalışmaya katılan katılımcıların çocuklarının olup olmadığı gösterilmiştir.....	44
4.5: Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumu verileri gösterilmiştir.....	45
4.6: Çalışmaya katılan katılımcıların meslekleri gösterilmektedir.....	45
4.7:Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi gösterilmektedir.....	47
4.8:Çalışmaya katılan katılımcıların sosyo-ekonomik durumu gösterilmektedir.....	47
4.9: Çalışmaya katılan katılımcıların aslen nereli /ailesinin nereli olduğunu gösterilmiştir.....	48
4.10: Çalışmaya katılan katılımcıların nerede büyüdüğü gösterilmiştir.....	48
4.11: Çalışmaya katılan katılımcıların evde kimle birlikte yaşadığı gösterilmektedir.....	49
4.12: Örnekleme grubunun testlerden aldığı puanlar gösterilmiştir.....	50

4.13: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Depresyon karşılaştırılması gösterilmiştir.....	51
4.14: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Anksiyete karşılaştırılması gösterilmektedir.....	51
4.15: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Young Şema verileri gösterilmektedir.....	52
4.16: Çalışmaya katılan katılımcıların Medeni Durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri gösterilmektedir.....	53
4.17: Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri gösterilmiştir.....	55
4.18: Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi gösterilmektedir.....	56
4.19: Çalışmaya katılan katılımcıların Sosyo-ekonomik verileri gösterilmektedir....	58
4.20: Çalışmaya katılan katılımcıların nerde doğduklarının verileri gösterilmektedir.....	59
4.21: Çalışmaya katılan katılımcılarda Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Şemalarla anlamlı ilişki olduğu Pearson Kolerasyon gösterilmektedir.....	61
BEŞİNCİ BÖLÜM :	
TARTIŞMA.....	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	
ÖZGEÇMİŞ.....	

SUMMARY

(DEMİREL, MÜNEVVER, Master's İstanbul, 2016)

Public Personnel Selection Examination prepared a group of Anxiety and Depression Levels Assessment of Student Relations Schema

ABSTRACT

The study was conducted to determine the significant correlation with test anxiety, cognitive scheme which develops in the early stages of preparing students for the Public Personnel Selection Exam and events affecting the perspective of the person's life. Purpose, the sociodemographic data form, the Beck Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, Young Schema Questionnaire Questions form consisting of the survey, studying in of private education courses in Istanbul has been applied to 100 student.

Participants of the encoded data obtained by researchers and the data obtained on paper, SPSS (16.0) in the version of the software packages, has been the electronic media and analyzed. T-Test results using ANOVA and Pearson Correlation analysis was obtained.

As a result, the study, Young emotional intensity subscale scores of men with significantly higher compared to the girls' scores relations between gender ($p < 0.05$). Young men in the suppression of emotions subscale scores higher compared to the girls' relationship scores ($p < 0.05$). Abandonment subscale scores of men in Young Girls of points higher by significant relationship ($p < 0.05$). By marital status compared to married individuals Failure Young Singles subscale scores of greater individual significant relationship ($p < 0.05$) was found. Young Social Isolation / Distrust subscales in comparison to the individual's marital status Married Single scores of individuals significantly higher correlation ($p < 0.05$) was found. Young nested Pass / dependency subscale of marital status to married people than single individuals' scores are higher significant relationship ($p < 0.05$) was found. Young Privilege / insufficient self-regulation in the subscale compared to the individual's marital status Married Single scores of individuals significantly higher correlation ($p < 0.05$) was found. Young

Punishment of the subscales compared to married individuals Singles statistically significant higher scores of the relationship between individuals ($p < 0.05$). Young privilege by education / insufficient self-regulation of undergraduates subscale statistically higher than the pre-graduate students ($p < 0.05$) relationship. Young Self-Sacrifice subscale pre-graduate students than undergraduate students in the higher ($p < 0.05$) has a relationship.

Young Threats Against frailty of the undergraduate students in the lower scale compared to pre-graduate students of higher significant relationship ($p < 0.05$) it is. Young Imperfection significantly higher in relation to the lower scale than those who say no significant relationship Yes, say those scores ($p < 0.05$).

Beck is a significant correlation between scores on the Beck Anxiety and depression scores. Young Emotional Deprivation scores on the Beck Depression, Young failure, Young pessimism , Young Social Isolation / Insecurity, Young Emotional Suppression, Young nested Pass / addiction scores are statistically significant association between subscale scores. Young emotional withdrawal subscale Young failure, Young pessimism , Young Social Isolation / Insecurity, Young Emotional Suppression, Young Approval search for Young nested Pass / dependency was found to be statistically significant relationship between the subscales.

Keywords: Depression, Anxiety, Examination anxiety, Schemas

Kısaltmalar

KPSS: Kamu Personeli Seçme Sınavı

BDE: Beck Depresyon Envanteri

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

YSQ: Young Şema Ölçeği

Tablolar Listesi

Tablo 4.1: Çalışmaya katılan 100 kişinin cinsiyet verileri gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Çalışmaya katılan katılımcıların medeni durumu gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Çalışmaya katılan katılımcıların çocuklarının olup olmadığı gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumu verileri gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Çalışmaya katılan katılımcıların meslekleri gösterilmektedir.

Tablo 4.7: Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi gösterilmektedir.

Tablo 4.8: Çalışmaya katılan katılımcıların sosyo-ekonomik durumu gösterilmektedir.

Tablo 4.9: Çalışmaya katılan katılımcıların aslen nereli /ailesinin nereli olduğunu gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Çalışmaya katılan katılımcıların nerede büyüdüğü gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Çalışmaya katılan katılımcıların evde kimle birlikte yaşadığı gösterilmektedir.

Tablo 4.12: Örneklem grubunun testlerden aldığı puanlar gösterilmiştir.

Tablo 4.13: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Depresyon karşılaştırılması gösterilmiştir.

Tablo 4.14: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Anksiyete karşılaştırılması gösterilmektedir.

Tablo 4.15: Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Young Şema verileri gösterilmektedir.

Tablo 4.16: Çalışmaya katılan katılımcıların Medeni Durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri gösterilmektedir.

Tablo 4.17: Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri gösterilmiştir.

Tablo 4.18: Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi gösterilmektedir.

Tablo 4.19: Çalışmaya katılan katılımcıların Sosyo-ekonomik verileri gösterilmektedir.

Tablo 4.20: Çalışmaya katılan katılımcıların nerde doğduklarının veriler gösterilmektedir.

Tablo 4.21: Çalışmaya katılan katılımcılarda Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Şemalarla anlamlı ilişki olduğu Pearson Kolerasyon gösterilmektedir.

EKLER LİSTESİ

EK 1 Sosyo-demografik Veri Formu

EK 2 Beck Anksiyete Ölçeği

EK 3 Beck Depresyon Envanteri

EK 4 Young Şema Ölçeği

EK 5 Özgeçmiş

GİRİŞ

Sınav kaygısı ve değerlendirilme durumu; okullarda ve iş hayatında bireyin statüsünde önemli kararların verilmesine yardımcı olan ve bireyde kaygıyı oluşturan, uyarıcı olarak kendisini göstermektedir (Zeidner 2004).

Sınav durumları hayatımızda sıklıkla oluştuğu için, bu nedenle kişinin hayatında önemli bir yeri kapsamaktadır (Hembree 1988) ve sınavların sonuçları bireylerin hayatında pek çok alanda büyük bir öneme sahiptir. Sınavın sonucu kariyerin adımları ya da gelecek için bir fırsat olarak gösterildiği zaman, ergenlerin düşüncelerinde büyük bir stres kaynağı oluşabilmektedir (Peleg-Popko 2004).

Sınavlarda başarılı olma gücüne sahip pek çok kişilerin, bulunmasına rağmen, başarılarını zayıflatan kaygı seviyelerinin artmasından ötürü kötü performans sergileyebilir (Zeidner 2004). Kaygı, gerilim, korku, heyecan hissi, sınavlarda ya da değerlendirilme durumlarındaki anlarda, dikkati toplamaya çalışabilir ancak; bu durum aşırı olduğunda performansın kalitesini ve kendine olan güvenin düşmesine sebep olur (Francé ve Robson 1997).

Suinn (1968) sınav kaygısını; sınav sırasında okumada zorluk, çalışıldığı halde cümleleri anlama da ve hatırlamada yetersizlik, düşünceleri bütünleştirme de güçlük çekildiğini ifade etmiştir (Lufi ve Darliuk 2005). Sınavdan kötü sonuç almak düşüncesi ve başarısız olmaktan korkmak bu duygunun yüreğindedir (Pekrun 2002).

Sınav kaygısı, ilk olarak psikoanalitik yaklaşımları olan yazarlar tarafından, 1930'larda tartışılmaya başlanmıştır. Görgül ölçek çalışmaları, 1950'lerin başında başlamıştır (Mandler ve Sarason 1952 yılındaki çalışmalarıyla) ve daha sonra 1000 den fazla çalışma yayınlanmıştır (Hembree 1988, Pekrun 2002). Sınav kaygısı, DSM-IV'de, "sosyal fobi" grubu içerisinde bulunmaktadır. Sosyal fobi, sosyal ortamlarda ya da değerlendirilmede kaynaklanan utanma, çekinme ve korku gerilim duygularıyla tanımlanmaktadır. Dolayısıyla "değerlendirilme korkusu", sınav kaygısının temel merkezidir (Peleg-Popko 2004).

Sınav kaygısı; sınav ortamında ya da diğer değerlendirilme durumlarında yeterli olamama ya da olması muhtemel olumsuz sonuçlarla ilişkili duygusal, davranışsal, bilişsel ve fizyolojik uyarıcılardan meydana gelir (Zeidner 2004 ve Hong 1998). Sınav kaygısının içeriği, hem bilisel hem de fizyolojik tepkileri kapsar (Spielberger 1972, akt. Shermis ve Lombard 1998).

Araştırmacılar sınav endişesinin biliş kavramını (alakası olmayan kaygı yaratan düşünceler gibi), heyecan kısmını (telaş, gerilim, fiziksel tepki) ve davranış boyutunu (yeterli olmayan çalışma işlevi, kaçınma davranışları gibi) sınıflandırmayı yararlı görmüşlerdir. Dolayısıyla sınav kaygısı bulunan bireyler, sınav zamanında gözlemlenebilen davranışları, düşünceleri, fizyolojik etkileri ve duygularıyla tanımlanmaktadır (Zeidner 2004).

Bireyler değerlendirme durumlarında sınav kaygısını tepkilerinden herbirini veya birkaçını yaşayabilirler. Durumluk kaygı tepkisi; kaygıyı arttıran uyaran birçok durumsal etkenlere, bireyin çözülmesi gereken problemlerinin doğasına, geçmiş yaşantılarına deneyimlerine ve temel özelliklerine değişim gösterebilir (Zeidner 2004). Ayrıca sınav zamanı kaygılı olan öğrenciler, yüksek kaygılarından dolayı performanslarına kötü etkisi olabilecek, görevle alakasız davranışlarda olmak için güçlü bir dürtü içerisinde olabilmektedirler (Hembree 1988).

Mandler ve Sarason (1980), Liebert ve Morris (1967), Spielberger, Gonzalez, Taylor, Algaze ve Anton (1978), sınav kaygısının bileşenlerini iki temel başlık altında toplamışlardır. Sınav kaygısının endişe (yetersizlik, çaresizlik düşünceleri, statünün ya da saygının kaybını düşünme, aile tarafından cezalandırılma düşünceleri, sınav salonundan ayrılmayı düşünme gibi) ve duygusallık (otonomik uyarılmışlık) bileşenleri olduğunu belirtmişlerdir. Holroyd ve arkadaşları (1978), bu iki bileşenin birbirleriyle etkileşim içerisinde olduklarını; kalp atış hızında, terlemede artma gibi fizyolojik tepkilerin bilisel süreçlerden etkilendiğini bulmuşlardır. Sarason (1984), diğer teorisyenlerin belirttikleri iki temel sınav kaygısı bileşenine ek olarak, sınavla iliskisiz düşünceler ve gerilimi de önemli bileşenler olarak tartışmış ve dört faktör modelini kavramsallaştırmıştır (Dibattista ve Gosse 2006).

Sınav kaygısının oluşumunda aileler önemli rol oynamaktadır. Sınava girecek olan çocukların ailesi başarı uğraşlarını aşırı eleştiren ve beklentileri en yüksek olan ailelerde gözlemlenmektedir. Sınav kaygısı bu yönüyle kalıcı bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Zeidner 2004).

Birey, performansının değerlendirilmesine yönelik bir yargıya varılacağını bildiği için sınav kaygısı yaşamaktadır. Bu tanımlamaya göre sınav kaygısı durumluk kaygısının bir biçimidir ancak; yüksek sürekliliği devamlı kaygısı olan kişiler, düşük sürekli kaygısı olan bireylere göre daha fazla sınav kaygısı yasama eğilimindedirler. Çünkü değerlendirilme durumunu daha tehdit edici olarak algılamaktadırlar (Auerbach 1973, Lamb 1973, Teihman 1974, akt Lufi ve Darliuk 2005). Sınav kaygısı ve sürekli kaygı arasındaki birleşmeyi belirten pek çok çalışma bulunmaktadır (Cox 1962, Peleg 2002, Peleg ve Klingman 2003, akt Popko 2004). Araştırmalarda sürekli kaygı, sınav kaygısının en iyi yordayıcısı olarak belirtilmektedir (Hodge, McCormick ve Elliot 1997, akt Popko 2004).

Spielberger ve arkadaşları da sınav kaygısını, değerlendirilme durumlarına has bir özellik olarak belirtmektedir. Sınav endişesi içerisinde olan öğrenciler, genel anlamda daha fazla süreklilik gösteren bir kaygıya sahip olduklarını ve değerlendirme yani sınav zamanlarında bu kaygının durumluluk kaygısının belirtilerini göstermişlerdir (Dibattista ve Gosse 2006).

Dibattista ve Gosse (2006) çalışmalarında, bireylerin değerlendirilme kaygılarını sürekli kaygı ile ilgili olduğunu fakat sürekli olan herhangi bir kaygıdan kaynaklanmadığını saptamışlardır. Sınav kaygısı değişik zamanlarda aynı şekilde yasandığı zaman, sürekli olan bir kaygının durumuna özgü bir tipi olabilir ve dolayısıyla giderek bireyin kişiliğinin önemli bir oluşumu haline gelebilir (Pekrun 2002). Hembree (1988) meta analiz çalışmasında sınav kaygısının, geçişin doğrudan ve güçlü bir biçimde, genel endişesi ve sürekli ve durumluk kaygısıyla ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Sınav kaygısı, bazı araştırmacılar tarafından durumluk (state) sınav kaygısı ve sürekli (trait) sınav kaygısı olarak ikiye ayrılmıştır. Durumluk sınav kaygısı, belirlenmiş bir değerlendirme ortamı ile uyarılmış olma kaygı etkisidir. Sürekli sınav kaygısı, her sınav olduğu durumlarda kaygı yaratma eğilimidir. Durumluk sınav kaygısı, sürekli sınav endişesi daha az kalıcılığı olandır (Head ve Knight 1988, akt Hong 1999).

Durumluk ve devamlılığı olan sınav kaygısının kalıcılığının yaş oranlarına göre farklılık gösterdiği, yetişkinlerde daha etkili ve kalıcı olduğu saptanmıştır (Hong 1998). Akranlarından çok yüksek sürekli sınav endişesi olan kişiler, daha fazla durumluk sınav kaygısı deneyimlemektedirler (Head ve Knight 1988, akt Hong 1999). Durumluk ve sürekli sınav kaygısını karşılaştıran araştırmalar, sürekliliği devam eden sınav kaygısının genellikle, durumluk sınav kaygısının ölçümleri kadar performansla kuvvetli bir biçimde ilişkisi olmadığı gözlemiştir (O'Neil ve Fukumara 1992, akt Karstensson ve Hong 2002).

Sınav kaygısıyla ilgili çalışmalardan Deffenbacher'ın (1978, 1985) araştırmasında, sınav sırasında yüksek kaygısı olan grubun düşük kaygısı olan gruba göre; kendilerini, yeteneklerini ve görevi daha olumsuz bir şekilde derecelendirdikleri; görevde daha az zaman harcadıkları bulunmuştur. Ayrıca sınav kaygısı fazla olan öğrencilerin, yüksek fizyolojik uyarılmışlıkla ve üzüntülü düşüncelerle ilişkili olarak dikkatlerinde daha fazla bozulma olduğu ve daha kötü performans gösterdikleri saptanmıştır.

Sınav stresi, değerlendirilme kaygısı yüksek olan öğrencilerde, görevleriyle alakasız kaygılı düşünce oluşumlarına saplanma eğilimi oluşurmaktadır (Deffenbacher 1978, 1985). Ayrıca sınav endişesi içerisinde olan öğrencilerde, değerlendirilme durumlarını bireysel olarak tehdit edici etken olarak algılamının; endişe, kızgınlık ve duygusal açıdan uyarılmışlık yarattığı sebep olarak saptanmıştır (Hill 1984, Liebert ve Morris 1967, akt Shermis ve Lombard 1998).

Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler, sınavla alakalı düşük öz verimliliğe sahip olabilir, değerlendirilme durumlarını tehdit edici unsur olarak algılanabilir ve performans sonucu getirisinde hakim olma üzerinde çaresizlik tutumları ve atıfları vardır (Cassady 2004). Bireylerin kaygısı fazla ise güçlü olumlu olmayan sınav korkuları ve değerlendirme durumlarına olan yüksek olumsuz hisleri vardır (Hembree 1988).

