



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARI VE ANNE-BABA TUTUMLARI İLE SINAV KAYGISI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Filiz COŞKUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS 2017



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI
OLMAYAN İNANÇLARI VE ANNE BABA TUTUMLARI İLE SINAV
KAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Filiz COŞKUN

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Münir Yalçın ORTAKALE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS 2017

MÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Filiz DOŞKUN tarafından hazırlanan "Ortakül 2. ve 3. Sınıf Öğrencilerinin Akıcı Olmayan İnançları ve Anne-Baba Tutumları ile Sınır Kavrusu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma 03/08/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda uybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı
Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Mehmet BİLİGİN
Çukurova Üniversitesi

Jüri Üyesi
Danışman
Prof. Doç. Dr. Melih Yalçın ORTAÇALI

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tez ve Nüshasının Teslim Tarihi : 03/08/2017

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğimi onaylıyorum.

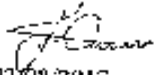
Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

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

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yaptırdığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

büklür, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.


03/08/2017

Filiz COŞKUN

İmza

**ORTAOKUL 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARI VE ANNE-BABA TUTUMLARI İLE SINAV KAYGISI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

Filiz COŞKUN

**TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
2017**

ÖZET

Bu araştırma, ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, anne-baba tutumları ve sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır.

Çalışma, Hatay ilinin Antakya ve Defne ilçelerinden olmak üzere seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş 10 ortaokulun 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. 2016-2017 eğitim öğretim yılının 2. döneminde çalışmaya alınan bu okulların arasından seçkisiz örnekleme yoluyla 7. ve 8. Sınıfa devam eden sınıflar belirlenmiş olup, 1549 öğrenciden 241'i 7.sınıf, 254'ü 8.sınıf olmak üzere 495 öğrenci çalışmaya alınmıştır.

Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak bilgisayara aktarılmıştır. Verilerin analizinde "Spearman Korelasyon Analizi" nden yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, akılcı olmayan inançlar ölçeği ile sınav kaygısı ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sınav kaygısı ölçeği ile algılanan anne-baba tutumları ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ölçeği ile algılanan anne-baba tutumları ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Sınav Kaygısı, Akılcı Olmayan İnançlar, Anne-Baba Tutumları

**AN ANALYSIS OF THE RELATION BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS,
PARENTAL ATTITUDES AND EXAM ANXIETY OF 7TH AND 8TH GRADE
STUDENTS
(Master Thesis)**

Filiz COŞKUN

**TOROS ÜNİVERSİTY
SOCIAL SCIENCES İNSTITUTE
2017**

ABSTRACT

This study was carried out to examine the relation between irrational beliefs, parental attitudes and exam anxiety levels in 7th and 8th grade junior high school students.

This study included 7th and 8th grade students from 10 randomly chosen junior high schools located in Antakya and Defne districts of Hatay province. 7th and 8th grade classrooms were determined from those schools by random sampling, and of 1549 students, a total of 495 students were included in the study (n=241 7th grade; and n=254 8th grade).

Data obtained were digitized using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Spearman Correlation Analysis was used for the analysis of the data.

According to the findings of this research, there was a statistically significant correlation between the values of irrational beliefs scale and exam anxiety scale. Another statistically significant correlation was observed between the values of exam anxiety scale and parental attitudes scale. The correlation between the values of irrational beliefs and parental attitudes was also determined to be statistically significant.

Key Words: Exam anxiety, irrational beliefs, parental attitudes

TEŞEKKÜR

Tez sürecinin planlanmasında, araştırılmasında ve yürütülmesinde bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım Sayın Hocam Yrd. Doç. Dr. Münir Yalçın ORTAKALE 'ye, çok değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ 'a, ve Doç Dr. Mehmet BİLGİN 'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın bulgular kısmında (SPSS) her ihtiyaç duyduğumda zamanını hiç esirgmeden destek olan Mustafa Kemal üniversitesinde görev yapan Syn. Prof. Dr. Tacettin İNANDI Hocama teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamı bitirmem konusunda beni cesaretlendiren canım eşim Beşir COŞKUN'a, kendisine yeterince zaman ayıramamış olmanın vicdan azabını çektiğim biricik dünyalar tatlısı kızım Roza'ma, beni her zaman destekleyen ve her zaman yanımda olan canım annem Elif BOZKURT 'a, canım babam Veli BOZKURT 'a ve her bir kardeşime ayrı ayrı teşekkür ederim.

Son olarak tez çalışmamda her tıkanığında bana fikir vererek bu süreci kolaylaştırmamı sağlayan canım arkadaşım Müzeyyen KÜÇÜKARSLAN SOYER'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1
Problem	1
Problem Cümlesi	3
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	3
Varsayımlar	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	4

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1. KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞ VE ARAŞTIRMALAR.....	7
1.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar.....	7
1.1.1. Akılcı inançlar	7
1.1.2. Akılcı olmayan inançlar	

1.1.3. Akılcı olmayan inançların özellikleri	12
1.2. Anne-Baba Tutumları	16
1.2.1. Anne-baba tutumu kavramı.....	16
1.2.2. Anne-baba tutumları sınıflandırması	17
1.2.2.1. Koruyucu anne-baba tutumu	17
1.2.2.2. Demokratik anne baba tutumu.....	18
1.2.2.3. Otoriter anne-baba tutumu	19
1.3. Sınav Kaygısı	20
1.3.1. Kaygı kavramı	20
1.3.2. Sınav kaygısı kavramı	21
1.3.3. Sınav kaygısının boyutları.....	24
1.3.3.1. Sınav kaygısının bilişsel (kuruntu) boyutu.....	24
1.3.3.2. Sınav kaygısının duyuşsal (fiziksel) boyutu.....	27

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	29
2.1. Araştırmanın Modeli	29
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Kişisel bilgi formu	30
2.3.2. Anne-baba tutumları ölçeği (ABTÖ) (EK)	31
2.3.2.1. Anne-baba tutumları ölçeğinin alt ölçekleri	31
2.3.2.2. Anne-baba tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması ile ölçeğin puanlanması	31
2.3.3. Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği (bireysel düşünceler ölçeği) (EMİÖ) (EK3)	32
2.3.3.1. Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin alt ölçekleri (EMİÖ) (EK3)	33
2.3.4. Revize edilmiş sınav kaygısı envanteri (SKE) (EK4)	34
2.3.4.1. Revize edilmiş sınav kaygısı ölçeğinin alt ölçekleri	35

2.4.Verilerin Toplanması	35
2.5.Verilerin Analizi	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	36
3.1.“Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Fark Var mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:.....	36
3.2. “Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerin Akılcı Olmayan İnançları Puanları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Fark Var mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:.....	38
3.3.“Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin akılcı olmayan inançları Puanları ile algılanan anne-baba tutumları Puanları Arasında istatistiksel olarak anlamlı Bir Fark Var mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:	41

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4. ARAŞTIRMANIN TARTIŞMA VE YORUMU	44
4.1.Sınav Kaygısı Ölçeği Puanları İle Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	44
4.2.Sınav Kaygısı Ölçeği Puanları İle Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Bulgularına İlişkin Tartışma Ve Yorum.....	46
4.3.Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları İle Akılcı Olmayan İnançlar Puanları Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	44

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

ARAŞTIRMANIN SONUÇ VE ÖNERİLERİ.....	49
Sonuç	49
Öneriler	49
Ortaokul öğrencilerine ve ebeveynlerine yönelik öneriler.....	49
Uygulamacılara ve öğretmenlere yönelik öneriler	50
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	50
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	57
İZİN BELGELERİ	66
ÖZGEÇMİŞ	68

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2. 1. Öğrencilerin sınıf, cinsiyet durumlarına ilişkin sayı ve yüzdeler.	53
Çizelge 3. 2. Sınav kaygısı ölçeğinin algılanan anne baba tutumları ile ilişki durumunun korelasyon dağılımı.	55
Çizelge 3. 3. Sınav kaygısı ölçeğinin akılcı olmayan inançlar ile ilişki durumunun korelasyon dağılımı	57
Çizelge 3. 4. Algılanan anne baba tutumlarının akılcı olmayan inançlar ile ilişki durumunun korelasyon dağılımı	60

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	116
EK-2. Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği.....	117
EK-3. Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Envanteri.....	120
EK-4. Anne-Baba Tutum Envanteri.....	121
EK-5. Resmi İzin Yazısı.....	125



SIMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
TEOG	Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş
SBS	Seviye Belirleme Sınavı
EMİÖ	Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği
SKE	Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Envanteri
ABTÖ	Anne -Baba Tutum Ölçeği

GİRİŞ

Problem

Kişilerin duygusal rahatsızlıkları ve işlevsel olmayan inançları, sadece yaşadıkları olaylardan kaynaklanmaz. Yaşanan olaylara yüklenen anlamlar ve yapılan yorumlar, kişilerin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirler. Hafif düzeyde iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara uzanan güçlükler aracılık eden düşünme yanılgıları, Ellis'in modelinde akılcı olmayan inançlar (irrational beliefs), Beck'in modelinde bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) olarak isimlendirilmektedir (Ellis, 1963; Akt. Türküm, 2016). Akılcı olmayan inançlar, kişilerin başarılarını engelleyen, kişilerin amaçlarına erişmesinde, mutlu olmasında kendisiyle alakalı duygu ve düşüncelerini olumsuz yönde etkileyen inançlar olabilmektedirler. Bu inançların kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve beraberinde kişilerde bazı ruhsal rahatsızlıkların oluşumuna da neden olabildiği söylenmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'ye göre insanlar akılcı olan ve akılcı olmayan düşüncelere eğilimlidirler. Akılcı olmayan inançlara eğilimli kişilerin dayatmaları vardır, bir şeyin olmasını istiyorlarsa mutlaka olması gerektiğini düşünmektedirler. Ancak normal hayatın olasılıklara dayanması, mutlak doğru olduğuna inandıkları akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin düşünceleri ile çelişmektedir. Bu nedenle akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin inanç durumları hayatta bazı güçlükler neden olabilmektedir (Kartol, 2013).

Akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar alanyazında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) adlı kuram kapsamında ele alınmaktadır. Bu kurama göre akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin problem çözebilmesi, duygu ve düşüncelerinde değişim yaratması ve akılcı düşünmeyi öğrenmesi önemlidir. (ADDT)'ye dayalı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin ADDT'ye dayalı grupla psikolojik danışma alıp almadıklarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Yani ADDT'ye dayalı grupla psikolojik danışma, öğrencilerin problem çözme becerisi algılarında artışa neden olmaktadır (Çapri ve Gökçakan, 2008). Akılcı olmayan inançlara sahip kişiler sosyal, bilişsel sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Bu kişilerin toplumsallaşması güç olabilmektedir. Bu bakımdan ADDT'ye göre akılcı olmayan inançların yerine kişinin akılcı düşünme becerisi kazanması hedeflenir (Corsini ve Wedding, 1989:190; Akt. Kartol, 2013).

Aile, çocukların sosyalleştiği ilk ortamdır. Çocuklar anne babaları ile etkileşime girerek toplumsal hayata hazırlanırlar. Anne babalar çocuğun hayata hazırlanmasında, eğitilmesinde, yeni beceriler kazanmasında önemli bir yere sahiptir. Bu anlamda anne babaların tutumları çocukların düşünceleri üzerine etki eder. Anne baba tutumları çocukların sosyal, bilişsel ve duygusal değişimler yaşamalarında belirleyici olur (Çekiç, 2015).

Çocukların doğuştan getirdiği mizaç özelliklerinin şekillenmesi, çocuğun psikolojik gelişimi önemli düzeyde büyüdüğü çevreden etkilenmektedir. Ailenin sosyoekonomik durumu, anne-babanın eğitim durumu, sağlık durumu, psikolojik ve fizyolojik durumu çocuğu etkilemektedir. Bu durum neticesinde anne baba tutumları çocuğun ruhsal gelişiminde önemli bir belirleyicidir (Ceral ve Dağ, 2005).

Öğrencilerin hayatının önemli bir parçasını sınavlar oluşturmaktadır. Sınavlar öğrencilerin hedeflerine ulaşmaları konusunda önemli olunca, öğrencilerin sınavlara yükledikleri anlam da kaygı da artmaktadır. Bu bakımından sınavlar bazı zorlukları içerisinde bulundurmaktadır (Çakmak, 2007). Anne-babalar çocukların bağımsızlığını destekleyen tutumlardan uzaklaştıkça, kendi beklentilerini çocuklara dayattıkça, baskıcı tutumlarla çocuklarına yaklaştıkça öğrencilerin kaygıları artmaktadır. Bu gibi durumlar öğrenciler açısından zor olan sınav sürecini daha da zorlu bir hale getirebilmektedir. Ailenin beklentileri öğrencilerin omuzlarına bir sorumluluk yükü olarak eklenebilmektedir. Ailenin çocuğu ile ilgili beklentileri çocuğun sınava yeni anlamlar yüklemesine neden olmaktadır. Öğrenci sınava kendisinin yüklediği anlamlar yüzünden kaygı düzeylerinin arttığını fark edemeyecek bir sarmalın içine girmektedir. Bu durum öğrencilerde sınav kaygısına etki eden bir neden olabilmektedir. Öğrencilerde ortaya çıkan sınav kaygısı, anlayamama, soyut düşünmede zorlanma, akıl yürütmede zorlanma gibi bilişsel sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu durum neticesinde öğrencilerin performans kaybı yaşayarak başarılarının düşmesi söz konusu olabilmektedir (Bayraktar, 2012).

Bu açıdan çalışmada öğrencilerin sınavlardaki performanslarının hangi durumlardan etkilendiğinin tespiti yapılarak performanslarını daha iyi kullanabilmeleri için öneriler geliştirme amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, algılanan anne-baba tutumları ve sınav kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerin akılcı olmayan inançları, algılanan anne-baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları puanları ile sınav kaygı düzeyleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerin akılcı olmayan inanç puanları ile sınav kaygı düzeyleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç puanları ile algılanan anne-baba tutumları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Hayatımızın birçok döneminde sınavlara gireriz. Sınavlardan alınan performans geleceğimizi etkiler. Ülkemizde de birçok durumun belirleyicisi sınavlar olduğunda sınavların önemi artmaktadır. İnsanın tüm yaşantısını etkileyen sınavlar ile ilgili öğrencilerin yaşadığı sıkıntıların sebepleri araştırılarak öğrencilerde farkındalık yaratabilmek hedeflenmiştir.

Ülkemizde öğrencilerin bir üst eğitim kurumuna girişi sınavlarla yapılmaktadır. Öğrenciler ortaokul 8.sınıfta TEOG (Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş) sınavına girmektedirler. Bu anlamda orta öğretim kurumu daha sonraki üst kurumlara girmenin zeminini oluşturmaktadır.

Sınavlar öğrencide kaygı düzeyini arttırmaktadır. Öğrencinin eğitim hayatında sınav başarısı hem öğrenci hem de ailesi için çok önemlidir. Öğrencinin yaşadığı sağlıksız

sınav kaygısı başarıyı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenlerle sağlıklı sınav kaygısını sağlıklı sınav kaygısına dönüştürmek eğitimde önemlidir. Bu çalışma ile sınav kaygısı, anne baba tutumları ve akılcı olmayan inançların aralarında ilişki olup olmadığına bakılması hedeflenmiştir.

Varsayımlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler, Algılanan Anne Baba Tutumları Ölçeği, Bireysel Düşünceler Ölçeği, Sınav Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu 'nu içtenlikle yanıtladıkları düşünülmektedir.
2. Örneklem evreni temsil etmektedir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Hatay İlinin Antakya ve Defne İlçeleri sınırları içerisinde yer alan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olan 10 ortaokulun, 2016-2017 eğitim-öğretim yılının 2.döneminde 7. ve 8. sınıflara devam eden öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.
2. Bu çalışmada kullanılan anne baba tutumları ölçeği öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları ölçeğinden verdikleri bilgilerle sınırlıdır.
3. Algılanan anne-baba tutumları anne baba tutumları ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Akılcı olmayan inançlar, bireysel düşünceler ölçeğinin ölçtüğü ile sınırlıdır. Sınav kaygısı, sınav kaygısı ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Akılcı Olmayan İnançlar: İnsanların hayatta kalabilmek, acıdan uzak durabilmek ve akla uygun bir şekilde mutlu olabilmek gibi çok önemli temel amaçlarına ulaşmalarını engelleyen, yıkıcı görüş ve düşüncelerdir (Ellis, 1984).

Akılcı inançlar: Akılcı inançlar gerçekçidir. Diğer elverişli koşullarla birlikte hedeflere ulaşma olasılığını arttırırlar. Yeni sorun ve engellerin ortaya çıkma olasılığını azaltırlar. Akılcı inançlar sonucu bireylerin sağlıklı olumlu ve sağlıklı olumsuz duyguları yaşama olasılığı artar. (Ortakale, 2008).

Anne Baba Tutumu: Anne-babanın çocuğa yaklaşım biçimi, uyguladığı disiplin tarzı çocuğun kişiliğini ve diğer bireysel özelliklerini etkileyebilmektedir (Bacanlı, 2002; Akt. Yıldız, 2007, s:9).

Otoriter Anne-Baba Tutumu: Bu tutumda anne babalar sevgisini koşullu bir şekilde gösterirler. Bu tutumda çocuğun istedikleri gibi davranış göstermesini ve mutlak itaat etmesini beklerler. Aksi durumla karşılaşmaları halinde disiplini sağlamak için cezaya yönelebilirler (Kuzgun, 1973).

Demokratik Anne-Baba Tutumu: Demokratik anne baba tutumunda çocuğu disipline etmek amacıyla onu sevgiden yoksun bırakma davranışı görülmez. Sevgiyi bir yaptırım aracı olarak kullanılmaz. Bu ortamda çocuk, aile içinde her birey kadar eşit hakka sahiptir. Anne babalar çocuklarını destekleyen, onlara güven veren, onların ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir tutum içindedirler (Kulaksızoğlu, 2004).

Koruyucu Anne-Baba Tutumu: Koruyucu anne baba tutumuna sahip olan anne babalar çocuğun yapması gereken birçok işi, çocuğun sorumluluklarını çocuk yorulmasın zorlanmasın diye kendileri yaparlar. Bu korumacı yaklaşım, çocuğun kendini gerçekleştireceği faaliyetleri engeller. Çocuğa korumacı bir şekilde yaklaşılır (Kulaksızoğlu, 2004).

Kaygı: Tehdit edici bir durum karşısında birey tarafından hissedilen huzursuzluk ve endişe durumu olarak tanımlanmaktadır (Işık 1996; Akt. Doğan ve Çoban, 2009). Korku, endişe gibi sübjektif olarak hissedilen bir duygudur ve kişiliğin bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkar (Kozacıoğlu, 1986).

Sınav Kaygısı: Formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan ve bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (Spielberger and Vagg, 1995).

Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı (TEOG): Ortaokul 8.sınıf öğrencilerinin ortaöğretim kurumlarına yerleştirilmeleri amacıyla yapılan, Türkçe, Matematik, Fen ve

Teknoloji, Din Kùltürü ve Ahlak Bilgisi, T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük, yabancı dil derslerini kapsayan bir sınavdır. Sınav Milli Eğitim Bakanlığının, Ölçme, Değerlendirme ve Sınav Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yılda iki kez ÷lke genelinde yapılır. Sınav, yukarıdaki derslerin ikinci sınavı yerine geçer.

Ortaokul: İlkokuldan sonra çocukların eğitim-öğretim gördüğü, beşinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar toplam süresi dört yıl olan eğitim kurumu.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1. KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞ VE ARAŞTIRMALAR

1.1. Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlarla ilgili olarak; ilk olarak akılcı inançların açıklaması sonrasında akılcı olmayan inançların açıklaması yapılacak ardından akılcı olmayan inançlarla ilgili niteliklere yer verilecektir.

1.1.1. Akılcı İnançlar

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Kuramı'nda akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar ele alınmaktadır. Bu kuram kapsamında akılcı inançların kişilerin temel amaçlarına ve bunlara erişmelerine pozitif yönde yarar sağlayan inançlar olarak tanımlanmaktadır. Akılcı inançlar, hedeflere erişilmesine engel olan akılcı olmayan inançların tersine bireyin kendini mutlu hissetmesine katkı sağlamaktadır (Kartol, 2013).

Akılcı inançlar kişilerin yaşadığı sağlıklı olumlu duygulara ve sağlıklı olumsuz duygulara neden olmaktadır. Bu inançlar kişinin yaşamı ile ilgili oluşturduğu hedeflere ulaşmasına ve o hedeflere ulaşırken doyum sağlamasına, doyum sağlanamadığı durumlarda ise kişinin değişmesine, sorun çözme becerisini arttırmasına ve ruhsal olarak en az düzeyde etkilenmesine yardımcı olurlar (Ortakale, 2008).

(Ellis, 1995) göre, akılcı olan inançlar, kişilerin yaşamda kalmalarına ve mutlu olmalarını kolaylaştıran ve onların temel amaçlarına erişmelerine yardımcı olan inançları, düşünceleri kapsamaktadır. Akılcı olmayan inançlar ise yaşamda kalmayı ve mutlu olmayı zorlaştıran, temel amaçlara erişmeye engel olan düşünceleri ve inançları kapsamaktadır.

1.1.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, literatüre Ellis tarafından 1993 yılında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak girmiştir. Akılcı olmayan inançlar çocukluk dönemlerinden itibaren oluşmaktadır ve bu inançların genelde bireylerin önem verdikleri kişiler tarafından onlara aktarılmaktadır. Ayrıca kişiler kendileri de akılcı olmayan inançlar oluşturabilmektedirler. İlerleyen süreç içerisinde akılcı olmayan inançlar kişide alışkanlığa

dönüşerek tekrarlanmakta ve yerleşmektedir. Kişiler kendilerini olumsuz etkileyen bu inançlarını fark etmekte zorlanırlar. Kişiler bu inançları fark edemedikleri için de inançları sürdürmek durumunda kalırlar (Corey, 2001).

Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyler bu düşüncelere kolayca koşullanabilmektedirler ve bu inançlar çocukluktan başlayıp ömür boyu devam edebilmektedir. Kişiler aşk, iş ve boş zaman etkinliklerini akılcı olmayan inançlar doğrultusunda ele alarak bu inançlar doğrultusunda düşüncelerine yaşamlarına yön vermektedirler. Akılcı olmayan inançlar kişilerde mutsuzluk, depresyon ve anksiyete gibi sorunlara yol açabilmektedir (Ellis, 1998).

Akılcı olmayan inançlara sahip olan kişiler yaşamlarının her alanında, (örneğin kendilerini, başkalarını ve birçok şeyi değerlendirirken)bu inançlar doğrultusunda değerlendirme yaparlar. Bu inançlara sahip olan kişiler olayları değerlendirirken esnek bakamayabilirler. Yaşanan bir olayı iyi ya da kötü olarak değerlendirebilirler. Bu sebepten yargıya vardıkları olayı direkt olarak iyi ya da kötü şeklinde değerlendirerek duygularına yön verirler. Kişi olayı kötü olarak değerlendirdiğinde bu genelleme ruhsal sorunlara kadar gidebilmektedir (Ellis, 1998).

Bireylerdeki akılcı olmayan inançların biyolojik kökenlerine ilişkin şu varsayımları sıralanmıştır:(Ellis 1976; akt. Kızılyar, 2010)

1. Akılcı olmayan düşünceler her insanda bulunabilmekte ama düzeyleri farklı olabilmektedir.
2. Akılcı olmayan inançlar tarihsel süreç incelendiğinde tüm toplumlarda yaygın halde bulunmaktadır.
3. Akılcı olmayan birçok inanç akran grupları, kitle iletişim araçları ve ebeveynlerin öğretilerine ters düşmektedir. Fakat bireyler akılcı olmayan inançlardan vazgeçememektedirler. Var olan kuvvetli etkileşimlere rağmen akılcı olmayan inançların bırakılmama sebebi biyolojik yatkınlıkla ilişkilidir.
4. Ruhsal sorunları olan ve zeki olmayan insanlara özgüymüş gibi düşünülür fakat eğitilmiş, ruhsal sorunları olmayan insanların da bazı akılcı olmayan inançları bulunmaktadır.

5. Akılcı olmayan inançları olan bireylerin büyük bölümü kendilerine zarar vermektedirler. Bu açıdan “kişiler kendilerine kültürel olarak aktarılmış bu öğretilerin kendilerini etkilemesine neden izin vermektedirler ve “neden olumsuzluğa sebep olan bu davranışlardan vazgeçmiyorlar” sorularına açıklık getirilmesi gerekmektedir.
6. Toplum içinde önemli bir kişiliği olup akılcı olmayan inançları olan birçok kişinin akılcı olmayan inançları bırakmaları durumunda farklı bir akılcı olmayan inanca veya zıt görüşteki akılcı olmayan farklı bir inanca yöneldikleri görülmüştür.
7. Bazen akılcı olmayan inançları iyi bilen ve kendini bu inançlardan koruduğunu düşünen bazı kişilerinde zaman zaman bu inançların etkisi altında kaldıkları görülmektedir.
8. Değişik akılcı olmayan inançlarla baş edebilen bireyler çoğunlukla akılcı olmayan düşüncelerin avı olurlar.
9. Bazı akılcı olmayan düşünceler öğrenilmemiştir ve yaşantılardan kaynaklanmamaktadır. Oldukça yaratıcı ve çılgın şekillerde bireyler tarafından yaratılabilir de.
10. Belli bir popülerliği olan akılcı olmayan inançlar başta gerçeğe dayanan akılcı yorumlarla başlamakta ancak daha sonra akılcı olmayan fikirlere dönüşmektedirler.
11. Akılcı olmayan inançların büyük bir bölümünde aşırı genellemeler vardır.
12. Psikoterapistler akılcı davranış ve düşüncenin birer rol ve modeli gibi değerlendirilseler bile zaman zaman onların da iş ve özel yaşamlarında akılcı olmayan inançları, düşünceleri ve davranışları bulunabilmektedir.

Akılcı olmayan 11 tip inancın olduğu ifade edilmektedir. Bu inanç tipleri ise şu şekilde ifade edilebilir (Ellis, 1962; Akt. Kartol, 2013):

- *Bir insan önemseydiği ve değer verdiği herkes tarafından sevilmesi ve onaylanmasıdır:* Bu inancın temelinde kişinin yaptığı her davranışta öteki insanlar tarafından da kabul edilmeli ve onaylanmalı düşüncesi bulunmaktadır. Burada kişinin herkes tarafından sevilmesi gerektiği ve kendisine aşırı saygı duyulması gerektiği düşüncesi hakimdir. Söz konusu düşünce mantıkdışıdır. Böyle bir durumda birey kendini güvende hissedemeyecektir ve beklentisi kendisine zarar verecektir.

- *Bir bireyin her açıdan komple başarılı, becerikli ve yetenekli olması gerekmektedir:* Kişinin değer taşıyabilmesi için her konuyla alakalı başarılı, becerikli olması gerektiğiyle alakalı bir düşünce bu inancı pekiştirmektedir. Bir kişinin hayatının her bölümünde ve her konuyla alakalı başarılı olması mümkün değildir. Bu durum başarısızlık korkusunun ortaya çıkmasına ve olayları sürekli yarışmacı bir tutumla ele almasına neden olabilmektedir.
- *İnsanların bazıları hain, kötü ve alçaktır, bu açıdan insanlar suçlu olmalarından dolayı cezalandırılmalıdırlar:* Bir insanın hata veya yanlışlık yapması onu kötü, hain veya alçak yapmayacaktır. Bu etiketlemeyi yapmanın belirli bir ölçüsü yoktur. Herkes hata yapabilir. Hata veya yanlışlık yapan bireylerin cezalandırılmaları veya suçlanmaları onların daha duygusal, zeki hale getirmemektedir. Aksine suçluluk psikolojisi kişiyi daha öfkeli yapabilmekte daha olumsuz davranışlara yönlendirmekte ve duygusal rahatsızlıklara bile sebep olabilmektedir.
- *İşlerin olması gereken düzeyde yürümemesi bir felakettir:* Bu inanca göre işlerin istekler doğrultusunda gitmemesi durumunda her şeyin daha da kötüleşeceği fikri bulunmaktadır. Her zaman her şeyin istenenler kapsamında yürümemesi yaşamın bir parçasıdır. Burada engellenme hissi normal olarak karşılanırken oldukça fazla üzüntülü olmak mantıksız olacaktır. İşlerin kötü gitmesi sıkıntılı bir durumu ifade etmektedir. Ancak bir felaket değildir. Durumun felaket olarak görülmesi durumu değiştirmeyeceği gibi üzüntüye de sebep olacaktır.
- *Bireylerin mutsuzluğu çevreden kaynaklanmaktadır:* Burada bireyler mutsuzluklarını çevredeki kontrol edemedikleri olaylardan kaynaklandığı düşüncesine sahiptirler. Bireyler genelde mutsuzluklarını ve onları olumsuz hissetmelerine neden olan duygularını kontrol altına almakta oldukça az beceriye sahip olmaktadır. Aslında bireylerin zararlı olarak gördükleri olaylar yalnızca ruhsal açıdan zararlı olmaktadır. Kişi çevredeki olayların kötü ve zararlı olduğunu kendine tekrarlayarak ruhsal olarak kendini rahatsız hissetmektedir. Kişi bu durumun kendinden kaynaklandığını anlayabilirse bu durum kontrol altına alabilir.
- *Korku içeren ve tehdit veren bir unsurla alakalı bilinci aşırı derecede meşgul etmek ve ya üzölmek doğrudur:* Bu inanca göre tehlikeli bir durum olduğunda kişi bu durum ile ilgili endişe duyup üzölebilir. Olay ile ilgili bu şekilde düşünmek sonucu olumlu bir şekilde etkilemeyeceği için bu akılcı bir düşünce olmamaktadır.

- *Yaşamın zorlukları ve sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçınmak, kendini disipline etmek ve sorumluluk üstlenmekten daha kolaydır:* Bu düşünceye göre kişi bazı güçlüklerle karşılaştığında o güçlüklerle yüzleşmek ve uğraşmaktansa kaçmak daha kolaydır. Bu mantıkdışı davranış yaşanan olayın çözümüne yardımcı olmaz.
- *Bireyin diğer bireylere bağımlı olmalı ve güvenerek danışabileceği kişiler olmalıdır:* Bu inancın temelinde kendinden güçlü birine arkanı yaslama fikri bulunmaktadır. İnsanlar birine bağımlı olabilirler fakat bağımlılığın düzeyi arttıkça kişi bireyselliğinden uzaklaşmaktadır. Bu düşünceye göre kişi bireyselliğinden uzaklaştıkça bağımlılık düzeyi artmaktadır.
- *Geçmiş oldukça önemlidir. Bunun nedeni ise herhangi bir öge bir kişinin yaşamını bir kere etkilemişse bunu sonsuza kadar devam ettirecektir:* Geçmişte yaşananların kişilerin günümüzdeki tutumlarını belirleyici olduğu ile bu durumun değişmeyeceği fikri bu inancın temelini oluşturmaktadır. Geçmiş günümüzü şekillendirmesine rağmen onun değiştirilemeyeceği düşüncesi hakimdir. Bu durum bireyin tutumlarını farklılaştırmasından kaçınmasına sebep olmaktadır. Geçmişten edinilen inançların değiştirilmesi zor olmasına rağmen tamamen imkansız değildir.
- *Bireyin başkalarının problemlerine duyarlı olması ve bunlardan dolayı üzülmesi gerekmektedir:* Bu inanç akılcı değildir. Bunun nedeni ise diğerlerinin sorunlarına bizim müdahalemizin bulunamamasıdır. Bu açıdan bireylerin endişe etmemesi gerekmektedir. Ayrıca başkalarına üzülme onlara yardım edilmesine de engel olacaktır.
- *Her sorunun yalnızca bir tane doğru çözüm yolu bulunmakta ve bunun bulunmaması durumunda bunun sonucu bizim için felakettir:* Her sorunla alakalı olarak pek çok farklı çözüm yolu bulunmaktadır. Bu açıdan mükemmel çözüm yolunu aramak yalnızca endişe seviyemizi artıracaktır. Mükemmel çözümü arayan birey tam olarak tatmin olamayacaktır.

