

# Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi

Azize ATLI ÖZBAŞ<sup>1</sup>, Aslıhan SAYIN<sup>1</sup>, Behçet COŞAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Kliniği

## Özet

**Amaç:** Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile sınav öncesi anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Çalışma, Ankara'daki özel bir dershanede yürütülmüştür. Üniversiteye giriş sınavları hazırlık gruplarına devam eden 108 öğrenci örnekleme alınmıştır. Veriler Sosyodemografik Veri Formu, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) kullanılarak 1-10 Haziran 2011 tarihlerinde toplanmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin yaş ortalaması 18.78 ±0.88'dir. Grubun %47.2'sini kız, %52.8'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin Durumluk Kaygı puanları ile Kopukluk ve Reddedilmişlik (r=0.25; p<0.01), Diğerleri Yönelimlilik alt ölçek puanları arasında (r=0.27; p<0.01) orta, Zedelenmiş Otonomi (r=0.19; p<0.05) alt ölçek puanı arasında da zayıf güçte pozitif yönlü; Sürekli Kaygı puanları ile de Kopukluk ve Reddedilmişlik (r=0.25; p<0.01) ile Diğerleri Yönelimlilik (r=0.27; p<0.01) alt ölçek puanı arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır. Kardeş sayısı Zedelenmiş Sınırlar boyutu (Beta= -10.1; p<0.01), sınava verilen önem Zedelenmiş Otonomi (Beta = -7.9; p<0.05) ve Diğerleri Yönelimlilik (Beta = -5.8; p<0.01) boyutu, okumakta oldukları bölüm (Sosyal Bilimler/Fen Bilimleri/Türkçe -Matematik) ise tüm erken dönem uyumsuz şema boyutlarıyla ilişkilidir. (Kopukluk ve Reddedilmişlik için Beta = -11.9; p<0.01, Zedelenmiş Otonomi için Beta = -11.5; p<0.01, Diğerleri Yönelimlilik için Beta = -4.7; p<0.05, Bastırılma Beta = -5.9; p<0.01, Zedelenmiş Alt Sınırlar ise Beta = -4.5; p<0.01).

**Sonuç:** Erken dönemde gelişen bazı şemalar üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav öncesi anksiyete düzeylerini olumsuz etkilemektedir.

**Anahtar kelimeler:** Kaygı, durumluk-sürekli-kaygı, erken dönem uyum bozucu şemalar.

## Summary

### Investigation Of The Relationship Between Examination Anxiety And Early Maladaptive Schemas Of Students Who Are Preparing For University Examination

**Aim:** The aim of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas and examination anxiety of students who were preparing for university examination.

**Method:** This study was carried out at a private establishment for preparing students for university examination in Ankara. 108 students who were preparing for university examination were recruited. All data were obtained by using Socio-demographical Questionnaire, State and Trait Anxiety Inventory, and Young Schema Questionnaire Third version, during 1-10 June 2011.

**Results:** Mean age of students was 18.78 ±0.88. 47.2% were female, while 52.8% were male. There was a significant correlation between students' State Anxiety and Emotional Deprivation (r=0.25; p<0.01), Failure to Achieve (r=0.19; p<0.05), and Subjugation (r=0.27; p<0.01) subscales; Trait Anxiety and Emotional Deprivation (r=0.25; p<0.01), and Subjugation (r=0.27; p<0.01) subscales of Young Schema Questionnaire. Number of siblings was related with Entitlement (OR= -10.1; P<0.01), importance attributed to examination was related with Failure to Achieve (OR= -7.9; P<0.05) and Subjugation (OR= -5.8; P<0.01); while the type of division (Science/ Mathematic-Turkish) was related with all schema sub-types (for Emotional Deprivation OR= -11.9, P<0.01; Failure to Achieve OR= -11.5, P<0.01; Subjugation OR= -4.7, P<0.05; Emotional Inhibition OR= -5.9, P<0.01; and Entitlement OR= -4.5; P<0.01).

**Discussion:** Early maladaptive schemas may have a significant negative effect on examination anxiety of students who are preparing for university entrance exam.