Hagtvet, Man ve Sharma'nın (2001) yapıldığı araştırmada sınavda kaygı yasayan öğrencilerin, geniş bir sosyal akademik boyutta kendilerini değerlendirdiklerini göstermiştir. Sınav kaygıları olan öğrenciler sınav esnasında diğerlerinin (akrabaları, komşuları, öğretmenleri ve diğer öğrenciler ve aileleri gibi), kendi çalışma beceri performansları üzerine ilişkin düşünceleriyle uğraşmaktadırlar. Brunch, Pearl ve Giordano (1986) alışmalarında, başarılı olduğu halde kaygılı öğrencilerin değerlendirilme durumuyla ilgili gerçekçi olmayan sonuçlara sahip olduklarını bulmuşlardır.

Sağlık değerlendirilmelerinde çok fazla görülen psikolojik kökenli rahatsızlığın, bir duygu durum farklılığı olarak, depresyon olduğu gösterilmiştir (Yüksel, 1984).

Üniversite öğrencileri katılımıyla yapılan çalışmalarda da bu grubu tehdit altında tutan en önemli etken psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu gözlenmektedir (Bumbery, Oliver ve McClure, 1978; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002; Sherer, 1985). Kişilerarası ilişkiler, kendisinin güvenle kalabileceği ortam yani barınma, akademik ve ekonomik durum sorunlarının yanında bir de özellikle son dönem ve yıllarda iş bulmanın daha da güçleşmesi öğrencilerin depresyon seviyelerini yükseltmeye onları bu yoğun zorlu süreçte bir sorun olarak öğrencilerin zihinlerini karmaşık hale getirmektedir (Özgüven, 1992).

Depresyonlarda genellikle karşılaşılan sık görülen temel rahatsızlık, kederli duygu durumlarıdır . Karamsarlık, çaresizlik, umutsuzluk, suçluluk duyguları, sosyal beceri ve etkileşimlerde gerileme ve bilişsel bozulmalar, başlıca semptomları arasında sayılmaktadır (Köknel, 1989; Tegin, 1990).

Üniversite son sınıf öğrencileri de hayatlarının en önemli ve kritik dönemlerinden birindedirler. Mezun olduktan sonra karşılaştıkları iş hayatının ya da işsizlik yaşantısının başlangıcı olacaktır. Gerçek hayatta yapmak ve çalışmak istediği rolünü alabilmesine bağlantılı planlar, iş seçimi, yaşanan arkadaşlık ilişkileri, iş bulamama endişesi korkusu tedirginliği ve başka değişik sorumluluklar bireyde kaygı oluşturuca etmenlerden bazıları olarak gözlenmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Tümerdem, 2007). Bu bağlamda yaşanan tedirginlik, korku, anksiyete kişinin düşünme, algılama ve öğrenme yetilerini bozar. Bireyde dikkatini toparlayamama, öğrendiğini hatırlayamama ve olaylar ya da bireyler arasında önemli kurulması gereken bağlantıları kuramama oluşur. Bireyin dikkati seçici olur ve bazı noktalara dikkat ederken diğerlerine üstünkörü yüzeysel bakar (Özmen, Aydemir ve Bayraktar, 1997).

Depresyonla ilgili kuram geliştirenlerden biri de Beck'dir. Beck'in geliştirdiği bilişsel kuramda (cognitive theory) depresyon zihinsel bir rahatsızlık olarak görülmektedir. Başka bir ifadeyle, depresyonla beraber gelen duygusal değişimler içeriğinde bazı sağlıksız zihinsel oluşumların yattığı düşünülmektedir. Bunlardan ilki, kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceği ile bağlantılı kavramlaştırmalarıdır. Depresyon semptomları gösteren kişilerde, bu üç duruma bakış, olumsuz yönde farklılaştırılmıştır. Bu sebeple, dış olay ve durumlar genellikle kayıplar, yoksunluklar gösterecek biçimde oluşturulmaktadır. İkinci zihinsel aktivite; kişinin yaptığı mantıksal hatalarla bağlantılıdır. Burada kişiler kendilerini, gelecek ve dünyaya ilişkin düşünceler geliştirirken mantığa uymayan zıt düşün hatalar yapmaktadırlar. nc bozukluk ta şemalarda veya dışarıdan sağlanan ğrenimlerin kodlandığı sırada kullanılan kalıplar veya varsayımlardadır. Buradaki varsayımlar özellikle depresif bireylerin çocukluk çağındaki öğrenmelerinden oluşmaktadır (Rush, 1989; Burns, 1981).

BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMA SORUNSALI

1.1.Problem Cümlesi

Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, sınav anksiyetesini anlamlı biçimde etkilemekte midir?

Alt Problemler / Denenceler

1. KPSS öğrencilerinin belirlenen sosyo-demografik özellikleri anksiyete ve depresyon düzeyleri anlamlı biçimde etkilemektedir.
2. KPSS öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve medeni durum ile anksiyete ve depresyon arasında anlamlı bir korelasyon görülmektedir.
3. Öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve depresyon düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şema puanları arasında anlamlı bir korelasyon görülmektedir.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı ilişki gösterdiğini tespit etmektir.

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Sınav Anksiyetesi Tanımı ve Belirtileri

Spielberger (1966); kaygıyı “durumluk kaygı “ve” sürekli kaygı “olmak üzere iki başlıkta gözlemlemiştir. Bu bağlamda durumluk kaygı; kişinin içerisinde bulunduğu baskı ve zorlayıcı (stresli) ortamdan dolayı, hissettiği öznel endişe ve korkudur. Sürekli kaygı ise; kişinin kaygı hayatına olan yatkınlığı, içinde kaldığı koşul ve durumları çoğunlukla stresli biçimde algılaması veya yorumlamasıdır (Akt: Öner, La Comte, 1985).

Evrensel bir tecrübe olan anksiyete, her insanın yaşamında geniş yer alan bir duygulanım olgusudur. Stres durumlarında tepki olarak doğmuş, yöneltilmemiş fazla enerjiye karşı oluşturulmuş psikolojik bir karşılıktır (Beokmann Murry, Proctor Zentner 1989; Lamontagne, RewMason, Hepworth, 1985). Genellikle, karşımıza çıkacak kötü bir olay veya durumu bekleme, içsel ve dışsal etkilerden gelecek bir baskının daha öncesinden algılanması, korku ve stres durumu olarak söylenebilir. Anksiyetede oluşan tehdit unsuru, biyolojik yapıya, duygusal yapıya ya da benlik saygısına yöneliktir (Burd, Marshall,1963; Travelbee,1971; Kum,1977; Gençtan, 1981b; Öktem,1981; Sims, Snaith,1988).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) (APA) nın tanımına göre ise anksiyete; kişinin bilinç, farkındalık kısmında hissedilen ve meydana gelen tehlike sinyalidir. Bu baskı veya tehdit benliğinin içerisinde, dış durumlardan bağımsız veya bağımlı oluşabilmektedir.

Kaygı; kronik ve akut, normal ve patolojik anksiyete olarak gruplandırılabilir. İnsanın yaşamını sürdürdüğü çevreden gelen bazı olaylardan olan kaygı normal kaygıdır. Nörotik kaygı ise, durduk yere oluşan ve kendisine de saçma gelen kaygıdır.

Akut kaygı; yoğun hissedilen fakat kısa süreli olurken; kronik kaygı yoğunluğu daha az ve süresi belirli olmayan olarak ifade edilebilir (Tümerdem, 2007).

Sınav kaygısı, genel kaygının özel bir türüdür (Sieber1980). Sınav kaygısı ile ilgili çalışmalarda 1960'lı yılların son dönemlerine doğru, genellikle de sınav kaygılarının olumsuz sonuçlarını atlatmak üzere, ihtiyacı karşılaması amacıyla ortaya çıkmıştır (Ergene 1994).

Kaygıların temelinde, bilişsel süreçleri olduğu gibi başarı ve kazanma güdüsü, okul performansı ihtiyaçları ve okul etkinliklerine katılım seviyesini de olumsuz düzeyde etkileyen bir tehdit olduğu farkedilmektedir (Aydın 1990).

2.1.2.Sınav Anksiyetesindeki Bilişsel Hatalar

Sınav kaygısı, değerlendirilme ortamlarında veya bir sınav zamanında kişilerin yaşadığı bilişsel boyutları olan hoşça gitmeyen, duygusal ya da heyecan yaratan fizyolojik, davranışsal durumlardır (Sarason, 1958: akt. Özgüven, 1994).

Sınav kaygısının iki yönü vardır. Kuruntulanmak, sınav kaygısının bilişsel (zihinsel) boyutudur. Bireyin genellikle kendisi hakkındaki olumsuz yorumlaması, başarısız oluşuna, beceriksiz olacağına ilişkin olumlu olamayan düşüncelerini ve iç konuşmalarını kuruntularını içerir. Uğraşılması gerekeni yapacağına, işini başaracağına, karşılaştığı engeli veya problemi çözeceğine; “yapamazsam; ya başaramazsam!” gibi olumsuz, karmaşık, güç düşüncelerle dikkatinin dağılmasına (ya da doğru olmayan yönde çaba sarfetmesine) neden olacak bir zamandır. “Dikkat Hipotezi ile de anılan kuruntu, yüksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarını ifade ettikleri bir olgudur.

“Daldım”, “kendimi veremiyorum”, “okuduklarımı anlayamıyorum”, “ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam?”, “ben zaten yeteneksiz, beceriksiz biriyim”, türünden iç konuşmalar “kuruntu”lama örnekleridir. Kişiyeye fayda yerine zarar getirebilir. Zihinsel-entelektüel davranışlarını, verimli olmasını olumsuz etkileyerek başarı performansını düşürür. Sınav kaygısının diğere bileşeni ise, sınav kaygısının otonom sinir sisteminin uyarılması fizyolojik yönünü oluşturur (mide bulantısı, kalp atışlarının hızlanması, terleme, üşüme, kızarma gibi). Sınav kaygısı genellikle yüksek hissedilen bireylerde herhangi bir sınav/değerlendirme ortamlarında “öz varlığının” tehdit edildiğı endişe ve korkusuna kapılır. Yalnızca değerlendirme ölçütlerinde değil, kalabalık içerisinde konuşmada, soru sormada, sorulan sorulara cevap verirken, tartışmalara cevap verirken, tartışmalara katılmada güçlük, yüksek sesle okuma yaparken vb. oluşumlarda endişeli, korkulu, gergin, sinirli ve heyecanlı olmaktadır. Sınav sırasında sorularını okuma, anlama ve doğru yanıtlama; konuşurken düşüncelerini planlı oluşturmada, doğru olan sözcükleri seçebilme ve düzgün ifade edebilme gibi davranışlarında başarılı olamazlar (Öner, 1990).

Sınav kaygısını ve olumlu veya olumsuz etkileyen faktörlerle ilgili yurtiçinde ve yurtdışında çok fazla çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan kazanılan sonuçlar düzeyinde; yüksek oranda akademik başarı istekleri, düşük benlik saygısı, mantık dışı inanışlar, kişinin başarı düzeyi, kişilik değerleri, hedef tutarsızlığı, plansız olması, çalışma yönteminin farkındalığının oluşmaması, yönlendirme ve danışılacak bireylerin olmayışı, arkadaş ortamı, cinsiyet, kardeş sayıları, kaçınıcı çocuk oluşunun önemi, ebeveynlerin mesleki seçimleri ve eğitim düzeyleri, ailenin sosyoekonomik ve kültürel durumu, aile yapısı, okuldaki otoriter eğitim-öğretim yapılanması veya anlayışı; öğretmenlerin soğuk olması ve kırıcı eleştirileri, ceza verme eğilimleri, zayıf not verme ve zorunlu olarak sınıfı geçme şartları, sınav endişesinin çocukluk çağından itibaren küçük yaşlarda gelişmesine büyük katkı sağlayan faktörler içerisinde (Corey, akt: Ergene, 2008; El Buhari, 2002; Köknel, 1988; Pargament, 2001).

Sınav kaygıları taşıyan kişilerde fizyolojik olarak etkileri; mide ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı, çarpıntı, terleme, kabus görme vb. belirtiler yaşanırken, davranışsal olarak; sinirlilik, gerginlik, öfke, mutsuzluk, karamsarlık, isteksizlik, boş verme gibi semptomlar ortaya çıkar.

Bilişsel olarak bireyde;

- Bu sınavda veya değerlendirmede başarılı olamayacağım,
- Bu sınav sonunda her şey berbat, kötü olacak,
- Sınıftaki herkes benden daha akıllı ve zeki,
- Bu sınavda başarılı olamazsam not durumumu bir daha kesinlikle düzeltemem,
- Sınav esnasında bildiğim ne varsa unutabilirim,
- Kendimi değersiz, yetersiz ve eksik buluyorum,
- Ailemin yüzüne nasıl bakacağım? gibi pek çok olumsuz düşünce oluşabilmektedir (Uşaklı 2001).

2.1.3.Sınav Anksiyetesine Yatkınlık Yaratan Durumlar

Sınav kaygısının öncüllerine yönelik olarak yapılan görgül çalışmalar, tanımlanan öncüllerin, sınav kaygısının gelişiminden sorumlu olabileceğini belirtmektedirler (Pekrun 2000, 2002 ve Zeidner 1998).

Bu çalışmalarda belirtilen önemli bireysel öncüller şunlardır:

- a) Başarısızlık beklentileri,
- b) Başarısızlığın düşük yetenek seviyesine atfedilmesi,
- c) Yeteneğin olumsuz olarak değerlendirilmesi,
- d) Başarısızlığa öznel olarak verilen önemin aşırı olması,
- e) Sınavın gelecek yasama ve özsaygıya ya da benliğe tehdit olarak algılanmasıdır (Pekrun 2002).

Arastırmalarda belirtilen sınav kaygısının eğitimsel öncülleri ise şunlardır:

- a) Performansın iyi olması için ailelerden ve öğretmenlerden gelen baskılar,
- b) Yüksek başarı beklentileri,
- c) Sınıf arkadaşlarıyla yarışma,
- d) Başarısızlık geribildirimi,
- e) Başarısızlıktan sonra cezalandırılmadır (Pekrun 2002 ve Popko 2004).

Karstenson ve Hong (2002) sınav kaygısının öncüllerine yönelik olarak 298 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında; cinsiyet açısından; kız öğrencilerin daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını; yetenek açısından; ders yetenekleri düşük olan öğrencilerin, sınavları daha zor olarak algıladıklarını ve daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını; kişilik özelliği olarak endişenin, durumsal endişeyi anlamlı bir şekilde

doğrudan etkilediğini; algılama açısından; sınavı zor olarak algılayanların sınav kaygısı yaşadıklarını; başarı bakımından; sınavlardaki başarının sınav kaygısının endişe bileşeninde doğrudan bir etkisi olduğunu saptamışlardır. Hembree (1988) meta analiz çalışmasında, doğum sırası göz önüne alındığında; daha sonra doğan çocukların, tek çocuklara ve ilk çocuklara kıyasla, daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını saptamıştır.

Brown ve Nelson, sınav kaygısının altında yatan potansiyel değişkenleri inceledikleri çalışmalarında; sınav kaygısının, sınav sırasında oluşabilen olumsuz düşünceler ve olumsuz duygularla ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Brunch, Pearl ve Giordano 1986). Hunsley (1987) de çalışmasında, sınav kaygısının sınav sırasında oluşan olumsuz düşüncelerin sıklığıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve sınavda daha düşük performans gösteren sınav kaygısı olan öğrencilerin sınav öncesi şüphelerinin varlığını saptamıştır.

Sınav kaygısı, bütün sosyo-ekonomik gruplarda en çok ve en yoğun olarak yaş grubu açısından gençlerde gözlenmektedir (Orbach, Lindsley ve Grey 2006). Boylamsal alan çalışmaları, sınav kaygısının gelişiminin, normal öğrenci popülasyonlarında, çocukluk çağı yıllarında başladığını, okul senelerinde ortalama bir yükseliş gösterdiğini ve üniversite yıllarında azalmakla beraber ortalama bir devamlılık gösterdiği görülmektedir (Pekrun 2002).

Araştırmalar (Speilberger 1980, Bander ve Betz 1981, Sowa ve Lafleur 1986, Zeidner ve Nevo 1990, El-Zalhar ve Hocevar 1991, Volkmer ve Feather 1991, Hutchinson 1994, Bandalos ve ark 1995, Lussier 1996, akt Karstensson ve Hong 2002, Hembree 1988, Cassady ve Johnson 2001, Popko 2004), kızların erkeklerden daha fazla sınav kaygısı yaşadığını kanıtlamışlardır. Chapell ve arkadaşları (2005) ve Holroyd ve arkadaşları (1978) da kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla olduğunu bulmuşlardı

Bazı araştırmalar (Hembree1988, Zeidner 1990) bilissel sınav kaygısının, kızlarda erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu gösterirken; bazıları da (Liebert ve Morris 1967, Zeidner, Klingman ve Papko1988; akt Lufi ve Darliuk 2005) sınav kaygısının duygusallık boyutunun kızlarda daha fazla olduğunu göstermektedirler. Cassady ve Johnson (2001) ve Holroyd ve arkadaşları (1978)'nin çalışmalarında ise, hem bilişsel hem de duygusal sınav kaygısının kızlarda daha fazla olduğu saptanmıştır.