İlerleyen süreç içerisinde akılcı olmayan inançlar üç akılcı olmayan inanç kapsamında ele alınmaya başlamıştır. Bunlar (Ellis, 1979a; Akt. Çivitci, 2006a):

- a) *Başarılı, becerikli ve yetenekli olmalı ve hayatımdaki her insanın takdirini almalyım. Bunu sağlayamazsam önemsiz biriyim:* Bu mantıksız inanca kuvvetli bir şekilde bağlanan birey depresif, kaygılı ve özgüvensiz hissetme eğiliminde olmaktadır. Bu açıdan bir başarısızlıkla karşılaşması durumunda mutsuzluğu artmaktadır.

- b) *Başkalarının her zaman ona dürüst, makul ve nazik davranması gerekmektedir. Bu durumun gerçekleşmemesi oldukça kötü bir durum olmakla beraber bu şekilde davranışlarda bulunanlar değersiz ve kötü bireylerdir:* Bu inanca sahip bireyler düşmanlık, öfke ve suçluluk gibi hislere kolayca kapılırlar.
- c) *Bulduğum şartlar kesinlikle rahat, yararlı olmalı. Arzularıma fazla zorluk çekmeden hızlı bir şekilde ulaşmalıyım. Tersi bir durum olursa buna katlanamam:* bu inanca sahip bireyler istediklerine kavuşamadıklarından dolayı depresyon, öfke, engellenme ve kendine acıma duyguları içerisinde olmaktadır.

1.1.3. Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri

Akılcı olmayan inançların genel olarak ortaya çıkan özelliklerini şu şekilde ifade etmemiz mümkündür (Bridges ve Sanderman, 2002):

- **Talepkarlık:** Bireyler “malı” ve “meli” gibi ifadeleri bulduran cümleleri oldukça kullanmaktadırlar. Bu açıdan bu bireyler isteklerinin karşılanması açısından ısrarcı, emredici olmaktadır. Bu unsurlar dışında “hoşgörüsüzlük”, “mükemmellik” ile “olağanüstülük” unsurları da bu özelliği ortaya koymaktadır.
- **Aşırı Genelleme:** Bu özellik kapsamında bir öğeyle alakalı bir nitelik bütünün tamamında da bulunmaktadır inancı yer almaktadır. Herhangi bir öğe, tutum ve davranışla alakalı varılan yargı, tamamının farklı özelliklerine bakmadan, tamamıyla alakalı bir yargı olarak kabullenilmektedir. Söz konusu inançta durumun birkaç parçasına bakarak bütün hakkında genellemelere ulaşılmıştır.
- **Kendini Derecelendirme:** Belli bir mantığa dayanmayan kendini derecelemenin olumsuz üç etkisi vardır. Bunlar; enerjinin ve zamanın boş kullanılması, mükemmeli isteyerek performansı karmaşık hale getirmek ile tutarsızlık eğilimi içerisinde olmaktır. Bunun sonucunda birey boşa çabalamış olacaktır.
- **Mevcudu Kötüleştirme:** Mevcudu kötüleştirme talepkar olmaya yönelmektedir. Biri arzuladığı öğeye erişememişse bu durum aşırı korkunç, kötü bir olay

olmaktadır. Bu inanç akılcı şekilde sorunların çözülmesini engellemekle beraber duygusallığın gereksiz yere artmasına da neden olmaktadır.

- **Yükleme Hataları:** Kişinin kendisinin ve diğer insanların davranışlarının sebeplerini dışsal sebeplere veya kişinin kendisine bağlaması anlamına gelmektedir. Bireyin birini veya kendisini haksız yere suçlaması bir yükleme hatası olmakla beraber, bu yükleme hataları bireylerin ruhsal sorunlar çekmesine de neden olmaktadır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kuramı, bireyleri, hedeflerini gerçekleştirmek için üst düzey bir yatkınlıkları olan biyolojik sosyal bir canlı olarak ele almaktadır. Bu kurama göre insanın imajının anlaşılabilmesi için akılcı kavramının anlaşılması gerekmektedir. Söz konusu akılcı kavramıyla bireylerin temel amaçlarına erişmesine destekçi olan mantıklı düşünceleri ifade etmektedir (Dryden ve Ellis, 2001).

Akılcı Duygusal Davranış Terapi'si ruhsal açıdan sağlıklı olabilmenin bazı kriterlerinin olduğundan bahsetmektedir. Bu kriterler şu şekilde ifade edilmektedir (Dryden, 2005; Akt. Bağcı, 2013):

1. Bireyin kendine ilgi göstermesi: Duygusal olarak sağlıklı bireyler başta kendilerine ilgi göstermek durumundadırlar. Bu açıdan bu bireylerin başta kendi yararlarını gözetmesi eğiliminde olması önemlidir. Bireyler belli ölçüye kadar fedakar davranabileceklerdir. Ancak bireyin kendini tamamen feda etmesi genellikle mümkün olmamaktadır.
2. Toplumsal İlgi: Toplumsal ilgi akılcı davranan ve hisseden bireye katkı sağlamaktadır. Bunun nedeni ise insanların diğer insanlarla yaşama eğiliminde olmasıdır. Pek çok insan bir topluluk içerisinde yaşamak istemekle beraber bundan hoşnut da olmaktadır.

3. Öz -Yönelim: duygusal açıdan sağlıklı bireyler diğer insanlarla işbirliği yapma eğiliminde olmaktadır, kendileriyle alakalı olarak sorumluluklar da almaktadırlar. Diğer insanlardan mühim bir destek sağlamadan kendi arzularını yerine getirmeye çabalarlar.
4. Yüksek Engellenme Eşiği: Ruhsal açıdan sağlıklı olan kişiler başkalarının ve kendilerinin hata yapabileceklerini farkında olurlar. Diğerlerinin tutum ve davranışlarını sevmeseler de söz konusu tutum ve davranışlardan dolayı onları eleştirmez ya da dışlamazlar. Bu kişiler onları oldukları gibi kabullenirler.
5. Esneklik: Ruhsal açıdan sağlıklı kişiler fikirlerinde diğer insanların görüşlerine önem veren ve değişimi benimseyen bir yapı sergilerler. Bu açıdan duygusal açıdan sağlıklı bireyler çoğulculuğa önem verirler. Bu bireyler katı kurallara bağlanmamakla birlikte yalnızca birisi veya kendileri için değişmemektedirler.
6. Belirsizliğin Kabulü: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler kesinliğin olmadığını, şans faktörünün bulunduğunu kabullenmektedirler. Farklı ihtimallerin bulunduğu bu hayatta hayatı devam ettirmenin korkunç olmadığı düşünürler. Bu bireyler geleceğin ne getireceğini merak eder ve geleceğin gelişini zevkle beklerler.
7. Yaratıcı İlgi: ruhsal olarak sağlıklı bireyler genel olarak kendilerinin dışında hayati bir şeyle ve tercihen daha güçlü bir yaratıcı ile ilgilenme eğilimindedirler.
8. Bilimsel Düşünme: ruhsal açıdan sağlıklı kişiler ruhsal açıdan sağlıklı olmayan kişilerle kıyaslandıklarında olaylara daha gerçekçi bakma eğilimindedirler. Bu açıdan bu bireyler olaylara daha fazla bilimsel gözle bakmaktadırlar. Bu bireyler kısa ve uzun vadeli amaçlarına erişebilmek adına neler yapmaları gerektiğinin farkındadırlar.
9. Kendini Kabul: ruhsal açıdan sağlıklı olan kişiler çoğunlukla günlük yaşamlarında huzurlu olmaktadır. Bu bireyler genel olarak kendilerini oldukları gibi kabullenmektedirler. Bu durum onların hayatlarından zevk alabilmelerine imkan tanır. İç dünyalarını, değerlerini ve inançlarını diğer bireylerin onlarla alakalı ne söylediklerine veya ne düşündüklerine göre düzenlemezler. Belli bir faktöre veya

etmene dayanmadan kendilerini kabullenirler. Kendilerini ispat etmek yerine hoşuna gittikleri için eylemlerde bulunurlar.

10. Risk Alma: Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyler bir miktar risk alabilme eğiliminde olmaktadır. Bu açıdan aldıkları risklerle arzularını gerçekleştirmeye çabalarlar. Hedeflerine erişirken işlerin iyi gidebileceği gibi iyi gidemeyebileceğini de farkında olurlar. Ayrıca bu bireyler macerayı sevmelerine rağmen gözlerini karartarak eyleme geçmezler.

11. Uzun Süreli Zevk Alma: Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyler anlık doyumla birlikte uzun vadeli doyum da sağlama eğiliminde olmaktadır. Bu açıdan bu bireyler hem kısa hem de uzun dönemde zevk alırlar. Kişisel yararları kapsamında uzun dönemli zevkler için kısa dönemli zevklerinden feragat ederler.

12. Ütopyacı Olmama: ruhsal açıdan sağlıklı kişiler ütopyalara erişilemeyeceğini farkındadırlar. Bu durum arzu ettikleri her şeyi elde edemeyeceklerini anlamalarını sağlamaktadır. Hayatta iyi şeyler olduğu kadar acı şeylerin de olduğunu anlamaktadırlar. Mutlu olabilmek adına mükemmeli temin etme yoluna girmemektedirler. Bunun dışında kendini değersiz hissetme, kaygı ve depresyon benzeri akılcı olmayan süreçlere girmemektedirler.

13. Kendi Duygusal Problemlerinin Sorumluluğu Alma: Ruhsal olarak sağlıklı olan kişiler onlarla alakalı problemlerle alakalı sorumlulukları kabullenme eğiliminde olmaktadır. Var olan toplumsal şartların davranışları ve duygularını üzerindeki etkilerini bilmektedirler. Bu durum savunmacı olmamalarına neden olmaktadır. Bunun dışında yaptıkları yanlışlıklarla alakalı olarak diğer bireyleri ve toplumsal şartları suçlamazlar.

Görüldüğü gibi uygun olan ve uygun olmayan duygular genel olarak bireylerin kendi düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Bireyler kendi düşüncelerini kendileri yön verdiklerini göz önüne aldığında hayatında huzurlu mutlu olan bireylerin uygun olan duygu ve düşüncelere daha fazla eğilimi olduğu çıkarımında bulunulabilir. Aynı şekilde mutsuz depresif bireylerin de uygun olmayan duygu ve düşüncelere eğilimlerinin fazla olduğu söylenebilir.

1.2. Anne-Baba Tutumları

1.2.1. Anne-Baba Tutumu Kavramı

Tutum, kişilerin bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, davranış ve duygularını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimidir (Kağıtçıbaşı, 1988). Anne-baba tutumu ise, anne ve babanın çocuğuna karşı göstermiş olduğu olumlu ya da olumsuz tavırlar davranışlardır (Nimsi, 2006).Çocuk en yakınında olan anne ve babasıyla en çok iletişimde bulunur. Çocuk kültürel değerlerini, alışkanlıklarını, gelişim görevlerine karşı yaklaşımlarını aile ortamında oluşturur. Çocuğun sağlıklı bir benlik tasarımı oluşturmasında, yeterlilik duygusu kazanmasında anne ve babası ile etkileşiminden aldığı geri bildirimler oldukça önem kazanmaktadır (Akkaya, 2008).

Özellikle anne babalar çocuğun kişiliğinin oluşmasında önemli kişiler olmaktadır. Bu bakımdan anne baba tutumlarının çocuğun benlik saygısı, öz güveni, özerk gelişimi, sorun çözebilmeye yeteneği gibi etmenlerin çocuğun üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çocuk yetiştirme tutumları her toplumda farklılık gösterdiği gibi her ailede de farklılık gösterebilmektedir. Ailelerin çocuk yetiştirirken uyguladığı tutum ve davranışları güvenli, sevgi dolu, demokratik bir ortam ise çocukların olumlu benlik algısı geliştirdikleri; güvensiz, tutarsız, soğuk bir aile ortamı ise çocukların olumsuz benlik algısı geliştirdikleri söylenmektedir(Adana ve Kutlu, 2008).

Steinberg, L. ve arkadaşlarının (1992) yapmış olduğu bir çalışmada başarısı yüksek olan çocukların demokratik anne baba tutumuyla yetiştirildikleri, Wentzel, R ve arkadaşlarının (1991) yapmış olduğu çalışmada da, başarısı düşük çocukların katı disiplinli anne-baba tutumuyla yetiştirildikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Mc Govan, L. (1986) araştırma sonucunda ise ilişkilerinde doğal olan, içten, kabul edici anne babaların çocuklarının özgüveninin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lamborn, S. Ve arkadaşları (1991) anne babaların demokratik tutumlarının çocuklarda olumlu benlik kavramının oluşmasında, psikolojik açıdan dengeli bir kişiliğin gelişmesine katkı sağlayacağını, katı baskıcı ve denetleyici tutuma sahip anne babaların çocuklarının ise olumsuz davranışları caydırıcı bir etken olabileceği saptanmıştır (Akt. Özcan, 1996).

Çocuklarını olduğu gibi kabul eden, çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı olan, çocuğun davranışlarına karşı ilgi ve alaka gösteren, çocuğun özerk hareket etmesine izin veren ailelerin çocuklarının kendine özgü fikirlerinin, görüşlerinin oluşmasına sağlamakta ve çocuğun kendi fikirlerini açıklayabilmesine imkan tanımış olmaktadır (Baumrind, 1966). Ancak anne ve babalar aşırı korumacı tavır sergilerlerse bu durumda çocuğun kendini ifade etmesini engelleyecek bir durum olmaktadır. Bunun neticesinde ise çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi yavaşlayabilmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2004).

1.2.2. Anne-Baba Tutumlarının Sınıflandırılması

Bu bölüm kapsamında anne ve babanın farklı tutumları üç başlık altında ele alınacaktır. Bunlar; koruyucu anne-baba tutumu, demokratik anne baba tutumu, otoriter anne baba tutumu.

1.2.2.1. Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Korumacı anne-baba çocuklarını oldukça kontrol eden, oldukça müdahalede bulunan, çocuktan ayrılma konusunda güçlük çeken anne baba tutumlarını açıklamaktadır. Bu tutuma sahip anne babalar çocuğun sorumluluğunu oldukça almakta ve çocuğun bağımsız hareket etmesine izin vermedikleri için çocuğun davranışlarının kendi kontrollerinde olmasını isterler. Bu tutumla yetişen çocukların güvensiz bağımlı kişiler olarak yetişmektedirler (Parker, 1983; Akt. Erdeleklioğlu, 1996).