**Key words:** anxiety, examination anxiety, early maladaptive schemas.

## GİRİŞ

Günümüzdeki toplumsal, sosyo-ekonomik ve politik alanlardaki hızlı değişimler sonucu, yükseköğretime verilen önem giderek artmaktadır. Gençler ve aileleri, üniversite eğitimini başarılı bir yaşamın belki de tek seçeneği olarak görmektedir. Ancak üniversite girişteki seçme sınavları gençleri ve ailelerini büyük bir baskı altında bırakmaktadır. Yaşamın en çalkantılı, belki de en kritik evresini yaşamakta olan ergenler zorlayıcı sınav koşullarına farklı düzeylerde kaygı ile tepki verebilmektedir (Doğan 1999).

Sınav öncesi anksiyeteyi anlamak ve olumsuz sonuçlarının üstesinden gelmek amacıyla pek çok çalışma yapılmıştır (Lowe ve ark. 2008, Meijer 2001, Zeidner & Mathews 2005). Bu çalışmaların sonucu olarak, sınav öncesindeki anksiyetenin ne olduğu, gençleri nasıl etkilediği, ve bu anksiyetenin yordayıcılarının ne olduğuna dair bilgi birikimi mevcuttur. Yaşanan kaygının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte olduğu, zaman zaman öğrenim hayatlarını bile yarıda bırakmalarına neden olduğu, bunun sonucunda da öğrencilerin gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilediği, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini gösterdiği bilinmektedir (Adana ve Kaya 2005, Erözkan 2004).

Genel anlamda bakıldığında anksiyetenin iki yönü vardır. Bunlardan ilki kuruntudur ve anksiyetenin bilişsel yönünü oluşturur. Kişinin genelde kendisi hakkındaki başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini, değerlendirmelerini ve iç konuşmalarını içine alır (Zeidner & Mathews 2005). İkinci yön otonom sınır sistemi uyarılmasıdır ve anksiyetenin bilişsel yönü ile ilişkili olarak ortaya çıkar (Liebert ve Morris 1970). Kişinin anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içeren, kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli yaygın inanışlar olarak tanımlanan erken dönem uyumsuz şemaları (Young ve ark. 2003) kaygının bilişsel boyutundan ayrı düşünülemez. Sınav öncesinde yaşanan anksiyetenin performansta azalmayla daha çok ilişkili olan yönü ise bilişsel boyutudur (Hembree 1988).

Şemalar genelde, çocukluk ya da ergenlik dönemleri boyunca gelişmekte ve çocuğun içinde yaşadığı aile ortamını/yakın çevresini yansıtmaktadır. Koşulsuz, katı ve değişime dirençli olmaları sebebiyle de yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte, çeşitli yaşam olayları tarafından harekete geçirildiklerinde farklı olumsuz duygulara ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedirler.

Young ve arkadaşları (2003) bu alanda yapmış oldukları çalışmalar sonucunda, beş şema alanı ve 18 erken dönem uyum bozucu şema olacak şekilde kuramsal bir gruplama yapmıştır. Çalışmamızda veriler bu şema alanları üzerinden değerlendirilmiş, şema alanları aşağıda verilmiştir;

**Kopukluk reddedilmişlik şema alanı:** Bu alanda uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler genellikle diğerlerine güvenli bağlanma konusunda sorun yaşarlar. Bunun altında ailelerinde ya da yakın ilişkilerinde sevilme, kabul ve şefkat görme, korunma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağı inancı yatar.

**Zedelenmiş otonomi şema alanı:** Otonomi, bireyin ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrılıp bireyselleşebilmesi, yaşının gerektirdiği işlevsellik düzeyinde bireysel olarak hareket edebilme becerisidir. Bu alanda uyumsuz şemalara sahip kişiler yetişkinlikte de kendi kimliklerini ortaya koyup kendi ilişkilerini kurabilme, kişisel hedefler belirleme ve bunlara ulaşmak için gerekli becerileri edinme konusunda güçlükler yaşamaktadırlar.

**Zedelenmiş sınırlar şema alanı:** Bu alan karşılıklılık ve öz-disiplinle ilgili içsel sınırlardan yoksun olmakla ilgilidir. Bu alanda baskın şemaları olanlar diğerlerinin haklarına saygı duymada, işbirliği yapmada, sözünde durmada ya da uzun vadeli planlara uymada zorluk çekerler. Gelecekteki kazanımlar için anlık doyumlarını ertelemeye ve dürtülerini sınırlandırmada problem yaşarlar. Çevrelerinde bencil, narsist, sorumsuz ya da şımarık olarak tanımlanabilirler.