Sınav kaygısına sahip bazı kiřiler geçmiřteki akademik bařarısızlık deneyimlerinden; bazıları çalıřma becerilerinin dűřük olmasından tűrű sınav kaygısına sahiptirler. Bazı kisiler műkemmeliyeti olma eđilimlerinden tűrű; bazıları da entelektűel kapasitelerinin dűřük olmasından sınav kaygısı yasarlar.

Diğerleri de sosyal beklentileri karşılamada başarısız olduklarına inanma ya da ailelerinin cezalandırmasından korkma eğiliminde oldukları için sınav kaygısı yasarlar (Zeidner 2004).

Psikodinamik gűrűře gűre, okul öncesi yıllardaki yűksek aile beklentileri ve negatif aile yargıları; bađımlılık, suçluluk, saldırganlık ve kaygı hisleri yaratmaktadır. Ne var ki, sınav kaygısı, okulun ilk yıllarında henűz dűřűktűr. Okulun ilerleyen yıllarında artıř gösterir. Bu artıřın, akademik bařarısızlıkla ve yetenek algısının öz bađlamında azalmasıyla iliřkili olduđu dűřűnűlműřtűr. Bu yıllarda daha gűlű bir basarı- sınav kaygısı iliřkisi vardır. Lise ve űniversite yıllarında, sınav kaygısı sűreklilik gűsterir. Ancak; bu yıllarda bile, geliřimsel esneklik bađlamında, önemli olumlu ya da olumsuz geliřmeler olabilir (Pekrun 2002).

Pekrun (2002) sınav kaygısının pek çok öğrencide, ilk sınıflardaki başarısızlıklardan ve düşük yetenek seviyesinden oluşabileceğini belirtmiştir. Hembree (1988) meta analiz çalışmasında, yüksek yetenek seviyesine sahip öğrencilerin, daha düşük sınav kaygısı yaşadıklarını saptamıştır. Bu çalışmada ortalama yeteneğe sahip öğrencilerin, yüksek yeteneğe sahip öğrencilerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları, düşük yeteneğe sahip öğrencilerin de, ortalama yeteneğe sahip öğrencilere kıyasla daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları saptanmıştır.

Hong (1999) çalışmasında, öğrencilerin sınavı zor olarak algılamalarının, sınav kaygısının hem endişe hem de duygusallık bileşeninin uyarılmasında anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuştur. Hong (1999), sınav öncesinde ve sınav sırasında algılanan sınav zorluğunun sınav kaygısı üzerinde etkili olduğunu ancak; sınav sırasında sınavın zor algılanmasının sınav kaygısını uyarmada daha büyük ve doğrudan etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Hembree (1988) meta analiz çalışmasında, sınav kaygısı ve performans arasındaki ilişkinin, sadece sınav zor olarak algılandığında oluştuğunu; sınav kolay olarak düşünüldüğü zaman, sınav kaygısı düzeyleri arasında performans farklılıkları oluşmadığını belirtmiştir.

Sınav ortamı üzerindeki (özellikle ses) kontrolü kaybettiğini algılamının da sınav kaygısını ve çaresizlik hissini arttırabildiği ve performansını azalttığı saptanmıştır (Shermis ve Lombard 1998).

Sınav kaygısının genel olarak, çocuklar açısından anlaşılan, performans sergilenmesine ilişkin aile tutum ve davranışlarına göre şekillendiğini aile yargıları ile oluştuğuna ve başarısız olma korkusunun sonucu olarak gelişmesine katkıda bulunulduğuna inanılmaktadır (Shermis ve Lombard 1998).

2.1.4.Psikanalitik Yaklaşım

Freud tarafından ilk defa anksiyete sözcüğü ruhbilim alanında söylenmiştir. Freud ilk önce kaygıyı içgüdü ve dürtülerimizden oluşan güçlerin bastırılması halinde ortaya çıkan bir sonuç olarak tanımlamıştır. Bir süre sonra bu görüşünü değiştiren Freud benliği (ego) kaygının ana merkezi olduğunu görmüş, kaygının benliği tehlike durumunda algılamasına yorumlamıştır. Kaygı oluşumunun ortadan kalkması için bastırma (regresyon) düzeninin geliştiğini kabul etmiştir. Freud'a göre kaygının görevi yaşanacak bir tehdit ve zarara karşı benliği etkilemek, uyarmak ve savunma biçimine işlevlik kazandırmak (Yücel, 1988).

Adan ve diğerleri (1995), Freud'a göre kaygının üçe ayrıldığını belirtmişlerdir.

- 1. Objektif ve Gerçek Kaygı:** Kişinin tehlike kaynağı dışındadır (fobiler ve korkular gibi) ve ara sıra yaşam boyunca kişiler tarafından deneyimlenir.
- 2. Nörotik Kaygı:** Kişinin kaynağı içerisinde bulunmaktadır . Kişilerin bastırıldığı cinsel ve saldırgan duygularından oluşmaktadır.
- 3. Moral Kaygı:** Kişinin hissettiği suçluluk, vicdan azabı, utanma gibi hislerin yarattığı manevi rahatsızlık gözlenmektedir. Bireyin duygu, düşünce ve hafızasındaki karışıklık ve çelişkinin bununla birlikte çatışmaların sonucu olarak ortaya çıkar (Akt:Yaycı, 2000, s.42).

Freud'un takipçilerinden Otto Rank, her alanda kaygı ve nevrozların başlangıç sebebini doğum yaşantılarına bağlar. O'na göre aslı "anneden ayrılma" olan doğumun gerçekleşmesi bir travma oluşumu, bireylerin gelecekteki yaşantılarında karşı karşıya kalacağı tüm ayrılmalarda tazelenir ve kaygının en temel neden oluşumunu ifade eder (Geçtan, 1981: 237).

Adler, anksiyetenin nedeni olarak aşağılık hissiyatı üzerinde kalır. Aşağılık hissiyatından kurtulmak için güvence ve üstünlük kazanma nedenini isteyen kişi, bu durumu elde etmek için anksiyeteyi diğerlerine kontrol etme aracı olarak değerlendirir. Toplumla arasındaki bağlarını kopmuş olarak hissettiğinde de kişiler anksiyete yaşar. Jung' a göre anksiyete, kolektif bilinçaltında bulunan, irrasyonel güçlerin ve imajların insanın farkındalığını kaplamasına karşı oluşturulan tepkimedir. Rank, her alandaki anksiyete düzeyinin başlangıcını doğum travmasının sağladığını belirtir. Bu durum, insan yaşantısında karşı karşıya bırakılan bütün ayrılıklarda yine yeniden olduğunu savunmuştur. Horney'e göre bireyin kendisini güven altında hissetmezse tehlike sinyali oluşumunda anksiyetenin yolunu açar. "Temel anksiyete", küçük çocukların, potansiyel olarak görüldüğü, tehlikeli ve düşmanların olduğu bir dünyada yalnız ve yardımsız kalma durumu bağlamında oluşmaktadır. Bazı İnsanlar bir takım nevroitik eğilimler kurarak temel anksiyete duygusu ile savaşırlar. Fakat aslında olan nevroitik savunma biçimleri zayıflar veya körelirse anksiyete çıkması kaçınılmazdır (Gençtan,1981a: 237).

Anksiyete kavramına Freud' an başka yaklaşım göstermiş araştırmacıların en önemlilerden bir diğeri Sullivan, kaygının kişinin insanlar arasındaki ilişkisini tehlikeye girdiği an ve durumlarda doğduğu görüşünü belirtmiştir (Geçtan, 1981a:237). Sullivan'a göre kaygıda, benlikten çok kişiler arasındaki ilişkiler çok fazla önem ve değer taşımaktadır . Sullivan, kaygının sebeplerini şöyle bahsetmiştir:

1. Bireyin kişilik kazanımlarında en önemli etki yaratan ilişkiler,
2. Anne ile empatinin kurulması ve gelişimi,
3. Anne-babanın yanlış olan davranış ve tutumları,
4. İtici anne-baba davranışlarına ve tutumlarına ceza yönteminde birlikte olması,
5. Çocuğa uygulanan tutarsız ilişki modelleri,
6. Çocuğun toplumsallaşma kazanımlarıdır (Yanbastı,1996).

Psikanalitik kurama göre temeli olan anksiyete dörde ayrılmaktadır. Bunlar süperego anksiyetesi, iğdişlik (castration) anksiyetesi, ayrılık(seperation) anksiyetesi ve id anksiyetesidir (Öztürk, 2001).

2.1.5.Bilişsel Kuram ve Anksiyete

Kognitifçi yaklaşımçılara (Beck, Emery, Mathews) göre kaygının amacı yaşanan olayların kendisi sebep değil, bireylerin beklentisi doğrultusunda bu durum veya olayları nasıl ve hangi biçimde algılayıp benimsediği ile ilintilidir (Akt: Sürmeli,1997, s.456).

Bu yaklaşıma göre; bir insanın davranışı, kişinin dünyayı nasıl anlamlandırıldığına bağlıdır ve bu oluşumlar üzerinde güçlenen problemler kişilerin gerçeği yansıtmamalarından doğar. Bu kuramın kurucusu olan Beck bilinçdışı görmezden gelerek, ruhsal rahatsızlıkların temelini bilinçte var olduğunu söylemektedir.

Beck'in kuramında bilinçaltı zaman kavramı önemlidir ve bireyi rahatsız edecek fikirler şekil değiştirerek meydana gelmektedir. Bununla birlikte, çeşitli fizyolojik ve biyolojik rahatsızlık veya bozukluklar da ruhsal bozukluklara neden oluşturmaktadır Beck; ruhsal bozulmaların oluşumunda "bilişsel işlev bozukluğu" nun en temel alanı oynadığını vurgulamaktadır (Işık, 1991).

Beck (1985) bilişsel kayıt aşamasında birey, çevresinin hangi özelliklerine yoğunlaşacağını belirler. Bu işleme esnasında, bazı bilgileri görmezden gelebilir, bazı bilgilere çok fazla önem verebilir veya bozabilir. Bilişsel organizasyonların, bireyin ne görmek istediğinin üzerinde belirleyici etkiyi yarattığı ve bireyin çevresiyle ilişkili bilgi akışı sağlarken beklentisi, ilgi ve alakası yani merak ettiği öğelerden oluşumunu kurmuş, bilişsel organizasyonun etkisinde olduğu savunulmaktadır (Akt: Hatunoğlu, 1997).

Bilişsel kuramda bireyin, kendisinde bir duyarlılık oluştuğuna, içten veya dıştan gelen tehditlere karşı hassas olduğuna inancı vardır. Birey bu tarz inancıyla, stres altında hissettiğinde veya kaldığı zaman içerisinde kendisini tehlikede bulma durumunda nesne ya da olaylara karşı kaygı oluşturmaktadır. Kişinin zarar görebilecek olaylarla karşılaşması tehlikenin boyutunu abartabilir, diğer yandan bu durumla baş etme gücünü de küçümseyebilmektedir. Abartılmış tehdit veya tehlike, sistemini çalıştırarak hızlandırır ve kaygı durumu meydana çıkmaktadır. İçsel ve dışsal tehditler kaygıyı yuvasından çıkarmakla beraber; beklenti durumları kaygıyı ateşlemektedir (Bayraktar 1992, Avcı 1995).

Ingram ve Kendall(1987), anksiyetenin bilişsel doğasını anlatmakta, bilişsel çarpıklıklar ve bilişsel yetersizlik kavramlarının önemini savunmaktadırlar. Bilişsel çarpıklıklar, bilgi işlemedeki hatalı, çarpık işleyişi belirleyen aktif süreçlerdir. Bu işlemlenin eserleri dışsal gerçeklerle uyumlu değildir. Bilişsel yetersizlik ise bilgi işlemedeki yetersizliklerden kaynaklanan, aktif olmayan süreçlerdir (Akt.,Ertürk,1994).

Kaygı bozukluklarında gözlenebilen bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

- Onaylanma duygusu ile ilgili olanlar
- Yetersizlik duygusu ile ilgili olanlar
- Denetim duygusu ile ilgili olanlar
- Kaygı duygusu ile ilgili olanlar

Bu tarz olumsuz şemalarla yaşanan duygular, yaklaşım gösteren kişiler, genellikle olay veya durumun gerçek tehlikesiyle orantılı olmayan bir takım kaygı duygularını deneyimler (Sürmeli, 1997).

2.1.6.Öğrenme Kuramı ve Anksiyete

Öğrenme kuramcılarını anksiyeteye, öğrenilmiş emosyon gözü ile bakarlar. Anksiyetenin, acı verici olması veya tehlike barındıran bir uyarana karşı yönelen koşulsuz bir tepki oluşumu,' fakat bazen korku hissedici ya da tehlikeli olamayan uyarılara yönelik de meydana çıkabileceği, böylece nevrotik anksiyete semptomları oluştuğu fikrini savunmuşlardır (Kaplan & Sadock, 1988; Akt: Ertürk, 1994).

Anormal davranışın sebebi gösterilerek mi yoksa sonucunda mı anksiyetenin ortaya gelmesi konusunda öğrenme kuramcılarını arasında görüş ayrılıkları vardır. Ancak anksiyete tedirginliğinin düşük seviyedeki anksiyetenin yüksek seviyesindeki anksiyeteye koşullanması sonucunda oluştuğu konusunda görüş birliği oluşmuştur. A.J.Goldstein ve D.L.Chambless (1978) anksiyete korku ve tedirginliğinin panik atakların sonucunda var olduğunu, bu nedenle panik tecrübelerle ilişki içerisinde olan duygusal anlamda rahatsız veya bozuklukla nitelendireceğini öne sürmüşlerdir. Anksiyete tedirginlik ve korkusunun, öncelikle agorafobi oluşumundaki önemli etkeni vurgulamışlardır (Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

H.J.Eysenck' e göre nevrotik anksiyete, fobik kaygı, korkular, reaktif depresyon ve anksiyete esnasında ortaya atılan otonom sinir sistemi cevaplarının tümü klasik koşullanma vasıtasıyla öğrenilmiş koşullu olan tepkimelerdir. Bu tepkiler, uyumsuz bir hal aldıklarında süreç olarak nevrotik semptomlar oluşmaktadır. Klasik koşullanma boyutuyla kazanıldıkları gibi aynı yolla söndürülmeleri olasıdır. Eysenck, nevrotik davranışların, öğrenilmiş ve uyumsuz olduklarını ve başta anksiyete olmak üzere güçlü emosyonları sağladıklarını belirtmiştir. Eysenck (1968,1985)' in kuramına göre panik

deneyimleri “anksiyete korkusu” denebilecek kendi kendini yaratıcı bir süreçtir (Kaplan & Sadock, 1988; , Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

I.M.Evans (1972) anksiyete korkusu üzerinde alternatif bir koşullanma kuramı oluşturulmuştur. Evans’a göre, anksiyete korkusu; ağız kuruması gibi anksiyete belirtileri ile panik ataklar, sosyal anlamda başarısızlık gibi hoş karşılanmayan tecrübelerin kaynaşması sonucudur. Burada ağız kuruması, koşullu olarak uyaran, panik ataklar veya sosyal başarısızlık, zayıflıklar ise koşulsuz uyarıcılardır. Evans anksiyete korkusunu, sadece agorafobi ve panik bozuklukla alanı daraltmayıp, çok daha sık karşılaşılan bir nevrotik döngü olduğunu vurgulamıştır (Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

Bir durum ya da uyarıcı, bir bireyde anksiyetenin meydana çıkmasına neden oluyor ise birey bu durum ya da uyarandan kaçınarak anksiyetenin azalmasını sağlamak isteyecektir. Yaygınlaşmış anksiyete, tahmin edilemeyecek pozitif ya da negatif güçlendirme sonucu meydana gelebilir; herhangi bir kaçınma davranışının anksiyeteyi yok edeceğinin veya azalma göstermesinden kişi emin değildir (Taneli, Taneli,1993; Akt: Ertürk, 1994).

2.2.Depresyon Tanımı ve Belirtileri

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depresus”dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyas etmek, cesaretini kırmak, donuklaşmak, durgunlaşmak anlamına gelir. Depresyonun karşılığı Türkçede ruhsal çöküntü ya da çökkünlüktür. Duygulanımda elemde artma, isteksizlik, karamsarlık, düşünce içeriğinde değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, davranışlarda ise hipoaktivite, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Köknel, 1992).

Gençlerde depresyon, en sık görülen bozukluktur, akademik ve psikososyal işlevlerde ciddi oranda kayıplara veya bozulmalara eğilim gösteren ve problemlerin aşılmasını engelleyebilecek olan ruhsal bozukluklardandır (Canat, 1997).

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda, bu grubu tehlike altında bırakan en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olarak işaret edilmektedir (Bumbery 1978; Sherer, 1985; Akt: Özdel ve ark. 2002). Özellikle son dönemlerde iş bulma fırsatlarının daha da güçleşmesi ve zorlaşması öğrencilerin depresyon seviyelerini arttırmaktadır ve bu yoğun bir problem olarak üniversite öğrencilerinin zihinlerini meşgul ederek yormaktadır (Özgüven, 1992; 7).

Depresyonun yapılan araştırma ve çalışmalarında üniversite öğrencilerinde ders çalışma tutum ve davranışlarını anlamlı olarak etkilediği (Aydın, 1989), bilişsel performansını zayıflattığı (Yüksel, 1984), kendini kabul düzeyini etkilediği (Gençdoğan 1993) saptanmıştır.