Çocuğa yönelik gereğinden fazla ilgi olmaktadır. Hatta çocuk gereksinim duymadığı durumlarda bile anne babanın aşırı ilgi alakası söz konusu olabilmektedir. Çocuğun her türlü ihtiyacı karşılandığı için çocuğun kendisini geliştirmesine fırsat verilmez. Bu şartlarda büyüyen çocuk kendine güvensiz olur ve bağımsız hareket etme konusunda sıkıntılar yaşayabilir. Çocuk sürekli anne-baba tarafından korunup kollandığı için kendini savunma konusunda sorunlar yaşayabilmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

Koruyucu anne baba tutumuyla yetişen çocuklar aile ortamının dışında olduklarında sağlıklı ilişkiler kurmaları güçleşmektedir. Aşırı durumda korunmuş olmanın ve yaptığı her davranışın hoşgörölümüş olmasıyla bağımlı kişilik geliştiren bu çocukların ilişkilerde girişkenlik yeteneklerini geliştirmekte zorlandıkları, kendilerine güvenlerinin yetersiz olduğu görölmüştür (Eldeleklioğlu, 2004).

1.2.2.2. Demokratik Anne-Baba Tutumu

Demokratik anne baba tutumu çocuğu olduğu gibi kabul etme, çocuğun istek taleplerine saygı duyma temeline dayanmaktadır (Demiriz ve Öğretim, 2007). Demokratik ortamda yetişen çocuklar zihinsel olarak gelişmeye daha yatkın olmaktadır (Eldeleklioğlu, 1996).

Demokratik anne baba tutumunda çocuk koşulsuz sevilmede, koşulsuz saygı duyulmakta, çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılık olmakta, çocuğun kararlar almasında teşvik edilmekte, çocuğun görüşlerine değer verilmekte, tutarlı ve güven verici anne baba davranışlarını kapsamaktadır (Sezer ve Oğuz, 2010).

Demokratik anne-babalar çocuklarını desteklemekte ve çocuklarına güven aşılamaktadırlar. Daha evvelde kurallar ile sınırlar tespit edilmiş olması bakımından çocukların hangi tutum ve davranışlarında desteklenip hangi tutum ve davranışlarında desteklenmeyecekleri bellidir ve bilinir. Bu tutum içinde büyüyen çocukların genel olarak becerikli, arkadaş canlısı, sosyal yeterlilikleri iyi olan, diğer insanlara saygı duyan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Eryüksel, 1999; İkizoğlu, 1993; Öztürk, 1990).

Demokratik anne-baba tutumunda(Eker, 2016):

- Çocuk sahip olduğu tüm özellikleri ile kapsamında kabullenilir.
- Çocuğun kendisinin karar alması konusunda aile tarafından desteklenir ve çocuğun alacağı kararlarda ona yol gösterilir.
- Aile içinde herkesin fikirleri alınarak aile kuralları oluşturulur ve bu kurallar bütün aile üyeleri için geçerlidir.
- Kuralların sebepleri mantık çevresinde açıklanır.
- Tüm aile fertlerini ilgilendiren kararlar hep beraber alınır. Bu kapsamda tüm konularla alakalı olarak çocuğun fikirleri dinlenilir.
- Demokratik anne-baba çocuklarına ve birbirlerine yönelik düşünce ve hislerde gayet açıktır.
- Demokratik anne-babanın olduğu bir ailede yetişmiş bir çocuk, kendine güvenen, diğer insanlara saygı gösteren, dinamik, düşüncelerini ve fikirlerini rahatlıkla ifade

edebilen, sorumluluk duygusu olan, davranışlarını kontrol edebilen, mutlu ve hoşgörülüdür.

- Demokratik anne-baba tutumunda kararlı ve tutarlı davranışların olması çocuğun hem kendisine hem de toplumdaki diğer kişilere güven duygusu geliştirmesine olanak sağlar.
- Tek başına karar vermeye ve birtakım faaliyetler yürütmeye alışan çocuk gelecekte de kendi kararlarını rahatlıkla almaktadır.
- Demokratik anne-baba tarafından yetiştirilmiş bir çocuk kendi hakkını savunurken, diğer bireylerin de hakkına önem vermektedir.

1.2.2.3. Otoriter Anne-Baba Tutumu

Otoriter anne baba tutumunda ise çocukların gelişim düzeylerinin, kişilik özellikleri ve isteklerinin dikkate alınmadığı bir durum vardır. Otoriter anne baba çocuğun kendi istekleri doğrultusunda kendilerine davranmalarını istemektedir. Kendi istekleri dışında çocuğun davranışları söz konusu olduğunda ise bunun sonucunda çocuk sık sık cezalandırılmaktadır (Sezer ve Oğuz, 2010). Otoriter anne baba tutumuyla yetişen çocukların bağımsız kişilik gelişiminin engellendiği, benlik saygısı düzeylerinde düşüklük olduğu ve özellikle erkek çocuklarda saldırganlık eğilimlerinde artma olduğu görülmektedir (Sezer, 2010).

Otoriter anne baba çocuğunu sevmektedir fakat çocuk anne babanın beklentilerine cevap verdiğinde anne babanın sevgisine layık olmaktadır. sevgi pekiştireç olarak kullanılır. Anne ve babanın çoğunlukla çocuktan beklediği davranışlar ise çoğunlukla gelenek ve normlara uygun davranışlardır. Yani otoriter anne baba kendisini toplumsal otoritenin temsilcisi olarak görür ve mutlak itaat bekler (Kuzgun, 1972).

Otoriter anne baba tutumuna sahip ailelerde eğitimde ceza söz konusu olmaktadır ve çocuğun yaşantısında birçok sınırlandırmalar olmaktadır. Bu tutumla yetişen çocuklar uslu, sessiz, küskün, nazik, çekingen, silik, başkalarının etkisi altında kalabilen hassas bir yapıya sahip olmaktadır. Bu yapıya sahip olan bu çocukların ergenlik döneminde olumsuz davranışlara yönelebilmekte, kendisini değersiz hissedebilmekte, kendisine saygı duymamasına dolayısıyla kişilik gelişimi olumsuz etkilenmektedir (Öğretir, 1999). Anne ve babanın otoriter ve baskıcı tutum sergilemesi çocukların edilgen, terbiyeli, kibar

olmalarına neden olmakla birlikte bu çocukların aynı zamanda kendini ifade etmekten çekinen, olayları ve duyguları içinde yaşayan bir yapıya sahip olmaktadır (Eker, 2016).

Bu tutumla yetişen çocukların sevgi ve merak duygularından yoksun oldukları, aşırı baskı, suçlama ve disiplin sonucunda kendilerini engellenmiş, yetersiz ve şaşkın hissetmektedirler. Bu tutumla yetişen çocuklar, reddedilme ve kısıtlanmadan dolayı, kendini suçlama, aynı zamanda suç işleme eğilimine de girebilmektedir. Özellikle de bu davranışlar ergenlik döneminde yoğunluk göstermektedir (Kehale, 2002).

1.3. Sınav Kaygısı

Bu bölümde sınav kaygısı kavramı açıklanmaya çalışacaktır. Bu açıdan başta kaygı kavramı ifade edilecek ve ardından sınav kaygısı kavramı açıklanacaktır. Daha sonra sınav kaygısını etkileyen faktörler, sınav kaygısının belirtileri ve sınav kaygısının boyutları ele alınacaktır.

1.3.1. Kaygı Kavramı

Alanyazında kaygı kavramı oldukça üzerinde durulan konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalarda genel olarak kaygı bireylerin hoşnut olmadıkları bir his veya duygu olarak ele alınmıştır. Psikologlar tarafından kaygının hemen hemen her birey tarafından az ya da çok yaşandığı belirtilmiştir. Bu açıdan bu kavram, hissedilen bir tehlikeye hazırlanma aşamasında algılanan güçsüzlük duygusunun yaşandığı duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Kurtuldu, 2009).

Sınav kaygısı konusunda alanyazında önde gelen kişilerden olan Spielberg, kaygının iki tür olduğundan bahseder. Bu kaygı tipleri “durumluk” ile “sürekli” kaygı tipleridir. Durumluk kaygı, tehdit içeren şartlarda görülen korku ve tedirginlik kapsamında oluşan kaygı, geçici olmakla birlikte bu kaygı normal karşılanmaktadır. Sürekli kaygıda kaygıya sebep olan durum kişinin yaşadığı olaylar değildir. Kişinin olayları yorumlama durumu, olaylara yüklediği anlamlarla alakalı yaşanan kaygıdır. Sürekli kaygıda kişi içinde bulunduğu durumu tehdit edici bir şekilde yorumlamakta ve kaygısında süreklilik söz konusu olmaktadır. Söz konusu kaygı tipleri birbirlerinden farklı özelliklere sahiptir(Kılınçkaya, 2013).

Scovel ise kaygıyı, olumlu ile olumsuz kaygı olarak iki farklı şekilde tanımlamıştır. Scovel kaygıyı olumlu ve olumsuz olarak iki şekilde olduğunu ifade etmektedir. Bir öğrenciyi olumsuz etkileyen ve onun öğrenme halini zorlaştıran kaygı olumsuz kaygıyken, onun başarılı olmasını sağlayan ve doğal hayatın parçası olan kaygı ise olumlu kaygı olmaktadır. Olumlu kaygı kişinin motivasyonunu artırıp öğrenmeye karşı kişisi istekli kılarken olumsuz kaygı öğrencinin kendisini mutsuz hissetmesine ya da kendisinden şüphe duymasına neden olmaktadır(Baştürk, 2007).

Farklı bir çalışmada kaygı ise üç başlık altında ele alınmıştır. Bunlar (Kılınçkaya, 2013):

- **Kişilik kaynaklı kaygı:** Söz konusu kaygı kişiliğin bir parçası olmakla beraber sürekli karşılaşılan bir kaygı türü olarak ifade edilmektedir.
- **Durum kaynaklı kaygı:** Belli bir durumla alakalı olarak ortaya çıkan kaygı olarak ifade edilmektedir.
- **Olay kaynaklı kaygı:** Karşılaşılan bazı olaylar neticesinde ortaya çıkan kaygı biçiminde açıklanmaktadır.

1.3.2. Sınav Kaygısı Kavramı

Öğrenme insanların varlığından beri önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan pek çok bilim adamı ve filozof tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Bu tanımlardaki ortak nokta ise öğrenmenin kendi içerisinde ruhsal ve fizyolojik noktaların bulunduğudır. Bu açıdan öğrenme yapısal açıdan oldukça karmaşık nitelikler taşımaktadır (Özan ve Yüksel, 2003).

Uzun süre çalışma gerektiren üniversiteye giriş sınavı gibi sınavların hazırlık sürecinde, bireyler üzerlerinde oldukça baskı hissetmektedirler. Bireyler bu sınavlara hazırlık sürecinde sorumluluklarının arttığını düşünmektedir. Bunun dışında bu olayla alakalı olarak öğrencilerin kendilerini diğer öğrencilerle kıyaslaması gibi olgu ortaya çıkmaktadır. Burada diğer öğrencilerin verdikleri tepkiler ile kişinin kendi verdiği tepkiler kıyaslanmış olmaktadır (Öğülmüş, 2000).

Ailenin sahip olduğu temel isteklerden biri çocuklarının geleceklerinin güvence altında olmasıdır. Bu açıdan çocuklarının iyi eğitim almalarını istemektedirler. Bunun

nedeni ise ailelerin çocuklarının iyi eğitim alması durumunda çevrelerinden kabul edilecekleri, daha iyi kazanacaklarını ve daha iyi bir mesleğe sahip olacaklarını düşünmeleridir. Fakat günümüz koşullarında öğrenci sayısının giderek artması iyi eğitim sunan lise ve üniversitelerde kontenjan sınırlaması olması gerektirmekte ve bu durum öğrencilerin bu okullara girebilme şansını azaltmaktadır. Bu sebepten dolayı öğrenciler söz konusu okullara girebilmek adına bir yarış içerisine girmektedirler. Söz konusu yarış ortamı ise öğrencilerde kaygının oluşmasına sebep olmaktadır (Yeşilyurt, 2007). Hem ailelerin hem öğrencilerin sınav sürecinden kaynaklı yaşadığı kaygı çevre tarafından eleştirilmesi gibi bir durumu açığa çıkarmaktadır. Yaşanan bu durum neticesinde öğrencideki kaygı düzeyi artabilmektedir (Bildik, 2007).

Okula başlamalarıyla birlikte sınavlarla tanışan öğrenciler, eğitimlerini sürdürdüğü sürece sürekli olarak sınavlarla karşılaşmak durumunda kalmaktadırlar. Söz konusu süreç içerisinde öğrencilerin sınavlardan önce ve sınavlar sırasında yaşadıkları kaygı sınav başarısını etkilemektedir (Genç, 2013).

Öğrencilerin ne ölçüde öğrendiklerinin tespit edilmesi açısından sınavlar kullanılmaktadır. Bu sebepten sınavların öğrenciler açısından stresli olabilmektedir. Öğrenciler sınav puanlarının düşük olması endişesiyle yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadırlar. Söz konusu kaygının ve endişenin oldukça fazla olması durumunda ise “sınav fobisi” adı verilen durum açığa çıkmaktadır. Bu süreç kapsamında öğrenciler kendilerini bir kısır döngü içerisinde bulmaktadırlar. Bunun neticesinde ise öğrenciler açısından sınav bir kabus haline gelebilmektedir (Abalı, 2012).

Spielberger’e göre sınav kaygısı, kişinin performansını tam olarak ortaya koyabilmesine engel olan, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel nitelikleri olan ve bireylerde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumunu olarak açıklanmaktadır (Akt. Hanımoğlu ve İnanç, 2011).

Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma yöntemlerini, olması gerekenden fazla fizyolojik tepkileri ve sınavla alakasız düşünceleri kapsayan, okul başarısını etkileyen davranışların bütünü şeklinde açıklanabilir. Sınav kaygısı olan öğrencilerde mide bulantısı, baş ağrısı, kalp atışlarında hızlanma, sınavdan kaçma isteği, konsantrasyon bozukluğu ve

hiçbir şey düşünememe gibi bilişsel ve bedensel belirtilerle karşılaşılabilir (Duman, 2008). Ayrıca sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler özvarlıklarının tehdit edildiği korkusu yaşamaktadırlar (Kurtuldu, 2009).

Sınav kaygısı konusu alanyazında ilk defa 1960 yıllarında Richard Alpert tarafından ele alınmıştır. Alpert girmiş olduğu sınavlarda baskı hissettiğini ve bu baskının onun başarısını olumsuz etkilediği fark etmiştir. Ancak meslektaşı Ralph Haber ise sınavdan önce hissettiği baskının onun daha iyi sonuçlar almasını sağladığını fark etmiştir. Bu durum sebebiyle bu iki araştırmacı sınav kaygısıyla alakalı olarak iki tip öğrencinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlardan İlki sınav kaygısı vesilesiyle başarısı düşenler, diğeri ise sınav kaygısını motivasyona dönüştürerek başarısını yükseltenler şeklindedir (Hanımoğlu ve İnanç, 2011).

Mandler ve Sarason sınavların, kişilerde öğrenilmiş kaygı dürtüsünü ortaya çıkmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Söz konusu bu kaygının yetersizlik duygularının, çaresizliğin, ceza beklentisinin, özgüvenin azalmasının ve durumu terk etme girişimlerinin ortaya çıkmasına neden olur (Akt. Genç, 2013).

Bireylerin sahip oldukları düşünceler, duygular incelendiğinde onların sınav kaygısı yaşama sebepleri daha anlaşılır olabilir. Bireyler kendi istek ve arzularını kendileri belirlemektedir. Bu bakımdan bireyler kendilerinin güçlü ve zayıf yanlarını, bir tutumla alakalı verecekleri tepkilerin neler olduğu bilme arzusunda olmaktadır. Genç bireyler yaşları nedeniyle kendilerini tanıma dönemi içerisinde olduklarından dolayı genel olarak kendilerini diğer insanlarla kıyaslamaktadırlar. Bunun dışında kişiler çevrelerinin kendileri ile alakalı geribildirim ve fikirlerinden oldukça kolay etkilenebilmektedirler (Öğülmüş, 2000).