2.2.1.Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, depresyonun nedenlerinin dışarıdan geldiğine inanmaktadır. Depresyonun duygu durumundan çok bir düşünce rahatsızlığı olduğunu belirten Beck (1967), kişiliğin değersiz, dünyanın amaçsız, anlam ifade etmeyen ve geleceğin umutlu görülmemesinin depresyon gelişiminde temel olgu olarak vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda olumlu olamayan, bozuk düşünce yapı oluşumları, fikirleri, simgeler depresyonun köklerini kuvvetlendirir (Boyacıoğlu, 1994:38; Littauer, 2000:36).

Beck tarafından geliştirilen “depresyonda bilişsel bozukluklar modeli”ne göre, depresyon ve anksiyete gibi duygulanım rahatsızlığının başlıca belirleyici sebebi bilişlerdir. Biliş, insanların bilişsel düzeyinde, zihninde yer alan oluşturan davranış kalıplarıdır. Bu nedenledir ki kalıplar kişinin düşüncelerini, duygularını ve

davranışlarını biçimlendirir. Bilişler kişiyi belirli bir ortamda sözel ve imgesel olarak düşündükleridir (Ayverdi, 1990:16; Kalafat, 1996: 13).

Beck (1967), depresyona eğilimi olan kişilerin bilişsel düzeylerinde, zihinlerinde çarpıtılmış, gerçek olmayan davranış kalıpları ve bilişler barındığı ve bunların duygulanımı rahatsız edip depresyona yol açtığını belirtirler. Bu sebeple bilişsel hatalar, normal insanlarda da gözlenmesine rağmen, depresyonda olan kişilere bu biliş süreçleri normal bireylere oranla çok fazla abartılmış olarak gözlenmektedir (Ayverdi, 1990:18).

Beck depresyonun psikolojik alt yapısında etken olan bilişsel yapıları üçe ayırarak incelemiştir. Bunlar:

- A. Bilişsel üçlü
- B. Bilişsel şemalar
- C. Bilişsel hatalar

2.2.2.Bilişsel üçlü:

Bireyin kendisi (uyumsuz, sorunlu,) evren (cezalandırıcı, zarar verici) ve geleceğe (eksik, yenilgi ve zorluklarla dolu) karşı olumsuz tutumlara “olumsuz bilişsel üçlü” denir (Alper, 1999:55). Bunlar:

1-Kişinin Kendine (Seli) İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Birey kendisini kusurlu, eksik ve değersiz olarak tanımlar. Hoş olmayan deneyimlerini kendi fiziksel, ruhsal ve moral kusurlarına bağlama çabası içerisinde. Kendini yetersiz hissetmesinden değersiz görür ve kendi kendini kabul etmez (Akçay, 1989:13; Kalafat, 1996:14).

2-Kişinin Çevresi ve Genel Olarak Yaşamına İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Birey evrenin ondan çok fazla isteklerde bulunduğunu ve yaşam sebeplerine ulaşacağı yola aşılamayacak engeller koyduğunu düşünür. Birey çevresiyle olan etkileşimlerini yanlış algılar ve yorumlar. Başarısızdır, yenilmiştir ve küçük düşmüştür (Akçay:13, 1989; Kalafat, 1996:14).

3-Kişinin Geleceğine İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Birey geleceğine baktığında şimdiki zorlukların ve çektiği deneyimlerin gelecekte de aynı olacağına inandığı; gelecekte güçlükler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla olacağını karşılaştığını düşünür (Kalafat, 1996:15).

2.2.3.Bilişsel şemalar:

Şema bireyin daha önceki deneyimlerinin ve öğrenmelerinin etkisi olarak belirlenen, bireyin karşılaştığı uyarıcıları seçme, ayırt etme ve kodlama yoluyla şekillendirerek bilişleri var eden zihinsel etkinlikler bütünüdür. Şema genellikle yerleşik bir olgudur ve biliş ya da düşünce aşamalarını göstermektedir. Birey dış dünyadan gelen etkilere karşı, belli şemalar çerçevesinde cevap verir. Bu yolla çevreden gelen uyarınları ayıklar ve dış yaşantıyla uyumlu bir bağ sağlamaya çabalar. Depresif kişi, olumsuz şemaları çok fazla kullanması sebebiyle çevresinde bu uzlaşmayı yapamaz. Depresyon sürdürüldükçe bilişsel çarpıtmalar artar. Kişi dış uyarıcıları olduğundan daha farklı algılar ve kendisi içinde olumsuz düşünmeye ve bu duruma uygun bir takım davranışlara başlar (Akçay, 1989:13; Ayverdi, 1990:19; Kalafat, 1996:16).

Bilişsel şemaların özellikleri şunlardır:

- 1- Herhangi bir akıl yürütme süreci başlamadan otomatik olarak ortaya çıkarlar.
- 2- İstem dışıdır.
- 3- Çarpık ya da bozuk inanç ve düşünceler depresif kişiye mantıklı ve makul şeyler olarak görünürler.
- 4- Sürekli, kalıcı ve ısrarlı niteliklidirler (Akçay, 1989:14).

İnsanlarda bu tarz bilişsel şemalar ne denli çok kullanılıyorsa, kişinin karşılaşacağı uyaran, durum ve koşullar bakımından bu şemaların uyandırılma aralıklarındaki sıklıkları da o kadar artış gösterir (Kalafat, 1996:17).

Bilişsel şemalar altında incelenebilen “Bilişsel Çarpıtma” ise kişinin çeşitli uyaranları olumsuz olarak değerlendirme, algılama, düşünme ve yorumlama şeklidir. Bilişsel çarpıtmaların başlıca temaları şunlardır:

- 1- Kendine saygının azalması,
- 2- Yoksunluk düşünceleri,
- 3- Kendini eleştirme,
- 4- Kendini suçlama,
- 5- İntihar etme düşünceleri (Kalafat, 1996:17).

2.2.4.Bilişsel hatalar

Bilişsel hatalar, insanların düşüncesindeki sistematik mantıklı olmayan hatalarıdır. Karşıt deliller ve düşünceler olması bile kendi olumsuz kavramlarının doğruluğunun, geçerliliğine inanç ve düşüncelerini göstermektedirler (Akçay, 1989:15; Kalafat, 1996: 18). Bunlar:

1. **Keyfi Çıkarsama:** Genellikle bir olay veya durumda, belirlenmiş ve somut bir delil olmadan bireyin olumsuz ve kötü sonuçlar oluşturmasıdır.
2. **Seçici Soyutlama:** Bir parçanın içerisinde yalnızca önemsiz sayılabilecek bir detaya dikkat ederek, hayatı bu kritere göre belirlemektir.
3. **Aşırı Genelleme:** Tek bir sebepe ya da duruma dayanarak bireyin kendi eksikliğini veya yetersizliğini ve değeri hakkında bir yargıya ulaşması, bu yargıyı pek çok olaya genellemesidir.
4. **Abartma veya Küçümseme:** Burada birey küçük görünen başarısızlığını abartarak anlatırken olumlu görünen bir durumu veya olayı küçümser, olumsuz olarak nitelendirir.
5. **Kişileştirme:** İnsanların kendi dışındaki olaylarla kendisi arasında bağlantı kurmasıdır.
6. **İkili Düşünme:** Kişinin bütün hayatlarını yaşanmışlıklarını olumlu ve olumsuz kategorilerden birine yerleştirme durumudur (Ayverdi, 1990:19-20).

Beck'e göre depresyondaki ana tema maddi veya manevi bir "kayıp"tır. Hastalar bu kayıpları kendindeki bir yetersizliğe veya bir bozukluğa yükleyerek, "onu kaybettim, çünkü ben eksik ve kusurluyum" şeklinde yorumlar. Kayıptan dolayı acı çekmekle kalmaz, aynı zamanda kendinde bir "eksiklik". "bozukluk" keşfeder. Zamanla bu düşünce tüm kişiliğini kaplar. Her deneyim bu bozukluk çerçevesinde değerlendirir ve en basit olumsuz yaşantıyı bu bozukluğun kanıtı olarak yorumlanır. Hasta bu noktada kendine dönerek kendini suçlamaya başlar. Kendini suçlama tıpkı başka bir insanı reddeder gibi kendini reddetmeyi getirir (Akçay, 1989:18).

Bu kuramda anlatılmak istenen depresyondaki kişi kendini değersiz, eksik, hisseder olumsuz durumlardan kendisini sorumlu tutar ve başkaları tarafından beğenilmediğini düşünür. Çevresi ile olan ilişkilerini ve yaşantılarını olumsuz olarak algılar, dünyanın aşılamayacak güçlüklerle dolu olduğunu düşünür. Geleceği karanlık, başarısızlık beklentisi içinde ve ümitsiz bir durum olarak algılar (Savaşır ve Yıldız, 1996).

Bilişsel yaklaşıma göre, depresif benliğin en önemli değer taşıyan kriteri yani ayırt edici özelliği olumsuz düşüncelerinin yaygınlığıdır. Depresif bir birey, dünyada ki her şeyin çok kötü olduğuna ve geleceğin ümitsiz olacağını düşünmektedir. Hayata karşı olan bu olumsuz tutumun başka bir boyutu olarak kendisine karşı da olumsuz tavırlar ve davranışlar sergiler (örneğin, kendisini suçlu, değersiz, önemsiz hisseder). Bu bağlamda durum böyle ise depresyonun zayıf benlik saygısına neden olacağı kaçınılmazdır (Gür, 1996).

2.3.Şema Kavramı ve Alt Tipleri

Şema terapi, klasik bilişsel-davranışçı kavram ve tedavilerinin Young ve arkadaşları tarafından önemli ölçüde genişletilmesi yoluyla geliştirilen bütünleştirici ve yenilikçi bir terapidir (Young, 1990). Şemalara dair bir tanım yapmak gerekirse, kişilerin dünyaya ilişkin algılarının ve yaşantılarının, bilişsel olarak belirli ortak özelliklerine göre sınıflandırılması sonucu meydana geldiği söylenebilmektedir. Şema sınıflandırması, yaşam deneyimleri yoluyla elde edilen bilgilerin bir düzen içinde toplanmasını sağlamaktadır ve her yeni gelen bilgi bu sınıflandırmalar kapsamında belleğe işlenmektedir. Şemalar genellikle kişinin çocukluk yaşantısından itibaren şekillenmeye başlamakta, yaşam tecrübeleri kazanıldıkça da gelişmeye süreklilik gösterecektir (Beck ve ark., 1979).

2.3.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk veya ergenlik döneminde oluşmaya başlayıp yaşam boyu gelişmeye devam eden, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, kişinin kendisine ve ilişkilerine yönelik, kapsamlı ve önemli dereceye kadar işlevsiz olan bilişsel örüntülerdir. Şema modelinde, 18 erken dönem uyumsuz şema, giderilmemiş duygusal ihyiaçlar olarak tanımlanan 5 genel kategoride gruplanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu genel kategoriler ve ilişkili şemalar aşağıda tanımlanmıştır.

Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı: Bu alandaki şemalara sahip kişiler, diğerleri ile güvenli ve doyum sağlayıcı bir bağlanma geliştirememektedirler. Bu kişiler ait olma, sevgi, bakım, güvenlik ve istikrar ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanmaktadırlar.

Bu alanda aşağıdaki şemalar bulunmaktadır:

1. **Terk Edilme/İstikrarsızlık:** Bu şemaya sahip kişiler ilişkide buldukları önemli diğerlerinin kendilerini terk edeceklerini dūřünürler, diğer kişileri istikrarsız olarak algırlar.
2. **Güvensizlik/Suistimal Edilme:** Bu řemaya sahip kiřiler, bařka kiřilerin fırsat verildiđi takdirde kendilerine zarar vereceđi, istismar edeceđi, küçük dūřüreceđi ya da yalan söyleyeceđine inanırlar.
3. **Duygusal Yoksunluk:** Bu şemaya sahip kişiler, duygusal bağlantı kurma arzularının yeterince tatmin edilemeyeceği beklentisine sahiptirler. Bu şemanın ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olmak üzere üç biçimi olduğu belirlenmiştir.
4. **Kusurluluk/Utandı:** Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini kusurlu, kötü, aşağı ya da değerersiz olarak görmekte dirler. Bu şema genellikle kişinin algıladığı eksiklikle ilişkili bir utandı duygusu da içermektedir. Kişinin algılamakta olduğu kusurlar kişisel ya da genel olabilir.
5. **Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:** Bu şemaya sahip kişiler kendilerinin farklı olduğunu ya da aile dışındaki daha geniş sosyal dünyaya uygun olmadıklarını dūřünürler. Bu kişiler herhangi bir grup ya da topluluğa ait olduklarını hissetmezler.

Zedelenmiş Özerlik ve Performans şema Alanı: Özerliklik, kişinin ebeveynlerinden ayrı kalabilmesi ve bağımsız hareket edebilmesi anlamına gelmektedir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler, bağımsız hareket edilme ve ebeveyn figürlerinden kendini ayırabilme becerileriyle uyuşmayan dünya ve kendileri ile ilgili beklentilere sahiptirler.

Bu alanda aşağıdaki şemalar bulunmaktadır:

6. **Bağımlılık/Yetersizlik:** Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının yardımı olmaksızın kendi kendilerine günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerini hissetmektedirler. şema genelde yaygın pasiflik ve savunmasızlık olarak ortaya çıkar.
7. **Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık:** Bu şemaya sahip kişiler, herhangi bir anda ortaya çıkacak ve baş edemeyecekleri bir felaket beklentisine sahiptirler. Bu korkular tıbbi, duygusal ve dışsal felaketler üzerinde odaklanır.
8. **Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik:** Bu şemaya sahip kişiler, hayatlarındaki diğer önemli kişilerle, bireysel ve sosyal gelişimlerini hasara uğratacak düzeyde ie içe bir ilişkiye sahiptirler ve tek başlarına işlevlerini srdremeyeceklerine inanmaktadırlar.
9. **Başarısızlık:** Bu şemaya sahip kişiler, başarı göstermeleri gereken alanlarda (okul, kariyer gibi) kaınılmayacak şekilde başarısızlığa uğrayacaklarına ve kendilerinin diğerlerine göre temelde yetersiz olduklarına dair inançlara sahiptirler.

Zedelenmiş Sınırlar şema Alanı: Bu alandaki şemalara sahip kişiler, öz disiplin ya da karşılıklılığa ilişkin gerekli içsel sınırları geliştirmemişlerdir. Bu kişiler çoğunlukla bencillik, sorumsuzluk ve narsistlik özellikleri göstermektedirler. Başkalarının haklarına saygı duyma, verilen sözü yerine getirme, iş birliği yapma gibi konularda sıkıntı yaşamaktadırlar.

Bu alanda aşağıdaki şemalar bulunmaktadır:

10. Hak Görme/Byklenmecilik: Bu şemaya sahip kişiler, diğer insanlara göre üstün oldukları inancına sahiptirler. Bu nedenle özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduklarını düşünmektedirler. Bu kişiler aşırı talepkar veya baskındırlar, empatiden yoksundurlar.

11. Yetersiz z-denetim/öz-disiplin: Bu şemaya sahip kişiler kendilerini yeterince kontrol edememektedirler ve hedeflerine ulaşma konusunda engellenmeye karşı toleransları bulunmamaktadır. Bu kişiler duygularını ifade ediş şekillerini ve dürtülerini denetleyememektedirler.

Başkalarına Yönelimlilik şema Alanı: Bu alandaki şemalara sahip kişiler, kendi ihtiyalarındansa başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı önem vermektedirler. Bu kişilerin bunu yapma sebebi tepkiden kaçınma, duygusal bağlantıyı sürdürme ya da onaylanmadır. Kararlarını verirken başka insanların düşüncelerine göre hareket etmekte ve başkalarının arzularına uymaktadırlar.

Bu alanda aşağıdaki şemalar bulunmaktadır:

12. Boyun Eğicilik: Bu şemaya sahip kişiler, öfkeden, tepki almaktan ya da terk edilmekten kaçınma amacıyla kontrolü başkalarına teslim etme eğilimdedirler. Kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırması ya da duygusal tepkilerini bastırması gibi iki biçimde ortaya çıkabilir.

13. Kendini Feda: Bu şemaya sahip kişiler, kendi isteklerinden vazgeçmek pahasına başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadırlar. Bunu yapma nedenleri, öz-saygı kazanmak, ihtiyaç duydukları kişiyle ilişkilerini sürdürmek, suçluluktan kurtulmak ya da diğer insanları acıdan korumaktır.

14. Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık: Bu şemaya sahip kişiler, gerçek bir kendilik duygusu geliştirmektense başka insanların onay vermesine ve onları tanımalarına değer vermektedirler. Öz saygıları başkalarından aldıkları tepkilere bağlıdır. Bu nedenle sosyal statü, görünüm, para ya da başarı ile aşırı bir meşguliyetleri vardır.

Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı: Bu alandaki şemalara sahip kişiler, içselleştirdikleri katı kurallara uymak adına duygu ve dürtülerini baskılayabilmekte, rahatlama, yakın ilişkiler kurma, sağlık gibi ihtiyaçlarından vazgeçebilmektedirler. Bu kişiler sürekli tetikte ve dikkatli olmazlarsa yaşamlarının dağılacığından korkmaktadırlar ve sürekli karamsarlık, korku ve endişe içerisindedirler.