Motivasyon kavramıyla kaygı kavramı arasında yakın bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir. Normal düzeyde bir kaygının bireylerde motivasyonu artırıcı bir etkisinin olabileceği söylenmektedir. Bu açıdan normal düzeyde bir kaygıdan sağlanan motivasyonla bireylerin çalışmaya yönelmesi mümkün olmaktadır (Aysan ve diğ., 2001). Fakat normal düzeyin üzerinde yaşanan kaygı ise bireyde birtakım hasarlar bırakabilmektedir. Bu durum sonucunda bireyin motivasyonu düşmekte ve çalışma isteği

ortadan kalkmaktadır. Bu sebeplerden dolayı sınav kaygısının iyi sınav kaygısı ile kötü sınav kaygısı olarak nitelendirebilmemiz mümkün olmaktadır (Ozan ve Yüksel, 2003).

1.3.3. Sınav Kaygısının Boyutları

Kaygı, fiziksel ile psikolojik tehlikelerde ya da zorlukların varlığında görülen bilişsel, fiziksel ve duygusal değişimlerle varlığını ortaya koyan bir uyarılmışlık halidir. Bireyin doğuştan sahip oldukları nitelikleri kaygıya karşı direncini etkilemektedir (Bildik, 2007). Yapılan araştırmalar sonucunda sınav kaygısı duyusallık ve kuruntu olarak iki boyutta oluşmaktadır (Spielberger and Vagg, 1995). Spielberger'in iki boyutta ele aldığı sınav kaygısı, daha genişletilmiş modelini dört boyutta ele alınmıştır. Bunlar: gerginlik, bedensel belirtiler, endişe ve sınavla ilgisiz düşünceler şeklindedir (Benson and El-Zahhar, 1994). Bu konuyla alakalı yapılan başka çalışmalarda da kaygının bilişsel, duyusal ve davranışsal boyutlarının olduğu ifade edilmiştir (Bacanlı ve Sürücü, 2006). Kuruntu sınav kaygısının bilişsel boyutunu, duyusallık fizyolojik boyutunu oluşturmaktadır. Kuruntu kişinin olumsuz iç konuşmalarını içerirken duyusallık ise bedensel belirtiler şeklinde, kalp atışının hızlanması, ateş basması, terleme, kızarma, mide bulantısı, sinirlilik, gerginlik gibi fiziksel belirtileri kapsamaktadır (Öner, 1990; Akt: Akın ve diğ., 2012).

1.3.3.1. Sınav Kaygısının Bilişsel (Kuruntu) Boyutu

Sınav kaygısının bilişsel boyutu kuruntulardan meydana gelmektedir. Kuruntu kavramı bireyin sınav sırasında performansı ile alakalı olarak zihinsel fikir ve düşüncelerini veya iç konuşmalarının kapsamaktadır. Bu sırada birey farklı konularla meşgul olarak zihnini yormakta ve bu durum bireyin performansının düşmesine sebep olmaktadır (Kutlu ve Bozkurt, 2003). Kuruntu sınav başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Kuruntunun artması sınav başarısının düşmesine sebep olmaktadır. Ayrıca bireyin başarısızlık beklentisi içerisinde olması kuruntunun artmasına neden olmaktadır. Kuruntulu öğrenciler sınav yerine kendilerine odaklanmaktadırlar (Kurt, 2011).

Kuruntulu kişilerin kendileriyle alakalı olumsuz düşünceleri, yetersizlik inancına sahip olmaları ve başarısızlık düşünceleri olumsuz otomatik düşünceler şeklinde olmaktadır. Kuruntu unsuru bireyin sınav sırasında, başarısız olursam benzeri düşüncelere veya sorumluluğunu yerine getiremeyeceğiyle alakalı inançlara kapılmasına neden

olmaktadır. Bu durumda da bireyin dikkati dağılmış olmaktadır (Bacanlı ve Sürücü, 2006). Bilincin sürekli olarak sınavla alakadar olması, sınavın başarısız geçeceğiyle alakalı güven eksiklikleri, sınavla alakalı endişeler sınav kaygısı kavramının zihinsel formlarını oluşturmaktadır (Kavakçı ve diğ., 2011).

Bireyin kendini başkalarıyla diğerleriyle kıyaslaması durumunda, kendi performansı ile becerilerine güvenmemesi durumunda, çevresinin ve ailesinin beklentilerini karşılayamadığını düşünmesi gibi nedenler kişinin kaygı düzeyini arttıracaktır. Kuruntu, performans ve performans beklentileri ile ilgili yapılan bir araştırmada; kuruntulu kişilerin, sınav anında zihninin sürekli meşgul olmasından dolayı bilişsel işlemlerle ilgili yeterli düzeyde performans gösteremedikleri görülmüştür. Bununla birlikte 'kuruntu' ile 'bedensel belirti' puanları yüksek kişilerin 'kuruntu' ile 'bedensel belirti' puanları düşük olanlara göre performans sonuçları daha düşük çıkmaktadır. Kuruntu ve fizyolojik süreçler sınavı etkileyip bilişsel süreçlere de olumsuz yansımaktadır (Sınav Kaygısı, 2012).

Sınav kaygısı yaşayan kişiler en çok soyut düşünme ve akıl yürütme konularında zorlanmaktadırlar. Sınav kaygısı dikkat dağınıklığını da etkilemektedir. Sınavdan evvel ve sınav sırasında odaklanmayı sağlayan dikkat kavramı, sınavın başarısız geçeceğiyle alakalı düşünceler kapsamında dağılmakta ve bu durum bireyin performansına olumsuz yansımaktadır (Bayraktar, 2012). Sınav kaygısının odaklanamama ve dikkat dağınıklığına neden olmasıyla birlikte öğrenci bildiği soruları yapamamakta veya yaptığı soruları ise hatalı yapmaktadır. Bu gibi durumlar öğrencide değersizlik ve yetersizlik hislerinin oluşmasına sebep olmaktadır. Bunun neticesinde ise öğrencide endişe ile tedirginlik artmakta ve ders çalışma isteği azalmaktadır (Bağış, 2007).

Sınavlarda dikkatin sorulara odaklanmış olması gerekmektedir. Fakat yüksek kaygıyla birlikte bireyin zihni kendisine yönelmekte, kişi dikkatini toparlayamadığı içinde bu süreç performans düşüklüğü yaşamasına neden olmaktadır. Kişi dikkatinin büyük bir kısmını başarısızlıkla alakalı olumsuz düşüncelere yöneltilmektedir. Bunun sonucundaki performans düşüklüğüyle de kendinden şüphe etmeye başlamaktadır (Bildik, 2007).

Sınav kaygısıyla alakalı bir araştırmada, sınav kaygısı yaşayan bireylerin sınavla alakalı olmayan zihinsel süreçlere sürüklendikleri, dikkatlerinin büyük bir bölümünün

sınavla alakalı olmayan düşüncelerle yordukları, otonom tepkilere odaklandıkları ifade edilmiştir. Bu olaylar neticesinde ise bireylerin başarılarının düştüğü belirtilmiştir (Bacanlı ve Sürücü, 2006).

İnsan beyninde nörotransmitter adıyla bilinen ve sinirler arasındaki iletimi temin eden maddeler bulunmaktadır. Bireyler kaygılandıklarında nöradrenalin, adrenalin gibi hormonlarda artış söz konusu olmaktadır. Bu durum nörotransmitterlerin iletimini güçleştirmektedir. Bu sebeple yüksek kaygı beyin fonksiyonlarını negatif biçimde etkilemektedir. Öğrenme ile yüksek kaygı ters yönlü ilişki içerisindedir. Beyindeki limbik sistem yalnızca sakin bir işleyiş kapsamında düzgün çalışabilmektedir. Bu bakımdan kaygı sırasında bilginin hatırlanması ve kullanılması zorlaşmaktadır. Kaygı sırasında birey bildiği öğeleri karıştırmakta veya unutmaktadır. Birey sınavı bir tehlike veya tehdit olarak algılıyorsa sempatik sistemin aktive olması söz konusu olacaktır. Sempatik sistemin aktif olmasıyla birlikte öğrenmede güçlük yaşanmaya başlayacaktır. Bu durum öğrenme ile kaygı süreçlerinin uyumsuz süreçler olmalarına neden olmaktadır (Abalı, 2012).

Aşırı kaygıyla birlikte konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık ve karar verebilme zorluğu gibi bulgular ortaya çıkabilmektedir (Yeşilyurt, 2007). Çalışmalarda sınav kaygısının bilişsel boyutunu meydana getiren kuruntu etmeninin duyuşsallıkla kıyaslandığında kişinin performansına daha olumsuz yansıdığı ifade edilmektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2006).

1.3.3.2.Sınav Kaygısının Duyuşsal (Fiziksel) Boyutu

Sınav kaygısının bir diğer boyutunu duyuşsallık oluşturmaktadır. Duyuşsallık otonom sisteminde bir uyarılma neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bireyde üşüme, kızarma, hızlı kalp atışı, mide bulantısı, gerginlik, sinirlilik, terleme gibi fizyolojik belirtiler duyuşsallıkla alakalı belirtilerdir (Öner, 1990; Akt: Akın ve diğ. 2012).

Sınav kaygısının duyuşsal boyutunu sınav sırasında görülen fizyolojik reaksiyonlarla alakalıdır. Hızlı kalp atışı, sararma, ilgisizlik, yorgunluk, değişken ruh hali, düşük öz saygı, suçluluk hissi, utanç duygusu, yalnızlık hissi gibi durumlar duygusal temelli olup kaygının varlığını ortaya koymaktadır (Sınav Kaygısı, 2012). Sınav kaygısı sebebiyle ortaya çıkan sinirlilik, korku, gerginlik sınav süreciyle birlikte kendini terleme, bulantı ile çarpıntı gibi somatik belirtilere bırakabilmektedir (Kavakçı, Güler ve Çetinkaya, 2011).

Kaygı hisseden bireyde gerginlik ve heyecan ortaya çıkmaktadır. Bu hislerle birlikte bireyde; unutkanlık, telaş, panik, unutkanlık, düşünme gücünde düşüş, şaşkınlık, sınav öncesi rahatlayamamaya beraber sınavda bilinenlerin hatırlanamaması gibi benzeri durumlarla karşılaşılabilmesi söz konusu olmaktadır. Bireydeki fikirler ve hisler aynı sistemin parçalarıdır. Dolayısıyla bu parçalar birbirlerine etki etmektedir. Bu durum bize hislerimizi değiştirerek fikirlerimizi değiştirebilme imkanı tanımaktadır (Bağış, 2007).

Bedenin durmadan tehdit içinde olduğunu algılaması, bedenin zarar görmesine neden olmaktadır. Bu durum neticesinde ise halsizlik, bitkinlik, kaslarda gerginlik, yorgunluk gibi belirtiler görülebilmektedir (Abalı, 2012).

Kaygı artışıyla birlikte savaş veya savun mekanizması ortaya çıkmaktadır. Kaygıyla birlikte beyin, bedeni tehdiye karşı savaşması için tamamen harekete geçirmektedir. Bu durumla birlikte sempatik sistem harekete geçmekte ve kalp atışıyla birlikte kan devri hızlanmaktadır. Bu sırada kan şekeri yükselmekte, kaslardaki güç artmakta, stres hormonları salgılanmakta, soluk alıp verme hızlanmaktadır. Bu açıdan beden kaygıya parasempatik sistemin verdiği rahatlık hissini tersine bir tepki başlatmış olmaktadır. Bu durum bir süre sonra beyin işlevlerine negatif etki etmekte ve zihinsel süreçlerde performansın düşmesine neden olmaktadır (Abalı, 2012).

Öğrencilerde sınav kaygısıyla alakalı yapılan bir çalışmada, sınav sırasında öğrencileri duyuşallık düzeylerinin düştüğü, sınav başından sonuna kadar süreçte ise bilişsel düzeyde bir düşüşün yaşanmadığı ifade edilmiştir. Bunun dışında çalışmalar neticesinde duyuşsal ile bilişsel puanları fazla olan öğrencilerin, düşük olanlara nazaran performanslarının daha düşük oldukları ifade edilmiştir. Farklı bir çalışmanın ortaya koyduğu sonuçlara göre performans beklentisi ile performans duyuşallıkla etkileşim içerisinde değildir. Duyuşallık ile bilişsellik puanlarının fazla olduğu durumlardaysa performans genel olarak duyuşallık ters yönlü ilişki içerisinde olmaktadır (akt. Sınav Kaygısı, 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, örneklemin demografik özellikleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, algılanan anne baba tutumları ile sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada, ilişkisel tarama modelinden betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın hedef evreni Türkiye’de ortaokulların 7. ve 8. sınıflarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evrenini, 2016-2017 eğitim öğretim yılının 2. döneminde Hatay ilinin Antakya ve Defne ilçelerinde bulunan 89 ortaokulun 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemini, Antakya ve Defne ilçelerinde bulunan 89 ortaokulun arasından basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle 10 okul oluşturmaktadır. Çalışmaya alınan bu okulların arasından 7. ve 8. sınıfa devam eden sınıflar belirlenmiş olup, 1549 öğrenciden 241’i 7.sınıf, 254’ü 8.sınıf olmak üzere 495 öğrenci seçkisiz örnekleme yöntemiyle çalışmaya alınmıştır.

Çizelge 1: Öğrencilerin sınıf, cinsiyet durumlarına ilişkin bilgiler

Kişisel Özellikler		N	%
Sınıf	7.sınıf	241	48,7
	8.sınıf	254	51,3
Cinsiyet	Kız	249	50,3
	Erkek	246	49,7
Toplam		495	100,0

Çizelge 1’de, öğrencilerin sınıf düzeyleri ve cinsiyet dağılımları yer almaktadır. Araştırmaya 241 tane 7.sınıf (%48,7), 254 tane (%51,3) 8.sınıf öğrenci katılmıştır. Araştırmaya 249 (%50,3) kız, 246 (%49,7) erkek öğrenci katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Form (EK 1), Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ) (EK 2), Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) (EK 3) ve Anne -Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) (EK 4)’dir.

Araştırmada, ulaşılan öğrencilerin kişisel verilerinin elde edilmesi, araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ aracılığıyla sağlanmıştır. Akılcı olmayan inançları ile ilgili verilerine ‘Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ)’ aracılığıyla, Algıladıkları anne baba tutumları ile ilgili verilerine ‘Anne -Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)’ aracılığıyla ve sınav kaygıları ile ilgili verilerine ‘Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)’ aracılığıyla ulaşılmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin, algılanan anne baba tutumlarının alt boyutlarından hangilerinin (otoriter, demokratik ve koruyucu) akılcı olmayan inançların alt boyutları (başarı, saygı ve rahatlık) ve sınav kaygısının alt boyutları (endişe, gerginlik, bedensel belirtiler ve sınavla ilgisiz düşünceler) ile aralarındaki ilişkinin farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anketin kişisel bilgiler kısmında öğrencilerin cinsiyetleri,

okudukları sınıf, anne babasının eğitim durumu gibi bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

2.3.2. Anne-Baba Tutumları Ölçeği (ABTÖ) (EK2)

Araştırmada anne-baba tutumları (Kuzgun, 1972) tarafından geliştirilen Ana Baba Tutumu Ölçeği (ABTÖ) ile ölçülecektir. Ana Baba Tutum Ölçeğinde yer alan maddelerin karşısına birbirini izleyen sırada “hiç uygun değil”, “pek uygun değil”, “biraz uygun” ve “çok uygun” biçiminde likert tipi 4’lü derecelemeyle dayalı seçenekler bulunmaktadır. Öğrencilerden bu maddeleri en iyi belirten seçeneğin puanını maddelerin yanına belirtmeleri istenmiştir. Soruların tamamı düz maddelerden oluşmuş olup tersten sorulmuş soru bulunmamaktadır.

2.3.2.1. Anne Baba Tutumları Ölçeğinin Alt Ölçekleri:

1. Demokratik anne baba tutumu;bu alt ölçek 15 maddeden (1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37 ve 39.) oluşmaktadır. Bu ölçekten en az 15 en fazla 60 puan alınabilmektedir.