Bu alanda aşağıdaki şemalar bulunmaktadır:

15. Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şemaya sahip kişiler, hayatın olumlu yönlerini fark etmezken genel olarak yaşamları boyunca olumsuz yönlere odaklanmaktadırlar. Bu kişiler ayrıca eninde sonunda mali ve kişiler arası ilişkilerinde her şeyin bozulacağı beklentisine sahiptirler. Hata yapma korkuları olduğu için endişeli, aşırı dikkatli ve kararsızdırlar.

16. Duygusal Baskılama: Bu şemaya sahip kişiler, dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten kaçınmak amacıyla kendiliğinden oluşan eylemlerini, duygularını ve iletişimlerini baskılamaktadırlar. Bu kişiler öfkelerini ya da haz ve heyecan gibi olumlu dürtülerini baskılamakta, kırgınlıklarını ifade edememekte ya da duyguları önemsemezken mantığa vurgu yapmaktadırlar.

17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemaya sahip kişiler, kınanmaktan ve utançtan kaçınmak amacıyla benimsedikleri yüksek standartları karşılamak için sürekli bir uğraş içerisindedirler ve bunu yaparken sıklıkla kendilerine ve diğerlerine baskıcı ve aşırı eleştirici davranmaktadırlar. Şema genelde mükemmeliyetçilik, katı kurallar, zaman ve mekan verimliliği konusunda kaygıyı barındırmaktadır.

18. Cezalandırıcılık/Acımasızlık: Bu şemaya sahip kişiler, hata yaptıklarını düşündükleri için sert bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğine inanmaktadırlar. Bu kişiler kendi yüksek standartlarını karşılamayan kişilere ve kendisine hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimindedirler (Young ve ark., 2003).

Yukarıda bahsedilmiş olan 5 şema alanı altındaki 18 şema ayrıca koşullu ve koşulsuz şemalar olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Terk edilme/ istikrarsızlık, güvensizlik/ suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, bağımlılık/ yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik/gelişmemiş benlik, başarısızlık, karamsarlık, cezalandırıcılık, hak görme/büyüklik ve yetersiz öz denetim şemaları 'koşullu' şemalardır.

Bu şemalar diğerlerine nispeten daha erken dönemlerde gelişmişlerdir; bu nedenle değiştirilmeleri daha zordur ve daha uyumsuzdurlar. Boyun eğme, kendini feda, onay arayıcılık, duyguların bastırılması ve katı standartlar/aşırı eleştiricilik şemaları ise 'koşulsuz' şemalardır ve daha esneklerdir (Young ve ark., 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde yapılan çalışma ile ilgili araştırmanın modeli, örnekleme, verilerin elde edildiği ölçme araçları ve elde edilen verilerin işlem yolu ve analiz edilen teknikleri ele alınmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma İstanbul ilinde özel bir dershanede öğrenim gören öğrenciler arasından rastgele seçilen 100 öğrenci örneklem alınarak yapılmıştır. Araştırmanın temel amacı, erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı ilişkisinin Beck Anksiyete Beck Depresyon Envanteri ve Young Şema Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile belirlenmesi ve Sosyo-demografik Veri Formu'ndan elde edilen sosyo-demografik değişkenlerle ilişkilerini belirlemektir.

Araştırmanın modelini oluşturan betimsel yöntem ilgilenilen ve araştırılmak istenen problemin mevcut var olan durumunu ortaya koymaya yöneliktir. Betimsel araştırmaların en temel özelliği mevcut hali hazır durumu kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi çalışmaktır. Betimsel araştırma çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezler test etmek için veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir. Betimleyici veriler genellikle gözlem, anket, görüşme veya test gibi bilgi toplama yolları ile elde edilir.

3.2.Örnekleme

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yer alan özel bir dershanede öğrenim gören, random (rastgele) yöntemi ile seçilen ve anketi geçerli sayılan toplam 100 kişi oluşturmaktadır.

Araştırma için farklı bölümlerden öğrenciler ile birebir görüşme yapılmış, araştırma ve uygulanacak anketler hakkında bilgi verilmiştir. Görüşülen 100 öğrenci gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Beck Anksiyete Ölçeği”, “Beck Depresyon Envanteri”, “Young Şema Ölçeği ve Sosyo-demografik Veri Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu / Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen form (EK 1), katılımcı öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuştur. 13 soruyu kapsamaktadır. Geliştirilen soru formunda, öğrencinin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, çocuğu var mı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, mesleği, mesleğine olan sevgisi, sosyo-ekonomik durumu, aslen nereli olduğu, nerede büyüdüğü, evde kimle yaşadığı, bir sınava girip girmediği değişkenlerine yer verilmiştir.

3.3.2.Beck Anksiyete Ölçeği

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından 1988 yılında geliştirilen Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) Şahin ve Erkmén (1996) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır (Şahin ve Savaşır, 1997). Ölçek 21 maddeden oluşmuş, maddeleri 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde 0 ile 3 arasında puan almaktadır. Bu puanların toplanmasıyla, anksiyete puanı elde edilmektedir. Alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir. Beck Anksiyete Envanteri'nin güvenilirlik çalışmasında toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örneklem üzerinde çalışılmış ve ölçeğin Cronbach Alfa İç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, madde-toplam puan korelasyon katsayılarının ise 0.45 ile 0.72 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = 0.57$ olarak hesaplanmıştır. Beck Anksiyete Envanteri'nin geçerlik çalışmasına yönelik yapılan araştırmada ise ölçeğin (ölçüt bağımlı geçerlik) Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu 0.41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile 0.34, Beck Depresyon Envanteri ile 0.46, Durumluk Anksiyete Envanteri (STAI-S) ile 0.45 ve Sürekli Anksiyete Envanteri (STAI-T) ile 0.53 olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, Beck Anksiyete Envanteri'nin yapı geçerliği çalışmasında ise ölçeğin anksiyeteli grubu diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol 41 gruplarından) anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir. Uygulanan etken analizi sonucunda ölçeğin "sübjektif anksiyete" (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19. maddeler) ve "somatik belirtiler" (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki etkenden oluştuğu saptanmıştır.

3.3.3.Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Envanteri (BDE) (EK 3), depresyonda görülen, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçen bir ölçektir (Beck et al., 1961). 1961 yılında İngilizce olarak geliştirilen BDE, birçok dile çevrilmiş ve yüksek düzeyde kültürler arası güvenirlik ve geçerlilik göstermiştir. Ülkemizde de, güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Hisli (1988; 1989), Tegin (1987) ve Aydın ve Demir (1989) tarafından çalışılan BDE, çeşitli araştırmalarda ve klinik uygulamalarda kullanılmıştır ve kullanılmaktadır (Arkar ve Şafak, 2004).

Tegin (1987), 40 üniversite öğrencisi ile 15 gün aralıkla test-tekrar test yöntemini kullanarak yaptığı çalışmada 0.65 güvenirlik katsayısı elde etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı (internal consistency), iki-yarım (split-half) korelasyon yöntemi ile üniversite öğrencileri için 0.78 ve depresif hastalar için 0.61 olarak bulunmuştur. Ölçek eş zamanlı geçerlik (concurrent validity) yöntemi ile değerlendirildiğinde depresyon tanısı konan hastaların tanıları ile Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) puanlarının paralellik gösterdiği saptanmıştır. Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmaları BDÖ'nün depresif belirtileri ve depresyon düzeyini değerlendirmede kullanılabilir, kolay bir şekilde puanlanabilen uygun bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Klinik gözlem ve verilere dayanarak hazırlanan BDÖ'nün maddeleri, herhangi bir kuramsal görüş temel almamıştır. Likert tipinde olan ölçeğin maddeleri, 21 belirti kategorisinden oluşmakta ve her bir belirti kategorisi 0'dan 3'e kadar depresyonun derecesine göre değişen puanlarla değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Puanın yüksek olması, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir (Ceylan,2004).

BDE'nin amacı, depresyon tanısı koymak değil, belirtilerin derecesini objektif olarak sayılara dökmektir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Beck, Steer ve Garbin (1988), BDE'nin psikiyatri hastalarında ve normal örneklemlerde depresif belirtilerin şiddetini değerlendirmede dünyada en yaygın olarak kullanılan araçlardan biri olduğunu belirtmişlerdir.

3.3.4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Envanteri Young ve Brown tarafından (1994), erken dönem uyumsuz şemaların ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik-güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan Temel Bileşenler Analizi sonucu 14 faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu faktörler sırasıyla Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır. Temel bileşenler analizinin ardından yapılan üst-sıra faktör analizi sonucu ise beş şema alanına ulaşılmıştır. Ölçeğin hem şema boyutları ve şema alanlarının birleşen ve ayırt edici geçerliğine ilişkin analizler, hem de güvenirliğine ilişkin test-tekrar test güvenirliği ve iç tutarlılık analizleri kabul edilebilir düzeylerde geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur. Faktör analizine dahil edilmemiş olan 3 maddenin çıkarılmasından sonra kalan 87 madde üzerinden tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış, Cronbach Alpha $\alpha = .94$ bulunmuştur. Ölçeğin yarıya bölme güvenirlik katsayılarının .89 ve .90 olduğu, şema boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise $\alpha = .64-.82$ arasında değiştiği gözlenmiştir. Üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının iç tutarlık katsayıları ise Cronbach Alpha $\alpha = .64-.82$ arasında değişmektedir.

3.4.Araştırmanın İşlem Yolu

Gerekli mercilerden izinlerin alınmasından sonra İstanbul ilinde özel bir dershanede örneklem grubunu oluşturan bireylere Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Young Şema Ölçeğinin uygulaması yapılmıştır. Bunun dışında ölçekte araştırmacı tarafından farklı değişkenlerin istatistiksel olarak analiz edilmesi için kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Örneklem grubuna uygulanan kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk var mı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, mesleği, mesleğine olan sevgisi, sosyo-ekonomik durumu, aslen nereli olduğu, nerede büyüdüğü, evde kimle yaşadığı, bir sınava girip girmediği ile ilgili soruları cevaplamaları istenmiştir. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçeklerden önce verilen yönergeler ile katılımcıların ölçekleri içtenlik ve samimiyetle doldurmaları istenmiştir.

Veriler kağıt ortamda dağıtılan anket formları ile elde edilmiş; anketin uygulanması aşamasında araştırmacının bizzat örneklem grubu ile görüşerek anket formunu dağıtması ve doldurulduktan hemen sonra katılımcılardan teslim alınması şeklinde yürütülmüştür.

3.5.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve SPSS 16.0 bilgisayar paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. T-test, Anova ve Pearson Kolerasyon uygulanmıştır.

3.6.ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Bu araştırma, Beck, Epstein, Brown ve Steer tarafından 1988 yılında geliştirilen şahin ve Erkmen 1996 tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Anksiyete Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma, 1961 yılında Beck tarafından geliştirilen, 1980 yılında Teğin tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Depresyon leği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma, Young ve Brown tarafından 1994 ölçeğin ülkemizdeki geçerlik-güvenirlik alışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve akır 2009 tarafından yapılmıştır. Young şema Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Bu araştırma İstanbul'da özel bir dershanede öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle yapılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları, ülke genelini göstermeyebilir.

5. Bu araştırma İstanbul'da özel bir dershanede öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle yapılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları, ülke genelini göstermeyebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:BULGULAR

Tablo 1

Çalışmaya katılan 100 kişinin cinsiyet verileri Tablo 1 de gösterilmiştir.

Cinsiyet	N
Kız	61
Erkek	39
Toplam	100

Tablo 2

Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması Tablo 2 de gösterilmiştir.

	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	25.56	3.53

Tablo 3

Çalışmaya katılan katılımcıların medeni durumu Tablo 3 te gösterilmiştir.

Medeni Durum	N
Evli	20
Bekar	77
Boşanmış	3
Toplam	100

Tablo 4

Çalışmaya katılan katılımcıların çocuklarının olup olmadığı Tablo 4 te gösterilmiştir.

Evet	5
Hayır	95
Toplam	100

Tablo 5

Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumu verileri Tablo 5 te gösterilmiştir.

Lise	4
Ön-Lisans	26
Lisans	67
Yüksek Lisans	3
Toplam	100

Tablo 6

Çalışmaya katılan katılımcıların meslekleri Tablo 6 da gösterilmektedir.

Meslek	N
Adalet M.Y.	2
Antrenör	1
Bankacı	1
Bilg. Prog	1
Biyolog	1
Çocuk Gelişim	1
Ebe	2
Elektrik Teknisyeni	1
Esnaf	2
Fizik Tedavi	1
Fizyoterapist	1
Grafik Tasarım	1
Grafik Tasarım	1

Halkla İlişkiler	3
Hemşire	13
İç Mimar	1
İşletme	7
İşletme Yönetimi	2
İtfaiye	1
Kamu Yönetimi	1
Kasiyer	1
Katip	1
Kimyager	3
Maliye	1
Mimar	1
Muhasebe	4
Mühendis	10
Müşteri İlişkileri	1
Öğrenci	8
Öğretmen	16
Özel Kalem	1
Psikolog	2
Radyo Sinema	1
Radyoloji	1
Sosyolog	3
Turizm	2
Total	100

Tablo 7

Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi Tablo 7 de gösterilmektedir.

Evet	88
Hayır	12
Toplam	100

Tablo 8

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyo-ekonomik durumu Tablo 8 de gösterilmektedir.

Sosyo-Ekonomik Durum	N
Asgari Ücret ve Altı-1000	29
1001-3000	71
Total	100

Tablo 9

Çalışmaya katılan katılımcıların aslen nereli /ailesinin nereli olduğunu Tablo 9 da gösterilmiştir.

Aileniz nereli/Aslen nerelisiniz	N
Karadeniz	31
Ege	8
Akdeniz	3
Doğu Anadolu	15
Güneydoğu Anadolu	16
İç Anadolu	12
Marmara	7
Göçmen	8
Total	100

Tablo 10

Çalışmaya katılan katılımcıların nerede büyüdüğü Tablo 10 da gösterilmiştir.

Nerede büyüdüünüz	N
Metropol	58
Şehir	27
Kırsal Kesim/Köy	15
Total	100

Tablo 11

Çalışmaya katılan katılımcıların evde kimle birlikte yaşadığı Tablo 11 de gösterilmektedir.

Evde kimle yaşıyorsunuz	N
Aile	93
Akraba	1
Yalnız	3
Arkadaş	3
Total	100

Tablo 12

Örnekleme grubunun testlerden aldığı puanlar Tablo 12 de gösterilmiştir.

Descriptive Statistics				
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Beck Depresyon	21.00	71.00	35.9600	11.37685
Beck Anksiyete	21.00	77.00	34.1800	11.43659
Young Duygusal Yoksunluk	5.00	24.00	8.9400	4.33641
Young Başarısızlık	6.00	25.00	11.5200	4.29583
Young Karamsarlık	5.00	30.00	11.2700	4.76064
Young Güvensizlik	7.00	35.00	15.7200	5.72797
Young Duyguları Bastırma	5.00	26.00	11.4300	4.57542
Young Onay Arayıcılık	6.00	30.00	18.3700	6.16057
Young iç içe Geçme/Bağımlılık	9.00	36.00	16.0400	6.03679
Young Ayrıcalıklılık	7.00	40.00	22.0500	6.71704
Young Kendini Feda	5.00	23.00	13.8300	4.34626
Young Terkedilme	5.00	24.00	8.5800	3.63535
Young Cezalandırılma	6.00	36.00	19.2400	6.33273
Young Kusurluluk	6.00	26.00	9.1700	3.71743
Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	5.00	27.00	11.1800	4.68477
Young Yüksek Standartlar	3.00	18.00	8.5300	3.86242
Valid N (listwise)				

Tablo 13

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Depresyon karşılaştırılması Tablo 13 da gösterilmiştir. Beck Depresyon ölçeğinde cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p > 0.05$) yoktur.

Beck Depresyon	Ortalama	Standart Sapma	P
Kız	36.73	11, 63	0,395
Erkek	34.74	11, 00	

Tablo 14

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Beck Anksiyete karşılaştırılması Tablo 14 te gösterilmektedir. Tablodaki Anksiyeteye göre Beck Anksiyete puanları karşılaştırılmaktadır. Buna göre Kız ve Erkek öğrenciler arasında Anksiyete düzeyi arasında fark yoktur.

Beck Anksiyete	Ortalama	Standart Sapma	P
Kız	35.04	11.68	0.344
Erkek	32.82	11.05	

Tablo 15

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre Young Şema verileri Tablo 15 te gösterilmektedir. Young Duygusal Yoğunluk alt ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p < 0.05$) bulunmuştur. Young Başarısızlık alt ölçeği ile anlamlı fark ($p > 0.05$) yoktur. Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik alt ölçeği ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young Duyguları Bastırma alt ölçeği ($p < 0.05$) anlamlı fark vardır. Young Onay/Arayıcılık alt ölçeği ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinde ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young Kendini Feda alt ölçeğinde ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young Terk Edilme alt ölçeğinde ($p < 0.05$) anlamlı fark vardır. Young Cezalandırılma alt ölçeğinde ($p > 0.05$) anlamlı fark yoktur. Young Kusurluluk, Young Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, Young Yüksek Standartlar alt ölçekleri arasında anlamlı fark ($p > 0.05$) yoktur .