2. Koruyucu-İstekçi anne baba tutumu; bu alt ölçek 15 maddeden (4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33 ve 34.) oluşmaktadır. Bu ölçekten en az 15 en fazla 60 puan alınabilmektedir.

3. Otoriter anne baba tutumu; bu alt ölçek 10 maddeden (3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38 ve 40.) oluşmaktadır. Bu ölçekten en az 10 en fazla 40 puan alınabilmektedir.

2.3.2.2. Anne Baba Tutum Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması İle Ölçeğin Puanlanması

Yıldız KUZGUN’un otoriter, demokratik ve ilgisiz olarak tanımladığı ana baba tutumlarını ölçmek amacıyla çalışmış olduğu “Ana Baba Tutum Envanteri” 384 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Beş alt maddeden oluşan Ana Baba Tutum Ölçeği, 1992- 1993 öğretim yılında Gazi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesi’nde öğrenim gören 100 öğrenciye uygulanmış ve elde edilen puanlar üzerinde faktör analizi tekniği uygulanarak ölçeğin boyutlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Faktör analizi sonuçları maddelerin önemli bir bölümünün, yüksek faktör yükleri ile I.Faktörde toplandığını, bunu II.Faktörde toplanan maddelerin izlediği, diğer faktörler ise madde sayısının üçü geçmediğini göstermiştir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Birinci faktörde yer alan maddelere bakıldığında faktör yükleri artı olanların “demokratik” ve eksi olanların “otoriter” tutumu betimleyen maddeler olduğu görülmüştür.

Birinci faktörde yer alan maddelerin faktör yükü en yüksek 15 madde “Demokratik Tutum Ölçeği” maddeleri olarak seçilmiştir. Bu faktörde eksi değer taşıyan fakat faktör yükleri yüksek olan 10 madde ise “Otoriter Tutum Ölçeği” maddeleri olarak alınmıştır.

İkinci faktöre “Koruyucu/İstekçi Tutum Ölçeği” adı verilmiştir. Bu ölçekte faktör yükleri doyurucu bulunan 15 maddenin “Koruyucu ve İstekçi” tutumu ölçen maddeler olduğu görülmüştür. Reddedici ve ilgisiz alt ölçeklerinin faktör yükleri yeterince doyurucu olmadığı için bu alt ölçekteki maddeler ölçekten çıkarılmıştır (Eldeleklioğlu, 1996).

Ana Baba Tutum Ölçeği'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla, önce ölçeği oluşturan alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Sonra ölçeğin kararlı bir ölçme yapısı yapıp yapmadığı testin tekrarı yöntemi ile belirlenmiştir.

Alt Ölçekler İç Tutarlılık Katsayısı Kararlılık Katsayısı; Demokratik 0.89-0.92, Koruyucu/ İstekçi 0.82-0.75, Otoriter 0.78-0.79 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.72 çıkmıştır. Anne-baba tutum ölçeği' ni oluşturan alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise şu şekilde bulunmuştur: Demokratik Ana Baba Tutumu Alt Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0.88; Koruyucu/ İstekçi Ana Baba Tutumu Alt Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0.77 ve Otoriter Ana Baba Tutumu Alt Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (Bireysel Düşünceler Ölçeği) (EMİÖ) (EK3)

Araştırmada kullanılan EMİÖ, ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin, mantıkdışı inanç düzeylerini ölçmek için (Çivitci, 2003) tarafından geliştirilmiştir. EMİÖ, üç alt boyutta oluşmaktadır ve toplam 21 olumlu maddeyi kapsamaktadır.

2.3.3.1. Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği'nin Alt Ölçekleri:

1. Başarı talebi alt ölçeği:Bu alt ölçek, 8 maddeden (1, 3, 6, 7, 10, 13, 16, 19) oluşmaktadır.

2. Rahatlık talebi alt ölçeği: Bu alt ölçek, 7 maddeden (5, 8, 9, 14, 17, 20, 21) oluşmaktadır.

3. Saygı talebi alt ölçeği: Bu alt ölçek, 6 maddeden (2, 4, 11, 12, 15, 18) oluşmaktadır.

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinde likert tipi 5’li derecelmeye dayalı seçenekler bulunmaktadır. Bu seçenekler; (1)Hiç katılmıyorum, (2)Biraz katılıyorum, (3)Kararsızım, (4)Çoğunlukla katılıyorum, (5)Tamamen katılıyorum şeklinde düzenlenmiştir. Ölçek maddeleri 1’den 5’e doğru puanlanmaktadır.Ölçekten elde edilebilecek puanlar ölçeğin tümü için; 21-105; Başarı Talebi alt boyutu için; 8-40; Rahatlık Talebi alt boyutu için; 7-35 ve Saygı Talebi alt boyutu için; 6-30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça mantıkdışı inanç düzeyi de artmaktadır. Ölçek ilköğretim altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerine uygulanabilir. Ölçek maddeleri tek oturumda ve yaklaşık 15-20 dakikada cevaplandırılabilir. Ölçeğin adının cevaplayacakların içten ve doğru cevaplama eğilimlerini olumsuz etkilememesi amacıyla, ölçülmek istenen değişkenin gizlenmesi yoluna gidilmiş ve ölçeğin adı “Bireysel Düşünceler Ölçeği” olarak belirlenmiştir. EMIÖ’nün toplam puan ve alt ölçekleri için elde edilen faktör analizi sonuçları, madde- test korelasyonları, uyum ve ayırt edici geçerlik değerleri ile test- tekrar test ve iç tutarlık katsayıları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıda olduğunu göstermektedir (Çivitci, 2016).

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin (EMIÖ) geliştirilmesine yönelik yapılan bu araştırma, 2001-2002 öğretim yılında Malatya İl merkezindeki üç ilköğretim okulunun (Fatih İlköğretim Okulu, Kemal Özalpler İlköğretim Okulu ve Sümer İlköğretim Okulu) ikinci kademesinde öğrenim gören toplam 694 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunda 11-15 yaşları arasındaki 328 kız, 366 erkek öğrenci ile 251 altıncı sınıf, 240 yedinci sınıf ve 203 sekizinci sınıf öğrencisi yer almıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, (Cronbachalfa) iç tutarlık katsayısı. .77 bir hafta arayla iki kez uygulanması ile elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise. 80 bulunmuştur.

Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayıları, toplam puan için 0.67, başarı talebi alt ölçeği için 0.59, rahatlık talebi alt ölçeği için 0.69 ve saygı talebi alt ölçeği için 0.56 olarak hesaplandı.

2.3.4. Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) (EK4)

Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği (Akın ve diğ.,2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte likert tipi 4'lü derecelemeyle dayalı seçenekler bulunmaktadır. Bu seçenekler; (1)Hemen hemen hiçbir zaman, (2)Bazen, (3)Sık sık, (4)hemen hemen her zaman biçiminde düzenlenmiştir.

Ölçek maddeleri 1'den 4'e doğru puanlanmakta olup ölçekten elde edilecek puanlar ölçeğin tümü için; 20-80;
Gerginlik alt ölçeği için 5-20;
Bedensel belirtiler alt ölçeği için 5-20;
Endişe alt ölçeği için 6-24;
İlgisiz düşünceler alt ölçeği için 4-16 arasında değişmektedir.

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmayıp ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde sınav kaygısı olduğunu göstermektedir. (Akın ve diğ., 2012)

Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları gerginlik alt ölçeği için 0.78, bedensel belirtiler alt ölçeği için 0.77, endişe alt ölçeği için 0.71, sınavlarla ilgisiz düşünceler alt ölçeği için 0.80 ve ölçeğin tamamı için 0.88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenilirlik çalışması için Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe formu İstanbul ilinin çeşitli liselerinde öğrenim gören 107 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için 0.65 ve alt ölçekler için sırasıyla 0.75, 0.64, 0.74, 0.70 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayıları, toplam puan için 0.87, 'gerginlik' alt ölçeği için 0.78, bedensel belirtiler alt ölçeği için 0.74 ve 'endişe' alt ölçeği için 0.68, 'ilgisiz düşünceler' alt ölçeği için 0.71 olarak hesaplandı.

2.3.4.1. Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeğinin Alt Ölçekleri:

- a. Gerginlik alt ölçeği 5 maddeden (4, 5, 6, 12, 20.) oluşmaktadır.
- b. Bedensel Belirtiler alt ölçeği 5 maddeden (10, 15, 16, 17, 18.) oluşmaktadır.

- c. EndiŖe alt ölçeği 6 maddeden (1, 2, 3, 8, 11, 19) oluŖmaktadır.
- d. Sınavla ilgisiz dűŖünceler 4 maddeden (7, 9, 13, 14.) oluŖmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler, 2016-2017 eğitim öğretim yılının 2. Döneminde Hatay Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin yazısıyla birlikte, Hatay iline bağlı Antakya ve Defne ilçelerinde bulunan 10 okuldan seçkisiz örnekleme yöntemi ile 495öğrenciye ulaŖılarak toplanmıŖtır. Seçilen okullara önceden belirlenen gün ve saatte gidilmiŖ olup ölçek uygulanacak sınıflar belirlenmiŖtir. Veri toplama iŖlemi için araŖtırmacı tarafından belirlenen sınıflara girilmiŖ öğrencilere ölçekler ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıŖ ve gönüllü öğrencilerin katılımıyla ölçekler uygulanmıŖtır. AraŖtırmaya katılan öğrencilerin, veri toplama araçlarını içtenlikle cevaplamaları için araŖtırmanın önemi öğrencilere ifade edilmiŖ olup, isim yazmalarına gerek olmadığı belirtilmiŖtir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, bilgisayar istatistik paket programları aracılığıyla ile gerçekteŖtirilmiŖtir. Bu araŖtırmada, anne baba tutumları, sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançların aralarında iliŖki olup olmadığını belirlemek için korelasyon analizleri yapılmıŖtır. Ölçekler arası karşılaŖtırmalarda Spearman Korelasyon analizi kullanılmıŖtır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde deęerlendirilmiŖtir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda okullardan toplanan ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular doğrultusunda ölçekler arasındaki ilişki düzeylerine bakılmıştır.

3.1. “Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:

Algılanan anne baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla algılanan anne baba tutumları ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığına bakmak için Spearman Korelasyon katsayıları çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2: Algılanan anne baba tutumları ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkinin korelasyon dağılımı

Sınav Kaygısı Alt Boyutlar		Anne Baba Tutumları		
		Otoriter Anne Baba Tutumu	Demokratik Anne Baba Tutumu	Koruyucu Anne Baba Tutumu
Endişe	r	,281**	-,140**	,237**
	p	,000	,002	,000
Gerginlik	r	,150**	-,006	,145**
	p	,001	,886	,001
Bedensel Belirtiler	r	,228**	-,059	,218**
	p	,000	,191	,000
İlgisiz Düşünceler	r	,331**	-,218**	,219**
	p	,000	,000	,000

Çizelge 2'yi incelediğimizde sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan otoriter anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .28$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan demokratik anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = -.14$; $p < .05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan koruyucu anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .23$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan otoriter anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .15$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan demokratik anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = -.00$; $p > .05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan koruyucu anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .14$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan otoriter anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan

Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=.22$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan demokratik anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=.05$; $p>.05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan koruyucu anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=.21$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan otoriter anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=.33$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan demokratik anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=-.21$; $p<.05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla algılanan koruyucu anne baba tutumu puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r=.21$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.2. “Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerin Akılcı Olmayan İnançları Puanları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:

Bu araştırmanın ulaşılmak istenen alt amaçlarından bir diğeri de akılcı olmayan inançlar ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla akılcı olmayan inançlar ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığına bakmak için Spearman Korelasyon katsayıları çizelge 3'te verilmiştir.

Çizelge 3: Akılcı Olmayan İnançlar İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Dağılımı

Sınav Kaygısı Alt Boyutlar		Akılcı Olmayan İnançlar		
		Başarı	Saygı	Rahatlık
Endişe	r	,233**	,147**	,199**
	p	,000	,001	,000
Gerginlik	r	,138**	,126**	,144**
	p	,002	,005	,001
Bedensel Belirtiler	r	,111*	,071	,212**
	p	,013	,117	,000
İlgisiz Düşünceler	r	,156**	,116*	,404**
	p	,000	,010	,000

Çizelge 3'i incelendiğimizde sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .23$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .14$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin endişe alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan

Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .19$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .13$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .12$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin gerginlik alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .14$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .11$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .07$; $p > .05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sınav kaygısı ölçeğinin bedensel belirtiler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .21$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .15$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .11$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sınav kaygısı ölçeğinin ilgisiz düşünceler alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .40$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.3. “Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Puanları ile Algılanan Anne-Baba Tutumları Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?” Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular:

Bu araştırmanın ulaşılmak istenen önemli bir diğer amacı da, akılcı olmayan inançlar ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla akılcı olmayan inançlar ölçeği ile algılanan anne baba tutumları ölçeği arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığına bakmak için Spearman Korelasyon katsayıları çizelge 4’te verilmiştir.

Çizelge 4: Akılcı Olmayan İnançlar İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Dağılımı

Anne Baba Tutumu Alt Boyutları		Akılcı Olmayan İnançlar Alt Boyutları		
		Başarı	Saygı	Rahatlık
Otoriter	r	,213**	-,008	,435**
Anne Baba Tutumu	p	,000	,864	,000
Demokratik	r	-,111*	,086	-,345**
Anne Baba Tutumu	p	,013	,057	,000
Koruyucu	r	,283**	,006	,257**
Anne Baba Tutumu	p	,000	,897	,000

Çizelge 4'ü incelediğimizde, algılanan otoriter anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .21$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan otoriter anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = -.00$; $p > .05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Algılanan otoriter anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .43$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan demokratik anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = -.11$; $p < .05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan demokratik anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere

yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .08$; $p > .05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Algılanan demokratik anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = -.35$; $p < .05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan koruyucu anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar başarı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .28$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan koruyucu anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar saygı alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .00$; $p > .05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Algılanan koruyucu anne baba tutumu alt ölçeğinden alınan puanlarla akılcı olmayan inançlar rahatlık alt ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan ($r = .25$; $p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4. ARAŞTIRMANIN TARTIŞMA VE YORUMU

Bu bölümde ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları, algılanan anne baba tutumları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkilere dair bulgular tartışılmıştır.

4.1. Sınav Kaygısı Ölçeği Puanları İle Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada, öğrencilerin sınav kaygısı ölçek puanları ile algılanan anne baba tutumları ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sınav kaygısı ölçeğinin alt ölçek boyutları (Endişe, Gerginlik, Bedensel Belirtiler, İlgisiz Düşünceler) ile algılanan anne baba tutumlarının (otoriter, demokratik ve koruyucu) alt ölçek boyutları arasındaki ilişki düzeyleri açısından yapılan korelasyon sonuçlarına göre anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Algılanan otoriter ve koruyucu anne baba tutumları puanları ile sınav kaygısı puanları arasında pozitif yönde, algılanan demokratik anne baba tutumları puanları ile sınav kaygısı puanları arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, sınav kaygısının bütün alt boyutları ile (endişe, gerginlik, bedensel belirtiler ve ilgisiz düşünceler) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin algılanan otoriter anne baba tutumları puanları ile sınav kaygısı ölçek puanları arasında korelasyon sonuçlarına göre anlamlı düzeyde ilişki içinde olduğu; yani algılanan otoriter anne baba tutumları ölçek puanları artarken sınav kaygısı ölçek puanlarının da arttığı görülmüştür.

Algılanan demokratik anne baba tutumlarına sahip öğrencilerin sınav kaygısının alt boyutları arasındaki ilişki düzeyine baktığımızda; sınav kaygısının endişe ve ilgisiz düşünceler alt boyutu ile algılanan demokratik anne baba tutumu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunurken; gerginlik ve bedensel belirtiler alt boyutları ile anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Sınav kaygısı ölçeği ile algılanan demokratik anne baba tutumları ölçeği arasında ters düzeyde bir ilişki olduğunu görüyoruz. Yani

algılanan demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin ölçek puanları arttıkça sınav kaygısının endişe ve ilgisiz düşünceler alt boyut ölçek puanları azalmaktadır.

Algılanan koruyucu anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin; sınav kaygısının bütün alt boyutları ile (endişe, gerginlik, bedensel belirtiler ve ilgisiz düşünceler) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki içine olduğu görülmüştür. Buna göre öğrencilerin algılanan koruyucu anne baba tutumları puanları arttıkça sınav kaygısı ölçek puanları da artmaktadır.

Sınav kaygısı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara baktığımızda elde edilen bulgularımızı destekleyen ve elde edilen bulgularımızla çelişen araştırmalara rastlamak mümkündür. İngiliz ve İtalyan çocukları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen (Raudino, 2013) yaptığı araştırmada İngiliz çocuklarının İtalyan çocuklarına nazaran daha fazla korumacı anne baba tutumuna sahip olduklarını ve daha fazla kaygı yaşadıklarını tespit etmiştir. Yapılan başka araştırmalarda da anne babaların kaygı düzeyi ile çocukların kaygı düzeyleri arasında ilişki tespit edilmiştir (Beidel and Turner, 1997; Weissman diğ. 2005; Akt. Liber, 2008). Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyleri ile anne baba tutumlarını inceleyen (Gökçedağ, 2001) yaptığı araştırma sonucuna göre otoriter anne babanın tutumuna sahip olan kişilerin çocuklarının kendilerine güvenlerinin az olduğu, okul başarılarının düşük olduğu; genel kaygı düzeylerinin ve sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka araştırmalarda, ailenin yetiştirme biçimi (sıcaklık, karşı çıkma, aşırı korumacı, tavır ve endişe durumları) ile ailedeki kaygı durumunun çocuklara geçmesi arasında bir ilişki vardır (Lieb ve diğ, 2000; Moore ve diğ., 2004; Akt. Liber, 2008). Sınav kaygı düzeyi ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi araştıran (Duman, 2008) yaptığı araştırmada, öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ile koruyucu anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu; sürekli kaygı düzeyi ile koruyucu anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu; sınav kaygısı düzeyi ile koruyucu anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu puan ortalamaları korelasyon sonucu pozitif yönde; durumluk kaygı düzeyi ile demokratik tutum ve sürekli kaygı düzeyi ile demokratik tutum puan ortalamaları korelasyon sonucu negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Anne baba tutumları ile sınav kaygısını araştıran (Yolcu, 2015) yapmış olduğu araştırma sonucundaki verilerinde; Sınav kaygısı alt boyutlarıyla algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkide ise öğrencinin, sınav kaygısı alt boyutlarından, başkalarıyla ilgili endişeleri, kendisiyle ilgili endişeleri,

gelecekle ilgili endişeleri, sınava hazırlanamamakla ilgili endişeleri, bedensel ve zihinsel tepkileri, genel sınav kaygısı ve toplam sınav kaygısı puanları arasında koruyucu tutuma sahip ebeveyn tutumuyla anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Bunlarla birlikte farklı araştırma sonuçlarına rastlamakta mümkündür. (Kısa, 1996) yaptığı araştırmada dershaneye devam eden lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarıyla anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve anne baba tutumları ile öğrencilerin düşük veya yüksek sınav kaygıları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

4.2. Sınav Kaygısı Ölçeği Puanları İle Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Bulgularına İlişkin Tartışma Ve Yorum

Araştırmada, öğrencilerin sınav kaygısı ile akılcı olmayan inançları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgular, sınav kaygısı toplam ve alt boyut puanları ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve akılcı olmayan inançların sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Akılcı olmayan inançların başarı alt boyutu ile öğrencilerin sınav kaygısının bütün alt boyutları arasında (endişe, gerginlik, bedensel belirtiler ve ilgisiz düşünceler) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Buna göre akılcı olmayan inançların başarı alt ölçek puanları artarken sınav kaygısı ölçek puanları da artmaktadır.

Akılcı olmayan inançların saygı alt boyutu ile öğrencilerin sınav kaygısının bedensel belirtiler alt boyutu hariç diğer alt boyutları (endişe, gerginlik ve ilgisiz düşünceler) ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Buna göre akılcı olmayan inançların saygı alt ölçek puanları artarken sınav kaygısı ölçek puanları da artmaktadır.

Akılcı olmayan inançların rahatlık alt boyutu ile öğrencilerin sınav kaygısının bütün alt boyutları arasında (endişe, gerginlik, bedensel belirtiler ve ilgisiz düşünceler) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Buna göre

akılcı olmayan inançların rahatlık alt ölçek puanları artarken sınav kaygısı ölçek puanları da artmaktadır.

(Ellis, 1963) kuramsal görüşlerinin temelini oluşturan 11 mantıkdışı inançtan birisi olan “bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu olarak görürsen; zihnini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın” şeklindeki inancın kaygıya sebep olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin en sık karşılaştığı problemlerden olan sınav kaygısının sebeplerinde de bu mantık dışı inanç, etkilidir. Sınavın tehlike yaratan bir durum olarak düşünülmesi, zihnin sürekli sınav anı ve sınav sonrası olacaklarla (hayal kırıklığı gibi) meşgul edilmesi ve bu konuda endişe duyulması, sınav kaygısının yaşanmasına yol açar (Civitci, 2006b). Ergenlerde mantıkdışı inançlar ve sınav kaygısı ile ilgili araştırma yapan (Boyacıoğlu, 2010), araştırmasında öğrencilerin sınav kaygısı ile mantık dışı inançları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lise son sınıf öğrencileri ile sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi konulu (Güler, 2013) çalışmasında; sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı olarak akılcı olmayan inançların olduğunu tespit etmiştir. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne baba tutumları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili (Güler, 2012) yapılan çalışmada akılcı olmayan inançlar ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiş ve akılcı olmayan inançların sınav kaygısındaki varyansın %11.2’sini, sınav kaygısının kuruntu boyutundaki varyansın %12.5’ini ve sınav kaygısının duyusallık boyutundaki varyansın %8.9’unu açıkladığını göstermiştir.

4.3. Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları İle Akılcı Olmayan İnançlar Puanları Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada, öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, akılcı olmayan inançlardan başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Buna göre algılanan otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin ölçek puanları arttıkça, akılcı olmayan inançların başarı ve rahatlık alt boyut ölçek puanları da artmaktadır.

Algılanan demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, akılcı olmayan inançlardan başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Buna göre algılanan demokratik anne baba tutumu ile akılcı olmayan inançlar ölçeği arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Yani algılanan demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin ölçek puanı arttıkça, akılcı olmayan inanç ölçeğinin başarı ve rahatlık alt boyut ölçek puanları azalmaktadır.

Algılanan koruyucu anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, akılcı olmayan inançlardan başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Buna göre algılanan koruyucu anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin ölçek puanları arttıkça, akılcı olmayan inançların başarı ve rahatlık alt boyut ölçek puanları da artmaktadır.

Akılcı olmayan inançlar ve anne baba tutumları ile ilgili yapılan bazı araştırma sonuçları şu şekildedir: Anne-babaların akılcı olmayan beklentileri yüksek olduğunda aile işlevlerinde davranış kontrolü boyutu olumsuz etkilemektedir. Bundan dolayı anne-babaların, çocukların davranışlarına yönelik akılcı olmayan beklentileri çocuklara yaklaşımlarında katı disiplin yöntemlerine başvurmalarına neden olmaktadır (Bağcı, 2013).

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi konulu (Yurtal, 1999) çalışmasında; demokratik ve otoriter anne baba tutumları ile akılcı olmayan inançlar arasında otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar puanı yüksek çıkmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

ARAŞTIRMANIN SONUÇ VE ÖNERİLERİ

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Bu araştırmada akılcı olmayan inançların, algılanan anne baba tutumlarının, sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanların anlamlı yordayıcıları oldukları görülmüştür. Algılanan otoriter ve koruyucu anne baba tutumu puanları arttıkça öğrencilerin sınav kaygısı toplam puanlarının da arttığı görülmektedir. Algılanan demokratik anne baba tutumları puanları arttıkça sınav kaygısı toplam puanları düşmektedir.

Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının puanları arttıkça sınav kaygısı toplam puanlarının arttığı görülmektedir.

Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarından başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği puanları arttıkça algılanan otoriter ve koruyucu anne baba tutumu puanlarının arttığı görülmektedir. Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarından başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği puanları arttıkça algılanan demokratik anne baba tutumu puanlarının düştüğü görülmektedir.

Öneriler

Ortaokul öğrencilerine ve ebeveynlerine yönelik öneriler:

1. Ebeveynlere yönelik anne baba tutumları ile ilgili eğitimler verilerek öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısını azaltma konusunda çalışmalar yapılabilir.
2. Demokratik anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasında ters düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu amaçla ebeveynlerin demokratik anne baba tutumlarını her durumda sergilemeleri önerilebilir.

3. Akılcı olmayan inançlar ile anne baba tutumları arasında ilişki bulunmuştur. Ebeveynlere ve öğrencilere akılcı olmayan inançlar konusunda farkındalık kazandırılıp kendilerini geliştirmeleri önerilebilir.

Uygulamacılara ve öğretmenlere yönelik öneriler:

1. Okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde bulunan psikolojik danışmanlar, ebeveynlere yönelik anne baba tutumları, akılcı olmayan inançlar ve sınav kaygısı ile ilgili ilişki düzeyleri konusunda ebeveynlere seminerler vererek farkındalık yaratabilirler.
2. Akılcı olmayan inançlar, rehberlik servislerinde çalışan psikolojik danışmanların çalışma programlarına alınıp ve öğrencilerde farkındalık yaratılarak bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.
3. Ebeveynlere ilköğretim ve ortaokulda anne baba tutumları ile ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1. Bu araştırma Hatay ilinin, Antakya ve Defne ilçeleri ile sınırlıdır. Bu türden bir çalışmanın farklı iller ve coğrafi bölgelerde, farklı örneklem üzerinde yapılabilir.
2. Akılcı olmayan inançlar ile anne baba tutumları ve sınav kaygısı üzerinde ilişki bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ölçeği ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça yetersiz olduğu görülmüştür. Bu amaçla akılcı olmayan inançlar üzerine farklı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). Sınav Kaygısı ve Çözüm Yolları. İstanbul: Adeda Yayıncılık.
- Adana, F. ve Kutlu Y.(2008). Anne-Baba Tutumlarının Adölesanların Kendilik Kavramı Üzerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(2): 18
- Akın, A., Demirci, İ. ve Arslan, S. (2012). Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Educational Sciences & Practices, 11(21).
- Akkaya, S. (2008). Ortaöğretim (lise) Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki Düzeyi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 45: 7-35.
- Bağcı, C. (2013). Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Aile İşlevi ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bağış, O. (2007). Sınav Kaygı Başarı. Ankara: Birikim Matbaacılık.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviors. Child Development 37, 887-907.
- Baştürk, R. (2007). Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(2):163-176.
- Bayraktar, M. (2012). Anne-Baba, Veli Aile Eğitimi ve Rehberliği. İstanbul: Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Yayını.
- Benson, J. and El Zahhar, N. (1994). Further Refinement and Validation of the Revised Test Anxiety Scale. Structural Equation Modelling, 1(3).
- Bildik, T. (2007). Sınav Kaygısı, İzmir: İlya Psikoloji Dizisi.
- Bridges, K. R. and Sanderman, R. (2002). The Irrational Inventory: Cross Cultural Comparisons Between American and Dutch Samples. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20(1): 65-71
- Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde algılanan Anne Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı, Depresiflik ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi.13(4): 233–241.

- Corey, G. (2001). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. (6th Ed.). Ca: Brooks/Cole. Belmont. ss:299
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2004). Anne Baba Eğitimi. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Çakmak, G. (2007). Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıfı Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Çapri, A. G. B., ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ADDT'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(1).
- Çekiç, A. (2015). Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ve Anne Babalık Stresleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal bilimler enstitüsü. Adana.
- Çivitci, A. (2003). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitci, A. (2006a). Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1): 7-17.
- Çivitci, A. (2006b). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(12), 27-39.
- Çivitci, A. (2016). Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25).
- Demiriz, S. ve Öğretir, A.D. (2007). Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 10(1): 105-122.
- Doğan, T. ve Çoban A. E. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi. 34(153)
- Dryden, W. ve Ellis A. (2001), "Rational Emotive Behavior Therapy", (Ed.), Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, Dobson, K. S. (Ed.), 2nd Ed. The Guilford Press, New York.
- Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Eker, O. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri Ve Anne – Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). Karar Stratejileri İle Ana Baba Tutumları Arasında İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda Özgüven Gelişimi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(2): 111-121.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABC's of RET. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 2(2), 20-24
- Ellis, A. (1995). Cognitive and constructive psychotherapies: theory, research and practice (Education Michael J. Mahoney). ABD: Springer Publishing Company. 3-33.
- Ellis, A. (1998). Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective. Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association. San Francisco. Ss:18-19
- Eryüksel, G. N. (1996). Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Genç, M. (2013). “İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi”, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1):85-95.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyi üzerinde anne-baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güler, D. (2012). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Anne- Baba Tutumları İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Güler, D. ve Çakır, G., (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), ss:82-94
- Hanımoğlu, E. ve İnanç, B. Y. (2011). “Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(1), ss.351-366.
- İkizoglu, M. (1993). “Demokratik” ve “Otoriter” Ana-Baba Tutumlarının, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Kartol, A. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kavakçı, Ö. ve Güler, A., S. ve Çetinkaya, S. 2011, "Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler", Klinik Psikiyatri, 14(1), ss.7-16.
- Kehale, D. (2002). Okul Öncesi Öğretmenliği Programı Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Davranışları, Kendilik Algısı ve Empatik Beceri Düzeyleri ve Bunlar Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kılınçkaya, M. D. (2013). "Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Başarıları Arasındaki İlişki", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(1), ss.235-243.
- Kısa, S. S. (1996). İzmir İl Merkezinde Dersaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kızılyar, L. (2010). İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Denetim Odağı Boyutları Ve Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Kozacıoğlu, G., (1986). Çocuklarda Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul. Remzi Kitapevi.
- Kurtuldu, K. (2009), "Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(2), ss.107-126.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Kuzgun Y. (1973) "Ana- Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi," Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (1), 57-70
- Liber, J. M., Widenfelt B. M. V., Goedhart A. W., (2008). Parenting and Parental Anxiety and Depression as Predictors of Treatment Outcome for Childhood Anxiety Disorders: Has the Role of Fathers Been Underestimated? Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37(4): 747-758

- Nimsi, E. (2006). İlköğretim İkinci Sınıf Öğrencilerinin Ana – Baba Tutumları ile Okul Başarıları ve Sınıf İçi Etkinlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ortakale, M.Y. (2008). Akılcı davranış eğitimi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özan, M., B. ve Yüksel, Y. (2003). Öğrencilerin Sınav Kaygılarının Öğrenmeleri Üzerindeki Etkileri. Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1): 64-70.
- Öğülmüş, S. (2000). Mutlu Çocuk Yetiştirmenin Temelleri, Ankara: Çocuk Aile Yayınları.
- Öğretir, A.D. (1999). Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Oyun Davranışlarıyla Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Özcan, H. (1996). İlkokul Öğrencilerinin Özgüvenleri, Akademik Başarıları ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Öztürk, G. (1990). Ana-Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Bağımsızlık, Duyguları Anlama, Yakınlık, Başatlık, Kendini Suçlama ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Raudino, A., Murray, L., Turner, C., Tsampala, E., Lis, A., Pascual, L., Cooper, P.J. (2013). Child Anxiety and parenting in England and Italy: the moderating role of maternal warmth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54:12 pp: 1318–1326
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1: 1-19
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Anne Baba Tutumları ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3): 743758
- Spielberger, C. And Vagg, R. (1995). *Test Anxiety: Theory Assessment and Treatment*, Taylor and Francis. S:2
- Türküm, A. S. (2016). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19):41-47.
- Yeşilyurt, F. (2007). ÖSS-OKS’de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, H. Y., (2007). Sınav Kaygısı Ana-Baba Tutumları ve Mükemmelliyeçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yolcu, M. A. (2015). Aile Sosyo-Ekonomik Durumu ve Ana-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Konya Örneğinde Üniversite Sınavına Dershaneye Giderek Hazırlanan Öğrencilere Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yurtal, F. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

İNTERNET KAYNAKLARI

Sınav Kaygısı, (2012).