Young Duygusal Yoksunluk	Ortalama	Standart Sapma	P
Kız	8.21	4.15	0.035
Erkek	10.07	4.42	
Young Başarısızlık			
Kız	11.24	4.56	0.428
Erkek	11.94	3.85	
Young Karamsarlık			
Kız	11.16	4.79	0.782
Erkek	11.43	4.75	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Kız	15.16	5.70	0.227
Erkek	16.58	5.72	
Young Duyguları Bastırma			
Kız	10.65	4.10	0.034
Erkek	12.64	5.04	
Young Onay/Arayıcılık			
Kız	18.11	6.28	0.607
Erkek	18.76	6.01	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Kız	15.39	5.96	0.182
Erkek	17.05	6.09	
Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Kız	21.27	6.37	0.152
Erkek	23.25	7.14	

Young Kendini Feda			
Kız	13.72	4.52	0.756
Erkek	14.00	4.09	
Young Terk Edilme			
Kız	7.98	3.50	0.040
Erkek	9.51	3.67	
Young Cezalandırılma			
Kız	18.39	6.04	0.095
Erkek	20.56	6.62	
Young Kusurluluk			
Kız	8.78	3.32	0.199
Erkek	9.76	4.23	
Young Tehditler Karşısında Dayanaksızlık			
Kız	10.55	4.68	0.97
Erkek	12.15	4.57	
Young Yüksek Standartlar			
Kız	7.85	3.28	0.27
Erkek	9.58	4.46	

Tablo 16

Çalışmaya katılan katılımcıların Medeni Durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri Tablo 16 da gösterilmektedir. Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçeğinde medeni durum değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) yoktur. Young Duygusal Yoksunluk, Young Karamsarlık, Young Duyguları Bastırma, Young Onay Arayıcılık, Young Kusurluluk, Young Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, Young Yüksek Standartlar ve Young Terk Edilme alt ölçekleri arasında anlamlı fark ($p>0.05$) yoktur. Young Başarısızlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young İç içe Geçme/Bağımlılık, Young Ayrıcalıklılık /Yetersiz Özdenetim, Young Cezalandırılma alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0.05$) vardır.

	Ortalama	Standart Sapma	P
Beck Depresyon			
Evli	34.15	9.86	0.429
Bekar	36.41	11.73	
Beck Anksiyete			
Evli	34.30	12.23	0.958
Bekar	34.15	11.30	
Young Duygusal Yoksunluk			
Evli	6.90	3.69	0.18
Bekar	9.45	4.35	
Young Başarısızlık			

Evli	8.95	2.41	0.002
Bekar	12.16	4.43	
Young Karamsarlık			
Evli	10.15	4.10	0.241
Bekar	11.55	4.89	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Evli	11.80	3.01	0.000
Bekar	16.70	5.83	
Young Duyguları Bastırma			
Evli	10.10	4.25	0.147
Bekar	11.76	4.61	
Young Onay Arayıcılık			
Evli	16.95	7.17	0.251
Bekar	18.72	5.87	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Evli	11.95	2.68	0.001
Bekar	17.06	6.21	
Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Evli	17.95	5.28	0.016
Bekar	23.07	6.67	
Young Kendini Feda			
Evli	11.75	3.73	0.035
Bekar	14.35	4.35	
Young Terk Edilme			
Evli	7.05	2.37	0.437
Bekar	8.96	3.80	
Young Cezalandırılma			
Evli	18.25	7.53	0.004
Bekar	19.48	6.02	
Young Kusurluluk			
Evli	7.05	1.39	0.115
Bekar	9.70	3.92	
Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık			
Evli	9.70	3.16	0.418
Bekar	11.55	4.93	
Young Yüksek Standartlar			
Evli	7.90	4.07	0.441
Bekar	8.68	3.81	

Tablo 17

Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna göre Beck Depresyon Beck Anksiyete ve Young Şema verileri Tablo 17 de gösterilmiştir. Beck Depresyon, Beck Anksiyete Ölçeklerinde ve Young Şema diğer alt ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı fark $p>0.05$ yoktur. Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Young Kendini Fedâ, Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeklerinde anlamlı fark $p<0.05$ vardır.

Beck Depresyon	Ortalama	Standart Sapma	P
Lisans	35.04	9.71	0.220
Ön-Lisans	38.10	14.50	
Beck Anksiyete			
Lisans	34.21	11.76	0.964
Ön-Lisans	34.10	10.81	
Young Duygusal Yoksunluk			
Lisans	8.55	3.88	0.179
Ön-Lisans	9.83	5.20	
Young Başarısızlık			
Lisans	11.30	4.04	0.437
Ön-Lisans	12.03	4.86	
Young Karamsarlık			
Lisans	10.78	4.28	0.121
Ön-Lisans	12.40	5.62	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Lisans	14.80	4.57	0.13
Ön-Lisans	17.86	7.44	
Young Duyguları Bastırma			
Lisans	11.10	4.76	0.273
Ön-Lisans	12.20	4.06	
Young Onay Arayıcılık			
Lisans	17.88	6.18	0.232
Ön-Lisans	19.50	6.05	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Lisans	15.61	5.78	0.284
Ön-Lisans	17.03	6.57	
Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Lisans	20.74	6.05	0.003
Ön-Lisans	25.10	7.27	

Young Kendini Fedâ			
Lisans	13.15	4.09	0.017
Ön-Lisans	15.40	4.57	
Young Terk Edilme			
Lisans	8.21	3.16	0.125
Ön-Lisans	9.43	4.50	
Young Cezalandırılma			
Lisans	18.57	6.32	0.107
Ön-Lisans	20.80	6.17	
Young Kusurluluk			
Lisans	9.00	3.45	0.488
Ön-Lisans	9.56	4.31	
Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık			
Lisans	10.51	3.79	0.029
Ön-Lisans	12.73	6.09	
Young Yüksek Standartlar			
Lisans	8.17	3.61	0.157
Ön-Lisans	9.36	4.33	

Tablo 18

Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi Tablo 18 de gösterilmektedir. Beck Depresyon, Beck Anksiyete Ölçeğinde ve Young Şema alt ölçeklerinde meslek değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) yoktur. Sadece Young Kusurluluk alt ölçeğinde anlamlı ilişki $p<0.05$ vardır.

Beck Depresyon	Ortalama	Standart Sapma	P
Evet	35.20	11.18	0.72
Hayır	41.50	11.72	
Beck Anksiyete			
Evet	34.45	11.36	0.518
Hayır	32.16	12.30	
Young Duygusal Yoksunluk			
Evet	8.57	4.15	0.024
Hayır	11.58	4.88	
Young Başarısızlık			

Evet	11.26	4.15	0.103
Hayır	13.41	4.99	
Young Karamsarlık			
Evet	11.20	4.81	0.712
Hayır	11.75	4.49	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Evet	15.44	5.33	0.192
Hayır	17.75	8.06	
Young Duyguları Bastırma			
Evet	11.18	4.59	0.143
Hayır	13.25	4.20	
Young Onay Arayıcılık			
Evet	18.09	5.98	0.222
Hayır	20.41	7.25	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Evet	15.69	5.86	0.120
Hayır	18.58	6.94	
Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Evet	21.87	6.45	0.483
Hayır	23.33	8.63	
Young Kendini Feda			
Evet	13.65	4.20	0.289
Hayır	15.08	5.31	
Young Terk Edilme			
Evet	8.37	3.45	0.127
Hayır	10.08	4.66	
Young Cezalandırılma			
Evet	19.48	6.26	0.290
Hayır	17.41	6.80	
Young Kusurluluk			
Evet	8.65	2.83	0.000
Hayır	12.91	6.59	
Young Tehditler Karşısında Dayamsızlık			
Evet	10.95	4.56	0.194

Hayır	12.83	5.39	
Young Yüksek Standartlar			
Evet	8.42	3.71	0.445
Hayır	9.33	4.90	

Tablo 19

Çalışmaya katılan katılımcıların Sosyo-ekonomik verileri Tablo 19 da gösterilmektedir. Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Young Şema alt ölçekleri ile hiç birinde anlamlı fark $p>0.05$ yoktur.

Beck Depresyon	Ortalama	Standart Sapma	P
Asgari ücret ve altı 1000	36.86	13.71	0.615
1001-3000	35.59	10.35	
Beck Anksiyete			
Asgari ücret ve altı 1000	36.41	15.74	0.214
1001-3000	33.26	9.10	
Young Duygusal Yoksunluk			
Asgari ücret ve altı 1000	9.27	4.80	0.623
1001-3000	8.80	4.15	
Young Başarısızlık			
Asgari ücret ve altı 1000	12.17	4.55	0.334
1001-3000	11.25	4.19	
Young Karamsarlık			
Asgari ücret ve altı 1000	11.27	5.41	0.994
1001-3000	11.26	4.51	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Asgari ücret ve altı 1000	15.62	6.04	0.912
1001-3000	15.76	5.63	
Young Duyguları Bastırma			
Asgari ücret ve altı 1000	10.75	3.82	0.351
1001-3000	11.70	4.84	
Young Onay Arayıcılık			
Asgari ücret ve altı 1000	18.06	5.69	0.757
1001-3000	18.49	6.37	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Asgari ücret ve altı 1000	16.17	5.58	0.889
1001-3000	15.98	6.24	

Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Asgari ücret ve altı 1000	22.86	6.95	0.443
1001-3000	21.71	6.64	
Young Kendini Feda			
Asgari ücret ve altı 1000	13.48	4.24	0.612
1001-3000	13.97	4.40	
Young Terk Edilme			
Asgari ücret ve altı 1000	8.31	3.42	0.638
1001-3000	8.69	3.73	
Young Cezalandırılma			
Asgari ücret ve altı 1000	19.31	5.92	0.944
1001-3000	19.21	6.53	
Young Kusurluluk			
Asgari ücret ve altı 1000	9.06	3.36	0.863
1001-3000	9.21	3.87	
Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık			
Asgari ücret ve altı 1000	11.10	3.89	0.917
1001-3000	11.21	4.99	
Young Yüksek Standartlar			
Asgari ücret ve altı 1000	8.62	3.87	0.882
1001-3000	8.49	3.88	

Tablo 20

Çalışmaya katılan katılımcıların nerde doğduklarının verileri Tablo 20 de gösterilmektedir. Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Young Şema alt ölçekleri ile anlamlı farklılık ($p>0.05$) yoktur.

Beck Depresyon	Ortalama	Standart Sapma	P
Metropol	35.50	11.61	0.222
Şehir	34.40	10.26	
Kırsal/Köy	40.53	11.92	
Beck Anksiyete			
Metropol	34.24	11.55	0.147
Şehir	31.51	9.92	
Kırsal/Köy	38.73	12.76	
Young Duygusal Yoksunluk			

Metropol	8.77	4.25	0.472
Şehir	9.74	5.05	
Kırsal/Köy	8.13	3.11	
Young Başarısızlık			
Metropol	11.53	4.45	0.856
Şehir	11.77	4.15	
Kırsal/Köy	11.00	4.15	
Young Karamsarlık			
Metropol	11.50	5.29	0.812
Şehir	10.77	3.92	
Kırsal/Köy	11.26	4.09	
Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik			
Metropol	15.74	5.57	0.625
Şehir	16.33	6.58	
Kırsal/Köy	14.53	4.76	
Young Duyguları Bastırma			
Metropol	10.79	4.36	0.110
Şehir	13.00	5.20	
Kırsal/Köy	11.06	3.69	
Young Onay/Arayıcılık			
Metropol	18.24	5.80	0.499
Şehir	19.37	5.84	
Kırsal/Köy	17.06	8.00	
Young İç içe Geçme/Bağımlılık			
Metropol	15.46	5.33	0.509
Şehir	17.07	6.86	
Kırsal/Köy	16.40	7.11	
Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim			
Metropol	22.44	6.39	0.443
Şehir	22.33	6.90	
Kırsal/Köy	20.00	7.67	
Young Kendini Feda			
Metropol	14.08	4.34	0.598
Şehir	13.85	4.37	
Kırsal/Köy	12.80	4.45	
Young Terk Edilme			
Metropol	8.00	3.27	0.064
Şehir	9.96	4.10	
Kırsal/Köy	8.33	3.65	
Young Cezalandırılma			
Metropol	19.06	6.04	0.371
Şehir	20.48	6.07	
Kırsal/Köy	17.66	7.78	

Young Kusurluluk			
Metropol	8.74	3.08	0.164
Şehir	10.33	4.57	
Kırsal/Köy	8.73	4.06	
Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık			
Metropol	10.77	4.42	0.452
Şehir	12.14	5.30	
Kırsal/Köy	11.00	4.55	
Young Yüksek Standartlar			
Metropol	8.24	3.86	0.647
Şehir	8.77	3.56	
Kırsal/Köy	9.20	4.47	

Tablo 21

Çalışmaya katılan katılımcılarda Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Şemalarla anlamlı ilişki olduğu Tablo 21 de Pearson Kolerasyonu gösterilmektedir.

Beck Depresyon'un puanları ile Beck Anksiyete puanları arasında anlamlı ilişkisi vardır. Beck Depresyon'un puanları ile Young Duygusal Yoksunluk, Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young İç içe Geçme/Bağımlılık puanları alt ölçekleri puanlar arasında anlamlı ilişkisi vardır. Young Duygusal Yoksunluk alt ölçeği puanları Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young Onay Arayıcılık, Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Correlations										
		Beck depresyon	Beck anksiyete	Young Duygusal Yoksunluk	Young Başarısızlık	Young Karamsarlık	Young Sosyal İzalsasyon/G.	Young Duyguları Bastırma	Young Onay Arayıcılık	Young iç içe Geçme
Beck Depresyon	r		,502**	,409**	,478**	,451**	,431**	,257**	0.147	,390**
	Pearson Correlation		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	0.01	0.145	p<0,001
	n		100	100	100	100	100	100	100	100
Beck Anksiyete	r	,502**		0.171	0.168	0.189	0.139	0.099	0.023	0.005
	Pearson Correlation	p<0,001		0.089	0.095	0.059	0.167	0.327	0.819	0.962
	n	100		100	100	100	100	100	100	100
Young Duygusal Y.	r	,409**	0.171		,555**	,484**	,652**	,394**	,337**	,541**
	Pearson Correlation	p<0,001	0.089		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	0.001	p<0,001
	n	100	100		100	100	100	100	100	100
Young Başarısızlık	r	,478**	0.168	,555**		,615**	,579**	,364**	,414**	,686**
	Pearson Correlation	p<0,001	0.095	p<0,001		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001
	n	100	100	100		100	100	100	100	100
Young Karamsarlık	r	,451**	0.189	,484**	,615**		,593**	,325**	,497**	,515**
	Pearson Correlation	p<0,001	0.059	p<0,001	p<0,001		p<0,001	0.001	p<0,001	p<0,001
	n	100	100	100	100		100	100	100	100
Young Sosyal İ.	r	,431**	0.139	,652**	,579**	,593**		,494**	,501**	,630**
	Pearson Correlation	p<0,001	0.167	p<0,001	p<0,001	p<0,001		p<0,001	p<0,001	p<0,001
	n	100	100	100	100	100		100	100	100
Young Duyguları B.	r	,257**	0.099	,394**	,364**	,325**	,494**		,318**	,291**
	Pearson Correlation	0.01	0.327	p<0,001	p<0,001	0.001	p<0,001		0.001	0.003
	n	100	100	100	100	100	100		100	100
Young Onay Ara.	r	0.147	0.023	,337**	,414**	,497**	,501**	,318**		,387**
	Pearson Correlation	0.145	0.819	0.001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	0.001		p<0,001
	n	100	100	100	100	100	100	100		100
Young iç içe Geçme	r	,390**	0.005	,541**	,686**	,515**	,630**	,291**	,387**	
	Pearson Correlation	p<0,001	0.962	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	0.003	p<0,001	
	n	100	100	100	100	100	100	100	100	
**	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									

BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA

Çalışmanın temel amacı erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı ilişki gösterdiğini tespit etmektir. Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan öğrencilerde anksiyete ve depresyon belirti düzeylerinin, sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişki durumlarını belirlemektir. Örneklem grubunu oluşturan 100 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada bu kavramların aynı zamanda birbirleri ile ilişkisine bakılarak sözü edilen kavramların çalışma örneklemini oluşturduğu kişilerin sosyo-demografik özellikleri içerisinde manidar biçimde değişkenlik olup olmadığını bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan dersane öğrencileri çalışmaya gönüllü olarak katılımını sağlamış ve Sosyo-demografik Veri Formunu, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri'ni ve Young Şema Ölçeği'ni içtenlikle samimi objektif olarak doldurmuşlardır. Ayrıca çalışma örnekleminin, evreni doğru biçimde yansıttığı varsayılmıştır.

Özellikle araştırma süresi içerisinde önemli durulan detaylardan biride katılımcıların gönüllü olarak kendilerinin rızasının, onayının alınması üzerine katılım gösterilmesinde hassasiyet olmuştur. Çalışmanın katılımcı grubuna ölçekler verilmeden önce araştırma hakkında detaylı bilgilendirilme yapılmış, bunun üzerine objektif olarak verilen ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Uygulayıcı ölçekleri verdiğinde katılımcılara uygulama yapılırken yönergesini anlatmış ve nasıl işaretlemeler ve ne şekilde doldurulması gerektiği hakkında bilgi vermiştir.

Araştırmanın temel sorunsalı, Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan bir grup öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin depresyon anksiyete düzeyleri ile olan ilişkisi ve bu özelliklerin öğrencilerin erken dönemde gelişen ve kişinin yaşam olaylarına bakış açısını etkileyen bilişsel şemaların hangilerinin sınav anksiyetesi ile anlamlı biçimde etkileyip etkilememesi idi. Alt problemler ise bazı hipotezlerden oluşmaktaydı.