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/52/04/963246/dosyalar/2012_12/03010202_si_navkaygisi.pdf, erişim tarihi: 21.04.2017

Aile Araştırma Kurumu, (1995).

http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54293dab369dc32358ee2b0f/kutuphane_18_aile_cocuk_e_gitimi_arastirmasi.pdf, erişim tarihi: 19.05.2017

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler; sınavlarda yaşadığımız kaygılar üzerine bir araştırma yapmaktayım. Aşağıda bireysel ve ailevi özellikleriniz ile ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Çalışmanın yararlı olması ve gerçeği yansıtması için lütfen her soruyu içtenlikle yanıtlayınız. Bilgi formunda isim belirtilmeyecektir ve tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Filiz Coşkun
Mersin Toros Üniversitesi,
Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Sınıfınız:	<input type="checkbox"/> 7.sınıf	<input type="checkbox"/> 8.sınıf
Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek

EK 2: BİREYSEL DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu formda, insanların günlük yaşamlarındaki düşüncelerini yansıtan bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen, her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede belirtilen ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınıza karar veriniz ve kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz. Okuduğunuz maddede yer alan ifade, sizin düşüncelerinize tamamen uygunsu ve bu ifadenin her zaman doğru olduğunu düşünüyorsanız tamamen katılıyorum seçeneğini; tamamen değil ama genel olarak düşüncelerinize uygunsu ve genellikle doğru olduğunu düşünüyorsanız çoğunlukla katılıyorum seçeneğini; bazen doğru bazen de yanlış bulduğunuz ve katılıp katılmamakta karar veremediğiniz bir düşünce ise kararsızım seçeneğini; genellikle doğru bulmadığınız ve çok az katıldığınız bir düşünce ise biraz katılıyorum seçeneğini; hiç uygun bulmadığınız ve kesinlikle katılmadığınız bir düşünce ise hiç katılmıyorum seçeneğini işaretleyiniz. Bu maddelerin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Her maddede yer alan ifadeye ne kadar katıldığınıza karar vererek kendinize en uygun seçeneği işaretlemeniz önemlidir. Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Örnek Maddeler:

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İnsanlar birbirini dinlemeyi öğrenmelidir.				x	
2. Kendime her zaman güvenirim.		x			

1. örnek maddede cevaplayan kişi, genellikle insanların birbirlerini dinlemeyi öğrenmeleri gerektiğini düşünerek “insanlar birbirini dinlemeyi öğrenmelidir” ifadesine, tamamen değil ama çoğunlukla katıldığına karar vermiş ve çoğunlukla katılıyorum seçeneğini işaretlemiştir.

2. örnek maddede ise cevaplayan kişi, kendisine her zaman değil ama bazen güvendiğini düşünerek, “kendime her zaman güvenirim” ifadesini kendi düşüncelerine biraz uygun bulmuş ve biraz katılıyorum seçeneğini işaretlemiştir.

	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Herhangi bir oyunda yenilmeyikesinlikle hazmedemem.					
2. Öğretmenlerin, öğrencilerine karşı her zaman nazik ve anlayışlı olması gerekir.					
3. Bir öğrencinin derslerinde başarısız olması, onun yetersiz bir insan olduğunu gösterir.					
4. Bir anne-baba çocuğuna bir söz vermişse, mutlaka onu yerine getirmelidir.					
5. Evde ve okulda kurallarla yaşamak, bana çok zor geliyor.					
6. Diğer insanların önünde bir hata yaparsam, küçük duruma düşeceğime inanırım.					
7. Bir öğrenci öğretmenlerinin takdirini kazanmak istiyorsa, mutlaka derslerde başarılı olmalıdır.					
8. Anne-babaların çocuklarına sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğini söylemeleri, tahammül edilmez bir durumdur.					
9. Hayatın en zor işi, ders çalışmak ve					

ev ödevi yapmaktır.					
10. Kişinin yaptığı bir iş başkaları tarafından beğenilmezse, o kişinin değeri düşmüş demektir					
11. Öğrencileri arasında ayırım yapan bir kişinin kesinlikle öğretmenlik yapmaması gerekir.					
12. Anne-babalar çocuklarına karşı her zaman anlayışlı olmalıdırlar					
13. Arkadaşlarının gözünde önemli birisi olmak için, derslerimde mutlaka başarılı olmam gerekir.					
14. Sorunlarla uğraşmaktansa, onları ertelemek daha iyidir.					
15. İyi bir anne-baba, çocuğunu başkalarının yanında asla azarlamaz.					
16. Derste öğretmenin sorduğu soruyu bilemeyen bir öğrenci, arkadaşlarının önünde küçük düşmüş demektir.					
17. Büyüklerin, çocuklardan uslu olmalarını ve kurallara uymalarını istemeleri büyük bir haksızlıktır.					
18. İyi bir arkadaş verdiği sözleri mutlaka tutmalıdır.					
19. Bir öğrencinin anne-babasının takdirini kazanması için, derslerinde mutlaka başarılı olması gerekir					
20. Yapmam gereken şeyleri benim yerime başkalarının yapmasını isterim					
21. Anne-babaların verdikleri ev işleri ve görevler, çocukları canından bezdiriyor					

EK 3: SINAV KAYGISI ENVANTERİ

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan; yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim

	Hemen hemen hiçbir	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Bir dersten alacağım notu düşünmek sınava çalışmamı engeller.				
2. Önemli sınavlarda kendimi aşırı derecede yıprattığımı düşünüyorum.				
3. Sınavdayken birdenbire kendimi başarısız olduğumda ne yapacağımı düşünürken buluyorum				
4. Sınav kâğıdımı kontrol etmek için geri almadan önce çok huzursuz oluyorum.				
5. Sınav sırasında çok gergin hissediyorum				
6. Önemli sınavlardan önce çok fazla endişeleniyorum				
7. Sınavda kendimi ilgisiz şeyler hakkında düşünürken buluyorum.				
8. Sınavda diğer insanların ne kadar başarılı olduğunu düşünüyorum.				
9. Sınavda güncel olaylar hakkında düşünüyorum.				
10. Önemli sınavlarda başım ağrıyor.				
11. Sınavda sık sık sınavın ne kadar zor olduğunu düşünüyorum.				
12. Sınavlar konusunda kaygılıyım.				

13. Sınavda bazen başka bir yerde olmayı düşünüyorum.				
14. Sınavda günlük olayları düşündüğüm için dikkatim dağılır.				
15. Sınavda ağızımın kuruduğunu hissediyorum.				
16. Sınavdan önce ya da sınav sırasında kendimi titrerken buluyorum.				
17. Sınavda kaslarım çok gerginleşiyor.				
18. Sınavda nefes almakta zorlanıyorum.				
19. Sınavda sınava nasıl hazırlanmış olmam gerektiğini düşünüyorum.				
20. Sınavdan önce endişeleniyorum çünkü beni neyin beklediğini bilmiyorum.				

EK 4: ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu anket, bireylerin algıladıkları anne-baba tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Sizden istenen bu anketi doldururken anne-babanızın sizlere karşı tutum ve davranışlarını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki; 1= “Hiç uygun değil” 2= “Çok az uygun” 3= “Kısmen uygun” 4= “Oldukça uygun” 5= “Tamamen uygun” seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Çok uygun
1) Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.				
2 Çok yönlü gelişmem için olanakları ölçüsünde desteklemiştir.				
3 Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.				
4 Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.				
5 Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.				
6 Arkadaşlarımı eve çağırma izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.				
7 Elinden geldiği kadar, her konuda fikrimi almaya özen gösterir.				
8 Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.				
9 bana hükmetmeye çalışır.				
10 Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.				
11 benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.				
12 Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman				

soğuk ve itici davranır.				
13 Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.				
14 Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.				
15 Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.				
16 Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.				
17 Sevmediğim yemekleri, yarayacağı düşüncesiyle, zorla yedirirdi.				
18 Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.				
19 Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile her gittiği yere beni de götürür, evde yalnız kalmamdan kaygılanır.				
20 Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.				
21 Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur				
22 Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.				
23 Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum				
24 Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.				
25 Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.				
26 Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır.				
27 Paramı nerede harcayacağımı ayrıntılı bir biçimde denetler.				
28 Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.				
29 Ona yaklaşmak istediğimde daima bana sıcak bir biçimde karşılık verir.				
30 bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşlamıştır.				
31 Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.				
32 benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler				
33 Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.				

34 İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.				
35 Cinsellik konusunda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.				
36 Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi öğrenmek ister.				
37 Beni olduğum gibi kabul etmiştir.				
38 Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.				
39 Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgiyle dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.				
40 Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.				

EK 5: İZİN BELGELERİ



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.2901727
Konu : Filiz COŞKUN'un
Araştırma İzin Onayı

06.03.2017

.....KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Mersin Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikoloji Bölümünde yüksek lisans öğrencisi ve Antakya Demirbilek Ortaokulunda Rehber Öğretmen olarak görev yapan Filiz COŞKUN'un hazırlamış olduğu "Akılcı olmayan inançların ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısı üzerine etkisi" başlıklı çalışmasını, İlimiz ilçelerine bağlı ortaokulların 7. ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde ölçek uygulaması yapmak istediğine dair 06/03/2017 tarihli ve 2884568 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

Kemal KARAHAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek :

- 1-Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2-Anket Formu (4 sayfa)

Dağıtım:

Tüm Kaymakamlıklara
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Ürgenpaşa Mahallesi Ayşe
Fitnat Hanım Caddesi 14. Sokak 31010 Antakya/Hatay
Elektronik Ağ : hatay.meb.gov.tr
E-posta : hataymem@mcb.gov.tr - stratejigelistirme31@mcb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi için : G.AKAR Şef
Tlf. : (0 326) 227 68 68 / 1131
Faks : (0 326) 227 69 69

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a36e-8dcb-31aa-bc4c-0aeb kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.2884568
Konu : Filiz COŞKUN'un
Araştırma İzin Onayı

06.03.2017

VALİLİK MAKAMINA

Mersin Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikoloji Bölümünde yüksek lisans öğrencisi ve Antakya Demirebilek Ortaokulunda Rehber Öğretmen olarak görev yapan Filiz COŞKUN'un hazırlamış olduğu "Akılcı olmayan inançların ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısı üzerine etkisi" başlıklı çalışmasını, İlimiz ilçelerine bağlı ortaokulların 7. ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde ölçek uygulaması yapmak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Millî Eğitim Bakanlığının 07.03.2012 tarihli ve B.08.YET.00.20.00.0/3616 ve 2012/13 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin İlimiz ilçelerine bağlı ortaokullarda, okul idaresinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapmasını olurlarınıza arz ederim.

Mustafa KÖSE
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
06.03.2017

Kemal KARAHAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : COŞKUN Filiz
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 08.11.1980 / Kahramanmaraş/Elbistan
Medeni hali : Evli
Telefon : 05308803732
e-posta : ffilizyildiz@gmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Yüksek lisans	Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.	Devam Ediyor
Lisans	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Bolu.	2005
Lise	İzmir Karşıyaka Lisesi, İzmir.	1997

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2005	Hakkâri/Merkez	Psikolojik Danışman
2007	İstanbul/Zeytinburnu	Psikolojik Danışman
2008	İstanbul/Bahçelievler	Psikolojik Danışman
2010	İstanbul/Bahçelievler	Müdür Yardımcısı
2011	Hatay/Antakya	Psikolojik Danışman
2013	Mersin/Akdeniz	Psikolojik Danışman
2013	Hatay/Antakya	Psikolojik Danışman

Yabancı Dili

İngilizce



I.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 13/07/2017

Tez Başlığı: Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayı İncileyen Anne Baba Tutumları ile Sınır Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

a) Giris.

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam137..... sayfalık kısmına ilişkin, 13/07/2017 tarihinde enstitü tarafından düzenlenen intihal tespit programından aşağıda belirtilen illemler uygulanarak alınan sonuç orijinallik raporumu göre, öğretim projemin benzerlik oranı % 12 'dir.

Uygulanan illemler: (Hangi illemler uygulanmış ise ilgili kutucuk işaretlenmelidir.)

- 1- Kaynakça hatli
- 2- Ahnalar hatli
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

Yapılandırma en fazla %10,

- 1- Kaynakça hatli
- 2- Ahnalar hatli
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

Yapılandırma en fazla %30'a geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini, çalışmamın tespit edilmediği müddetinde sorumlu olduğum bir kişi hukuki sorumluluğu kabul ediyorum ve yukarıda belirtilen bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta çalışmamı birlikte tamamlayıcı olduğum tezimin değerlendirilmesine sorusu, yönetim, bütçeler ve tartışma konularına ilişkin olup kesin veya tamamen diğer çalışmalardan alınan bilgiler olduğu durumlarında kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaması için hazırlanmış olduğunu, intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağı ve mezuriyetimin iptalini kabul ederim.

Öteğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı

ÖZEL ÇOKSUN

İmzası

Tarih: 13/07/2017

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencinin belirtilen başlıkta birlikte tamamlayıcı olduğumuz öğretim projesi Tutarlı, intihal yazım programında kontrol edilmiş ve etik bir şekilde değerlendirilmiştir. İntihal yazım programının rapor çıkışı esastir. Ayrıca tezin değerlendirilmesine sorusu, yönetim, bütçeler ve tartışma konularına ilişkin olup kesin veya tamamen diğer çalışmalardan alınan bilgiler olduğu durumlarında kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Öteğini saygılarımla arz ederim.

Yrd. Doç. Dr. Münir Yelken ÖRTAKALE
Danışman Yardımcısı

İmzası

Tarih: 13/07/2017

Ek: İntihal yazım programının rapor çıkışı (127 sayfa)

ORTAOKUL 7. VE 8. SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI
OLMAYAN İNANÇLARI, ANNE
BABA TUTUMLARI İLE SINAV
KAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Yazar: Filiz Coşkun

00854

000717 (T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI)

GÖNDERİLDİĞİ ZAMAN 4-11-2017 İSTANBUL

KELİME SAYISI

10901

GÖNDERİM NUMARASI 430713525

KARAKTER SAYISI









282963

ORTAOKUL 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, ANNE BABA TUTUMLARI VE SINAV KAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJINALLIK RAPORU

% 12	% 11	% 6	% 9
BENZERLİK İNDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

İRİNEK YAYINLARI

 1	library.cu.edu.tr internet kaynağı	% 2
 2	earsiv.arel.edu.tr internet kaynağı	% 2
 3	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	% 2
 4	dhgm.meb.gov.tr internet kaynağı	% 1
 5	Submitted to Mersin Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
 6	www.ebuline.com internet kaynağı	% 1
 7	acikerisim.deu.edu.tr internet kaynağı	% 1
 8	Submitted to Fatih University Öğrenci Ödevi	% 1



acikerisim.nigde.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

% 1



pdrdergisi.org

İnternet Kaynağı

% 1

ALINTILAR ÇIKART

KAPALI

FİSLEŞMELER ÇIKAR 4 % 1

BİBLİYOGRAFYAYI

İÇERİNDE

ÇIKART