Araştırma sonuçlarının verilerinin kullanılmasının doğrultusunda çalışmanın başlangıcındaki alt problemler araştırmadaki sonuçlarla karşılaştırıldığında; dersane öğrencilerinde belirlenen bazı sosyo-demografik özelliklerinin Beck Depresyon ölçeğinde cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ($p>0.05$) görülmemektedir. Buna göre Kız ve Erkek öğrenciler arasında Anksiyete düzeyi arasında fark yoktur.

Young Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek ($p<0.05$) bulunmuştur. Erkeklerin puanlarının Kızlara oranla yüksek bulunması ailesinden veya yanında bulunan bireylerden yeteri kadar ilgi sevgi görmediği düşünülebilir. Duygusal yakınlık kurma isteklerinin yeterli ölçüde tatmin olamayacağı düşüncesine sahip olabilirler. Araştırmadaki bulgular, bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Duyguları Bastırma alt ölçeği Erkeklerin puanı Kızların puan aralığından daha yüksek ve anlamlı ($p<0.05$) çıkmıştır. Bu duruma göre Erkekler duygularını ifade etmekten kaçınmak isteyebilir, yanlış anlaşılacağını düşünebilir ve tepki görmekten eleştiri duymaktan kendisini baskılama yoluna başvurabilir. Olumlu ya da olumsuz olan duygularını, öfkelerini kırgınlık, haz veya heyecan gibi dürtülerini önemsemeyebilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Terk Edilme alt ölçeğinde Kızların puanına oranla Erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek ($p<0.05$) bulunmuştur. Erkeklerde bu durumda kaygı, endişe sevdiği değer verdiği insanları kaybetme korkusunu yoğun yaşıyor olabilirler. Önemledikleri insanları istikrarsız olarak algılayabilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Medeni duruma göre Young Başarısızlık alt ölçeğinde Evli bireylere oranla Bekar olan bireylere göre anlamlı ilişkisi daha yüksek ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Bu duruma göre Bekar olanlar daha karamsar diğer bireylere göre kendilerini yetersiz görebilirler. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar olan bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Bu duruma göre Bekar olan bireyler kendilerini yakın hissetmedikleri ortamlarda veya gruplarda bulunmaktan kaçınıyor olabileceği düşünülebilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek ve anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Bu duruma göre Bekar olan bireyler tek olduğu zamanlar kendilerini yetersiz görmekte ve birilerine bağımlı olarak işlevlerini sürdürmek isteyebilir. Yaşamında önemli gördüğü kişilerle, bireysel ve sosyal gelişimlerini hasara uğratabilecek düzeyde içe içe bir ilişkiye sahip olabilirler. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Ayrıcalıklılık /Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Bu duruma göre Bekar olan bireyler karşısına çıkan herhangi bir durumda hedeflerine ulaşmak için engellere karşı tepkilerini kontrol altında tutamayan ve tahammülleri olmayan bireyler olabilir.

Young Cezalandırılma alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) bulunmuştur. Bu durumda Bekar olan bireyler hata yaptıklarında cezalandırılmayı bekleyen, kendilerinin yüksek standartlarını karşılamayan bireylere ve kendisine hoşgörüsüz ve sinirli olabilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna göre Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği istatistiksel olarak Lisans öğrencilerinden oranla Ön-lisans öğrencilerinin daha yüksek anlamlı ($p<0.05$) ilişkisi bulunmuştur. Bu duruma göre Ön-lisans öğrencileri kendilerini ifade etmekte dürtülerini kontrol etmekte zorlanabilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Kendini Feda alt ölçeğinde Lisans öğrencilerine oranla Ön-lisans öğrencilerinde daha yüksek anlamlı ($p<0.05$) ilişkisi bulunmuştur. Bu duruma göre Ön-lisans öğrencileri başkalarını kendilerinden daha önemli görüp onların ihtiyaçlarına öncelik vermek olabilir. Böyle davranma sebepleri öz-saygı kazanmak ihtiyacı olduğu bireyle ilişkisini sürdürmek olabilir. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeklerinde Lisans öğrencilerinden oranla Ön-lisans öğrencileri daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) vardır. Bu nedenle Ön-lisans öğrencileri kendilerini olumsuz gelişecek olaylara karşı direnme gücünün olmadığını hissedebilirler. Bir felaket olacak beklentisi içerisinde olabilirler. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Çalışmaya katılan katılımcıların mesleğine olan sevgisi Beck Depresyon, Beck Anksiyete Ölçeğinde ve Young Şema alt ölçeklerinde meslek değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunamamıştır. Sadece Young Kusurluluk alt ölçeğinde anlamlı ilişki Evet diyenlere oranla Hayır diyenlerin puanlarında daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) bulunmuştur. Bu durumda Hayır diyenlerin kendilerini kusurlu, eksiklik ile ilgili utanma duygusu gelişebilir ve kendilerini değersiz olarak görebilirler. Araştırmadaki bulgular bu bilgiyi desteklemektedir.

Sosyo-ekonomik verileri Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Young Şema alt ölçekleri ile hiç birinde anlamlı ilişki ($p>0.05$) yoktur. Nerde doğduklarının Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Young Şema alt ölçekleri ile anlamlı ilişkisi ($p>0.05$) yoktur.

Beck Depresyon'un puanları ile Beck Anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki vardır. Beck Depresyon'un puanları ile Young Duygusal Yoksunluk, Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young İç içe Geçme/Bağımlılık puanları alt ölçekleri puanlar arasında anlamlı ilişkisi vardır. Young Duygusal Yoksunluk alt ölçeği puanları Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young Onay Arayıcılık, Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki vardır.

Tüzün (1993, akt.; Karakuş, 2003), yaş artışında okul çağı çocuklarında depresyon ölçeği toplam puanının da yükseldiğini söylemektedir. Parker (1983, akt.: Ekşi, 1990) anne-babanın tutum ve davranışları üzerinde, çocukların gelişimine olan önem ve etkilerini ayrıca yetişkin hayatlarındaki psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisini incelediği çalışmasında, aşırı kontrol ve baskının, sevgi yönünden zayıflığın birlikte olduğunda, çocukları çok olumsuz yönde etkilediğini, anne-babanın aşırı denetim ve koruyuculuğun, çocukta ilerleyen zaman diliminde, duygusal problemlere ve depresyona eğilimin yaşanacağını, sevgi zayıflığının çocuğun kendine saygı duygusunun temelini sarstığını, çok fazla sınırlarının oluşu, çocuğun bağımsızlık ve toplumsal yeterlilik duygularını körelten ve aynı zamanda engellediğini, tüm bu tavırlar ve tutumlar sonucunda bireyin hayatta karşılaşacağı stresle başa çıkabilmesini ve uyumunu zayıflattı gözlenmiştir.

Kashani ve Sherman (1988)'ın Ana-Baba Çocuk İlişkileri Modeli ise depresyonu, yeterli olmayan aile-çocuk bağlantısının bir sonucu olarak gözlememektedir. Depresif çocukların kendi aile ilişkilerinin yaşattığı durumlar genellikle sinirli, cezalandırıcı, küçümseyici bulduklarını ve genellikle ayrılmış anne babaların çocukları oldukları vurgulanmıştır.

Bir başka araştırmada Öy (1995), depresyon semptomlarının belirtisi çocukluk çağından ergenliğe geçiş olarak artışın çoğaldığı ve bu çoğalmada özellikle kızlarda gözle görülür olduğu, bu durumunda aile içi ilişkilerin sorunları, anne babada psikopatoloji kötü yaşam koşulları ve düşük benlik saygısının çocuk ve ergen depresyonuyla bağlantılı olduğu savunulmaktadır. Diğer bazı çalışmalarda ise, hem depresif rahatsızlık belirtilerinin hem de depresyon rahatsızlığının kızlarda erkeklerden çok sık görüldüğünü vurgulanmaktadır (Cohen, Cohen, Kasen, ve Valez, 1993; Garrison, Schlucheter, Schoenbach ve Kaplan, 1989; Lewinsohn ve Roberts., 1994; Miller, 1975; Özbay ve Öztürk, 1991).

Bununla birlikte, sözlü akran baskısının anne ve baba tutumlarından daha çok bireylerdeki depresyonun bilişsel yönünü etkilediği ve laboratuvar ortamında yapılan çalışmalarda, çocuklukta kötü davranışların yetişkinlikte negatif bilişsel stillerin oluşmasıyla ilişkili olduğunun gözlenmediği bildirilmektedir(Gibb, Abramson ve Alloy, 2005).

Öğrencilik zamanlarında stres uyaranlarını ve bunu tetikleyen ruhsal bozuklukları araştıran çalışmalarda, depresyon tanısı öğrenmeyi çok olumsuz etkilediğini savunmuştur. Öğrencilerde yaşanılan bozuklukların başında depresyon ve anksiyetenin çok fazla görüldüğü vurgulanmaktadır. Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişikliklere uğradığı, duygusal, cinsel, davranışsal, ekonomik, akademik ve toplumsal çatışmaların yaşandığı, kimlik arayışı çabalarının artış gösterdiği bir çelişkiler zamanıdır. Bu zaman diliminde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bir bütünü oluşturmaktadır (Kaya ve ark. 2007).

Araştırmamızda sosyo-demografik verilerin anlamlı ilişkisi çıkmasa da benzer bir çalışmada; Alt sosyo-ekonomik durumunda yaşayan ergenler kültür, eğitim, sosyal hareketlilik, kaliteli bir yaşam ve çalışma alanı gibi benzer bir çok imkandan yoksun olabilmekte, ya da bu durumlara yeterince sahip olmamaktadır. Elbette ki bu gibi şartların onlarda çok yönlü engellenme duyguları yaşatması muhtemeldir. Bu sebeple, onlara göre pek çok olanaklara sahip olan orta ve üst sosyo-ekonomik durumdaki

ergenlere kıyasla daha fazla depresyon, anksiyete benzeri duygu durumlarını yaşama ve bunları somatik belirtiler biçiminde sergileme ihtimalleri de artış göstermektedir (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş 2002).

Araştırmamıza benzer yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamakla birlikte Ülkemizde üniversite değerlendirme sınavına girecek adaylar için yapılan çalışmaların bir çoğunda genellikle kız öğrencilerin daha da kaygılı olduğu tespit edilmiştir (Şahin 2006, Karadeniz 2005, Ekşi 1998, Balcı 1997, Baltaş 1993).

Karadeniz (2005) tarafından yapılan çalışmaya göre kız öğrenciler girişimcilik, öne atılma, sosyal yardım arama, sosyal dayanışma gibi önemli problem çözme kabiliyetini daha fazla kullanabilmekte ancak yine de çok fazla endişe içerisinde kaldıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Putwain ve ark. (2010) tarafından yapılan araştırmada da kız öğrencilerle erkek öğrenciler karşı karşıya getirilmiş, kız öğrencilerin çok daha gerginlik içerisinde yaşadığı hissedildiği bulunmuştur. Fakat akademik yükseliş açısından kız öğrencilerle erkek öğrenciler içerisinde bir farkın olmadığı gözlenmektedir.

Schmidt ve arkadaşları (1995) çalışmamızla benzer yaptıkları araştırmada, dayanıksızlık, başarısızlık, duyguları bastırma şemalarının anksiyete ile ilişki içerisinde olduğunu, bağımlılık ve kusurluluk şemalarının ise depresyon ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Wellburn ve arkadaşları (2002) ise dayanıksızlık, terk edilme, bağımlılık, kendini feda etme, duyguları bastırma şemalarının kaygı ile ilişkili olduğunu, yetersiz öz denetim şemalarının ise depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer ölçüde Türkiye’de araştırılmış çalışmalarda da erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik etkiler arasında güçlü bir bağ olduğu gözlenmiştir (ör. Gök 2012, Kapçı ve Hamamcı 2010, Soygüt ve ark: 2009, Ünal 2012).

Kapçı ve Hamamcı (2010) çalışmamızla benzer yaptıkları araştırmada nitelikte, kopukluk ve red edilmişlik şema alanı içerisinde yer kaplayan duygusal zayıflık, yoksunluk uyumsuz şemasını psikoloji ifadelerinin yordayıcısı olarak belirtilmiştir.

Yıldırım ve Ergene (2003) tarafından yapılan araştırmada da diğerleri yönelimlilik Şema alanı içinde değerlendirilen “boyun eğicilik” Őeması sınav kaygısı ile birlikte akademik başarının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bahsi geçen çalışmada sınav kaygısı ve boyun eğicilik puanları paralellik göstermiş ve akademik başarıyı negatif olarak etkilemiştir. Bu durum Yıldırım ve Ergene tarafından, yoğun olarak doğu kültürünün egemen hissedildiği Türkiye’de saygı ile itaat değerlerinin karıştırıldığı, anne babaların çocuklarından, öğretmenlerin öğrencilerinden, büyüklerin küçüklerden saygı adına boyun eğici tutum ve davranışlar istediklerini ifade ederek belirtilmiştir. Boyun eğici davranışların bu nedenle depresyonla da ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Şahin ve Şahin 1992).

Karadeniz tarafından aktarılan, araştırmamıza benzer çalışmada (2005) niversite değerlendirme sınavına çalışan öğrenciler dış denetim odağı olarak bulunduğu; Alyaprak tarafından yapılan araştırmada da (2006) ğrencilerin önem verdikleri sınavları konusunda ailesi içinde büyük önem taşıdığı ile ilgili ilişki olduğu ayrıca sınav verilen değer yükseldikçe sınav endişesinde yükseldiğini belirtmiştir

Geçmiş araştırmalardan anlıyoruz ki dayanıksızlık, terk edilme, kendini feda etme gibi Şemaların kaygı ile ilişki içerisinde olduğunda; başarısızlık, kusurluluk ve yetersiz zdenetim Şemaları depresyon rahatsızlığı ile büyük oranda ilişkilidir (Calvete ve ark. 2005, Glaser ve ark. 2002). Fakat değerlendirmeler erken dönem uyumsuz Şemalar kapsamında yapıldığında tutarlı olmayan bulgular da bulunabilir. Örneğin, Schmidt ve arkadaşları (1995) alışmamızla benzer yaptığı araştırmada ise bağımlılık ve kusurluluğun depresyon ile ilişkili olduğuna işaret ederken Welburn ve arkadaşları (2002) terk edilme ve yetersiz öz denetimin depresyon ile ilişkili Şemalar olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, bu araştırmada erken dönem uyumsuz Şemalar belirli ihtiyaçların karşılanmadığı sonucunda oluşan Şema alanları içerisinde gruplanmıştır. Burada ki üç Şema alanı daha önceki araştırmalarda yapılan, incelenen bulgularla paraleldir (Calvete ve ark. 2005, Lee ve ark. 1999, Sarıtaş ve Gençöz 2011, Schmidt ve ark. 1995)

Yapılan araştırma ile birlikte, günümüzde son zamanlarda psiko-sosyal değişime uğrayan insanları baz alarak, insanları daha iyi anlamaya özen göstermek ve bu nedenle insanların yetişmesinde önemli rol oynayan dersane ortamını inceleyerek orada yetişmekte olan toplumun dinamik genç üretken bireyleri olacak olan öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerini ölçmek ve hangi şema alt ölçekleri ile ilişkisinin neler olduğunu belirlemek, sosyo-demografik özelliklerin öğrenciler üzerinde etkisinin olup olmadığını bulmak istenmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda sosyo-demografik özelliklerin anksiyete ve depresyon üzerinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Young şema alt ölçeklerinin depresyon anksiyete ile olan ilişkisi anlamlı biçimde etkelediği bulgulanmıştır. Çalışmamızda elde edilen bulgular hipotezimizi doğrular niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, Young Duygusal Yoğunluk alt ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Young Duyguları Bastırma alt ölçeğinde Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Young Terk Edilme alt ölçeğinde Erkeklerin puanı Kızların puanına göre daha yüksek anlamlı ilişki ($p<0.05$) bulunmuştur. Medeni duruma göre Young Başarısızlık alt ölçeğinde Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Ayrıcalıklılık /Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinde medeni durumun Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) olduğu bulunmuştur. Young Cezalandırılma alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak Evli bireylere oranla Bekar bireylerin puanları daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) bulunmuştur.

Eğitim durumuna göre Young Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği istatistiksel olarak Lisans öğrencilerinden oranla Ön-lisans öğrencilerinin daha yüksek anlamlı ($p<0.05$) ilişkisi bulunmuştur. Young Kendini Feda alt ölçeğinde Lisans öğrencilerine oranla Ön-lisans öğrencilerinde daha yüksek anlamlı ($p<0.05$) ilişkisi bulunmuştur. Young Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeklerinde Lisans öğrencilerinden oranla Ön-lisans öğrencileri daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) vardır. Young Kusurluluk alt ölçeğinde anlamlı ilişki Evet diyenlere oranla Hayır diyenlerin puanlarında daha yüksek anlamlı ilişkisi ($p<0.05$) bulunmuştur.

Beck Depresyon'un puanları ile Beck Anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki vardır. Beck Depresyon'un puanları ile Young Duygusal Yoksunluk, Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young İç içe Geçme/Bağımlılık puanları alt ölçekleri puanlar arasında anlamlı ilişkisi vardır. Young Duygusal Yoksunluk alt ölçeği puanları Young Başarısızlık, Young Karamsarlık, Young Sosyal İzalasyon/Güvensizlik, Young Duyguları Bastırma, Young Onay Arayıcılık, Young İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırma içerisinde olan bir grup sınava hazırlanan, dersane öğrencilerinin toplumda belirli rollere sahip olduğu düşünüldüğünde, bu gruba dahil olan kişilerin sağlıklı yetişkin olmaları noktasında devlet sivil toplum örgütleri, yerel yönetimler, medya ve eğitim kurumlarına büyük sorumluluklar düşmektedir.

Yapılan çalışma veri sonuçlarına göre aşağıda birtakım önerilerde bulunulmuştur :

1. Bu çalışmaya ait veriler incelendiğinde daha farklı bir yöntemle bu araştırmanın boyutu genişletilebilir. Araştırma İstanbul ilinde özel bir dershanede öğrenim gören öğrencilere yapılmıştır. Farklı illerde farklı dersanelerde öğrenim gören öğrencilere de uygulamak, farklı sonuçlar oluşabilir.
2. Dersane öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve şemalarla ilişkisinin farklı değişkenlerle olan ilişkisine bakılabilir.
3. Dersane öğrencileri dışında MEB, Sağlık Bakanlığı vb. kurum ve kuruluşlarda benzer araştırmalar olabilir.
4. Dersane öğrencilerinin depresyon anksiyete ve şemalarla ilişkisine bakılarak, öğrencilerin bilinçlenmesini farkındalık yaratmasını sağlayacak rehberlik, psikolojik danışmanlık vb. çalışmalar yapılabilir. Öğrencilerin aileler bilinçlendirmek adına konu ile ilgili sunum, seminer etkinlikler vb. farkındalık kazandırmaya yönelik bilgilendirmeler olabilir

KAYNAKÇA

- Zeidner M (2004) Test Anxiety, *Encyclopedia of Applied Psychology*, 545- 556.
- Hembree R (1988) Correlates, Causes, Effects and Treatment of Test Anxiety, *Review of Educational Research*, 58 (1): 47-77.
- Peleg-Popko O (2004) Differentiation and Test Anxiety in Adolescents, *Journal of Adolescence*, 27: 645- 662.
- France R, Robson M (1997) *Cognitive Behavioural Therapy in Primary Care*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lufi D, Darliuk L (2005) The Interactive Effect of Test Anxiety and Learning Disabilities Among Adolescents, *International Journal of Educational Research*, 43: 236-249.
- Suinn RM (1968) The Desensitization of Test Anxiety by Group and Individual Treatment, *Behaviour Research and Therapy*, 6 (3): 385-387.
- Pekrun R (2002) Test Anxiety and Academic Achievement, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15610- 15614.
- Hong E (1998) Differential Stability of Individual Differences in State and Trait Test Anxiety, *Learning and Individual Differences*, 10 (1): 51-69.
- Shermis MD, Lombard D (1998) Effects of Computer- Based Test Administrations on Test Anxiety and Performance, *Computers in Human Behavior*, 14 (1): 111-123.
- Dibattista D, Gosse L (2006) Test Anxiety and the Immediate Feedback Assessment Technique, *Journal of Experimental Education*, 74(4): 311- 325.
- Hong E, Karstensson L (2002) Antecedents of State Test Anxiety, *Contemporary Educational Psychology*, 27: 348- 367.
- Deffenbacher JL (1978) Worry, Emotionality and Task- Generated Interference in Test Anxiety: An Empirical Test of Attentional Theory, *Journal of Educational Psychology*, 70 (2): 248-254.
- Deffenbacher JL, Hazaleus SL (1985) Cognitive, Emotional and Physiological Components of Test Anxiety, *Cognitive Therapy and Research*, 9(2): 169-180.
- Shermis MD, Lombard D (1998) Effects of Computer- Based Test Administrations on Test Anxiety and Performance, *Computers in Human Behavior*, 14 (1): 111-123.

Cassady JC (2004) The influence of Cognitive Test Anxiety Across the Learning – Testing Cycle, *Learning and Instruction*, 14: 569-592.

Hagtvet KA, Man F, Sharma S (2001) Generalizability of Self- Related Cognitions in Test Anxiety, *Personality and Individual Differences*, 31: 1147- 1171.

Bruch MA, Pearl L, Giordano S (1986) Differences in the Cognitive Processes of Academically Successful and Unsuccessful Test- Anxious Students, *Journal of Counseling Psychology*, 33 (2): 217-219.

Öner, N., Le Compte, A.(1985). Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No:333. İkinci Basım. İstanbul.

Beokmann Murry, R., Proctor Zentner, J. (1989). *Nursing Concepts for Health Promotion*. NewYork, Prentice Hall. Internationale Ltd.

Lamontagne, L., RewMason, K., Hepworth, J. (1985). Effects of Relaxation on Ankiety in Children: Implications for Coping with Stress, *Nursing Research*. Vol. 34, No. 5. pp.289 292.

Burd, S.F. ve Marshall, M.A. (1963). *Some Clinical Approaches to Psychiatric Nursing*. London,The Macmillian Company. pp. 307-327.

Travelbee, J. (1971). *Interpersonal Aspects of Nursining* Philadelphia, F.A.Davis Company.

Kum, N. (1977). Cerrahi Hastada Anksiyete ve Korku. *Hacettepe Tıp Cerrahi Bülteni*. Cilt 10,Sayı 3.

Gençtan, E. (1981b). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Öktem, Ö. (1981). *Anksiyetenin. Öğrenme ve Hafızaya Etkisi*. İstanbul: Güryay Matbaası.

Sims, A., Snaith, P. (1988). *Anxiety in Clinical Practice* NewYork, A Wiley Medical Publications.

APA(Amerikan Psikiyatri Birliği), (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV)*.(4.Baskı), (Çev.E.Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Tümerdem R. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2007;6:32-45.

Sieber JE. Defining Test Anxiety: Problems and Approaches. In IG Sarason (Ed) *Test Anxiety: Theory, Research and Application*. Laurance Erlbaum Associates Publishers, Hillsdale, New Jersey, 1980:15-38.

Ergene T. Sınav Kaygısı ile başa çıkma programının etkililiği. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi* 1994 (Ek Sayı:Psikofarmakoloji); 2(1):9-16.

Aydın B. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ders çalışma tutum ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Psikoloji Dergisi* 1990;7(25): 33-9.

Özgüven, i.E. *Psikolojik Testler*. Ankara : 1994.

Öner N. Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı. Yöret Yayını No 1, Duran Ofset Matbaası, İstanbul, 1990:1-10.

Corey, Gerald, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Çev: Tuncay Ergene, Ankara Mentis Yayınları, 2008.

El Buhari, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail, *Cami-us Sahih, I. bs, Daru'l Ğad el-Cedid, Mansura, C. IV, 2002.*

Köknel, Özcan, "Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres", İstanbul, Altın Kitaplar,1988.

Pargament, K. I., *The "Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice."* New York : The Guilford Press. (2001)

Uşaklı H, Yapıcı Ş. Grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi üzerine öğrenci görüşleri. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2001;2:101-14.

Pekrun R (2002) Test Anxiety and Academic Achievement, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15610- 15614.

Hunsley J (1987) Internal Dialogue During Academic Examinations, *Cognitive Therapy and Research*, 11 (6): 653-664.

Orbach G, Lindsay S, Grey S (2006) A Randomised Placebo-Controlled Trial of a Self-Helped Internet- Based ntervention for Test Anxiety, *Behaviour Research and Therapy*, Article in press.

Chapell MS, Blanding ZB, Silverstein ME, Takahashi M, Newman B, Gubi A, Mccann N (2005) Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students, *Journal of Educational Psychology*, 97 (2): 268-274.

Holroyd KA, Westbrook T, Wolf M, Badhorn E (1978) Performance, Cognition and Physiological Responding in Test Anxiety, *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (4): 442-451.

Hong E (1999) Test Anxiety, Perceived Test Difficulty And Test Performance: Temporal Patterns of Their Effects, *Learning and Individual Differences*, 11 (4): 431-447.

Shermis MD, Lombard D (1998) Effects of Computer- Based Test Administrations on Test Anxiety and Performance, Computers in Human Behavior, 14 (1): 111-123.

Yücel, S.V. (1988). Genç Madde Bağımlılarında Kaygı Düzeyi ve Belirleyici Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yaycı, L. (2000). Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsy'li Ergen ve Erken Erişkinlerde Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gençtan, E. (1981a). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. Ankara, Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti.

Gençtan, E. (1981b). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yanbastı, G. (1996). Kişilik Kuramları. 2. Basım. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Öztürk, M.O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. basım. Feryal Matbaası, Ankara.

Sürmeli, A. (1997). Psikiyatri Temel El Kitabı. Ed.Cengiz, G. Hekimler Yayın Birliği.Ankara.

Işık, E. (1991). Duygulanım ve Depresyon Bozuklukları: Depresyon ve Mani. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.

Hatunoğlu, A.K.A. (1997). Ailenin Sosyo Ekonomik ve Kültürel Düzeyinin Çocuğun Kaygı Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Bayraktar, E. (1992). Panik Bozukluk Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, İzmir, s:141.

Avcı, G. M. (1995). Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Ertürk, S. (1994). Anksiyete Bozukluklarında İşlevsel Olmayan Tutumların Ölçülmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezi, İzmir.

Young J. E. (1990) Cognitive therapy for personality disorders. Sarasota, FL. Professional Resource Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guilton Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: The Guilford Press.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.

Şahin NH, Batıgün AD, Uğurtaş S(2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2): 125-135.

Arkar, H., ve Şafak, C., 2004, " Klinik Bir Örnekte Beck Depresyon Envanterinin Boyutlarının Araştırılması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53): pp.117-123.

Tegin, B., 1987. " Depresyonda bilişsel süreçler, Beck modeline göre bir inceleme" *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(21): ss.27-37.

Ceylan R (2004). Entegre eğitime katılan ve katılmayan engelli çocukların annelerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Durak, A. ve R. Palabıyıkoglu (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*. 2 (2), 311-319

Köknel, Ö. (1992). Depresyon Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar.

Canat S (1997) Ergenlerde depresyon. Ergenlikte Ruhsal Sorunlara Yaklaşım-II, Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 2(4):469-472.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3:155-161.

Özgüven, İ.E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 7, 5-13.

Gençdoğan, B., (1993) Depresyon ile Kendini Kabul Arasında İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum

Boyacıoğlu, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Şemalar ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler, Klinik Psikoloji Programı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Littauer, F. (2000). Depresyonu Yenmek, Çev: Demet D, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Ayverdi, M. (1990). Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kalafat, S. (1996). Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Alper, Y. (1999). Bütün Yönleriyle Depresyon, Gendaş A.Ş., İstanbul.

Akçay, G. (1989). Ergen Kız ve Yetişkin Kadınlarda Bilişsel ve Algısal Açından Depresyonun Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Ankara.

Savaşır, I. ve Yıldız, S. (1996). Depresyonun Bilişsel- Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, ve E. Kabakçı, (Eds). Bilişsel- davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 7.

Gür, A.(1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Burns, (1982) Feeling Good: The New Mood Therapy. Signet Boks, New York.

Yüksel, N. (1984). Bilişsel İşlevleri Yönünden Normallerle Depresif Hastaların Karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5 (117), 14-15.

Bumbery, W., Oliver, J. M., & McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a University population using psychiatric estimate as the criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 150-155.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3,155-161.

Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychol Rep*, 57, 1061-1062.

Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Tegin, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7 (1-2), 51-63.

Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14), 115-127.

Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Faktörler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20) 32-45.

Özmen, E., Aydemir, Ö., ve Bayraktar, E. (1997). Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Şahin H, Günay T, Bati H (2006) İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(6):107-113

Karadeniz E (2005) Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, baş etme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki.

Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Ekşi P (1998) Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde incelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Balcı S (1997) Lise öğrencilerinin denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Baltaş A (1993) Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı,8. baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul

Putwain DW, Woods K, Symes W (2010) Personal and situational predictors of test anxiety of students in postcompulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160

Schmidt NB, Joiner TE, Young JE, Telch MJ (1995) The schema questionnaire: investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemata. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321

Welburn K, Cristine M, Dagg P ve ark. (2002) The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms.

Cognit Ther and Res 26:519-30.

Gök AC (2012) Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara.

Kapçı EG, Hamamcı Z (2010) Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri* 13:127-36.

Soygut G, Karaosmanoglu A, Çakır Z (2009) Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish young schema questionnaire short form-3. *Turkish J Psychiatry* 20:144-52.

Ünal B (2012) Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara.

Yıldırım İ, Ergene T (2003) Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25:224-234

Şahin NH, Şahin N (1992) Guilt, Shame And Depressionin Adolescence. World Congress Of Cognitive Therapy, Toronto

Alyaprak İ (2006) Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir

Calvete E, Estevez A, Arroyabe EL ve ark. (2005) The schema questionnaire short form. Eur J of Psychol Assess 21:90-9.

Glaser BA, Campbell LF, Calhoun GB ve ark. (2002) The early maladaptive schema questionnaire-short form: A construct validity study. Meas and Eval in Counsel and Dev 35:2-13.

Sarıtaş D, Gençöz T (2011) Psychometric properties of "Young Schema Questionnaire-Short Form 3" in a Turkish adolescent sample. J Cognit Behav Psychother 11:83-96.

Karakuş, S. (2003). "Anne-Babası Boşanmış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansımaları." *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Ekşi, A. (1990). Çocuk, Genç, Ana Babalar. Bilgi Yayınevi, İstanbul

Kashani, J.H ve Sherman, D.D (1988). "Childhood Depression: Epidemiology, Etiological Models and Treatment Implications." *Integrative Psychiatry*,6 (1): 1-8.

Öy, B. (1995). "Çocuk ve ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi ve Risk Etkenleri." *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2 (1): 40-45.

Cohen, P., Cohen, J., Kasen, S., Valez, C.N.(1993). "An Epidemiological Study of Disorders in Late Childhood and Adolescence-1. Age and Gender- Specific Prevelans." *Journal of Child Psychology And Psychiatry*, 34 (6):854-867.

Garrison, C.Z., Selucheter, M.D., Schoenbach, V.J. ve Kaplan, B.K (1989). "Epidemiology of Childhood Depressive Disorders: A Citical Review." *Journal of Amerikan Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 28(3). 343-351.

Özbay, H. ve Öztürk E. (1991). Gençlik, Cep Üniversitesi. İletişim Yayınları. 24-25. Ankara.

Öztürk, M.O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.

Gibb, B.E., Abramson, L.Y., ve Alloy, L.B (2004). "Emotional Maltreatment From Parents, Verbal Peer Victimization, and Cognitive Vulnerability to Depression1." *Cognitive Therapy and Research*, February, (1):1-21.

Kaya M., Genç M., Kaya B., Pehlivan E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2): 137-146.

Şahin NH, Batıgün AD, Uğurtaş S(2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2): 125-135

EKLER

- Cinsiyet :** Kadın Erkek **Yaş:**
- Medeni Durum:** Evli Bekar Boşanmış
- Çocuğunuz var mı? Evet** **Hayır** **Var ise sayısı :**
- Eğitim:** Lise Ön-lisans Lisans Yüksek Lisans Doktora ve üstü
- Mesleğiniz :**
- Mesleğinizi seviyor musunuz? Evet** **Hayır**
- Sosyo-Ekonomik Durum :**
- Asgari ücret ve altı-1000
- 1001-3000 3001-5000
- 5001-10000 10000+
- Aileniz Nereli/Aslen Nerelesiniz?:**
- Karadeniz Ege Akdeniz Doğu Anadolu Güneydoğu Anadolu
- İç Anadolu Marmara Göçmen
- Nerede büyüdünüz?**
- Metropol Şehir Kırsal Kesim/Köy
- Evde kimle yaşıyorsunuz?**
- Aile Akraba Yalnız Arkadaş
- Bir sınava daha önce girdiniz mi? Evet** **Hayır**

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.

REVİZYON KAPSAMI:

- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğini kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:..... Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** siz ne kadar rahatsız ettiğini

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

YSQ – S3a

İsim _____ Tarih: _____ Yaş: _____

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyo

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayama
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.
91. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
92. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
93. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
94. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
95. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
96. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
97. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
98. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
99. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
100. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
101. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
102. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
103. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
104. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
105. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
106. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
107. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
108. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
109. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
110. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
111. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

MÜNEVVER DEMİREL

Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri : Çankırı / Ilgaz

Doğum Tarihi : 30.07.1986

Cinsiyet : Kadın

Medeni Durum : Evli

Uyruk : T.C.

Ehliyet : B

Sigara kullanımı : Hayır

Eğitim Bilgileri :

Yüksek Lisans : 2014 - 2016 Üsküdar Üniversitesi

Bölümü : Klinik Psikoloji (Tezli)

Lisans : 2008 - 2014 Girne Amerikan Üniversitesi

Bölümü : Psikoloji

Lise : 2004 - 2007 Ataköy Cumhuriyet Lisesi

Bölümü : Türkçe – Matematik

Yabancı Dil : İngilizce orta seviye

Mesleki Eğitimler :

Denver II Gelişimsel Tarama Testi,

Wechsler Çocuklar için Zeka Ölçeği-IV (WÇZÖ-IV),

Minnesota Çokyönlü Kişilik Envanteri (MMPI) Eğitimi

Mesleki üyelikler :

Türk Psikologlar Derneği

Staj Deneyimi :

12.08.2013 – 25.09.2013 İstanbul Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'nde 30 iş günü

31.08.2015 – 11.09.2015 NPISTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi Ümraniye/IST

Bilgisayar Bilgisi :

Microsoft Ofis Programları, Lila