**Diğerleri yönelimlilik şema alanı:** Kendi ihtiyaçları yerine diğer insanların ihtiyaçlarını karşılama konusunda aşırı çaba harcayan bireylerin sahip olduğu şema alanıdır. Bu çabanın altında onaylanma ve duygusal bağ kurma ihtiyacı yatar. Bu bireyler diğerlerine aynı şekilde karşılık vermekten kaçınırlar. İnsanlarla bir araya geldiklerinde kendi ihtiyaçları yerine aşırı derecede diğerlerinin tepkilerine odaklanırlar ve çoğunlukla kendi tercihlerinin ve öfkelerinin farkına varamazlar.

**Bastırılmışlık şema alanı:** Bu alanda semaları olan kişiler, içselleştirdikleri yüksek ve katı standartlara ulaşabilmek adına, içten gelen duygularını ifade etme, dinlenebilme, yakın ilişkiler kurabilme ya da sağlık gibi gereksinimlerinden ödün verebilmektedirler. Eğer yeterince dikkatli olmazlarsa yaşam düzenlerinin dağılacağı beklentisi içerisinde olduklarından genel olarak kaygılı, karamsar ve tetiktirler (Aktaran: Caner 2009).

Bu çalışmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile

yaşamakta oldukları sınav öncesi anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmayla ilgili iki hipotezimiz vardır. Birincisi; erken dönem uyumsuz şemaların varlığının sınav öncesindeki anksiyete düzeyini olumsuz etkileyeceğidir. İkincisi; kişinin bazı sosyo-demografik özelliklerinin erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli olacaktır.

## YÖNTEM

Çalışma, Ankara'daki özel bir dershanede yürütülmüştür. Üniversiteye giriş sınavları hazırlık gruplarına devam eden, halen hazırda herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı ve psikiyatrik ilaç kullanımı olmayan, araştırmaya katılmayı kabul eden 138 öğrenciye ulaşılmıştır. Anket sorularını eksiksiz dolduran 108 öğrenci örnekleme alınmış, ölçek sorularını eksik bırakan 30 öğrenci çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Veriler 1-10 Haziran 2011 tarihleri arasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan Sosyodemografik Veri Formu, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Young Şema Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

**Sosyodemografik Veri Formu:** Araştırmacılar tarafından ilgili literatür incelenerek oluşturulmuş olan form, öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlerini sorgulayan sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular; öğrencinin yaşı, cinsiyeti, aile tipi, ailedeki çocuk sayısı, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve boş zaman değerlendirme aktivitelerinin neler olduğunu içermektedir.

**Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE):** Envanterin orijinali 1970 yılında Spielberger ve ark. tarafından geliştirilmiştir (Öner 1997). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Alfa korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayıları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur (Öner 1997).

Envanter, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmektedir. Her biri 20 maddelik toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içeren 4'lü likert tipi bir öz değerlendirme anketidir. Envanter puanlanırken Durumluk Kaygı Ölçeği'nde 10 (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise 7 madde (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) tersine çevrilerek puanlanır. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini ifade eder (Öner 1997).

**Young Şema Ölçeği (YŞÖ):** Ölçek, erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu 205 maddeden

oluşmakta ve 18 şemayı içermektedir (Schemidt ve ark. 1995). Young (1990), ölçeğin 75 maddeden oluşan kısa formunu geliştirmiştir. Bizim çalışmamızda Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. YŞÖ-KF3, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form (Young ve Brown 1990) ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun (Young 1994) ardından, bahsedilen formlardan farklı olarak Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 90 maddelik bir ölçektir (Young 2004). Ölçeğin geçerlik güvenilirliği Sarıtaş (2007) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, beş şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şemayı kapsamakta ve bu anlamda 18 şema boyutundan oluşmaktadır. Bu şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik/gelişmemiş benlik, başarısızlık, hak görme/büyüklük, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır. Her boyut beş maddeden oluşmaktadır. Yukarıda bahsedilen şema boyutları model tarafından önerilen beş şema alanında yer almaktadırlar. Bu şema alanları kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/performans, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlıktır. Çalışmamızda veriler bu beş şema alanı üzerinden değerlendirilmiştir.

## İstatistiksel Analizler

Çalışmanın tüm verileri SPSS 15.0 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri, Kolmogorov-sminow (a) testi ile değerlendirilmiştir. Cronbach Alfa değerleri; Durumluk kaygı ölçeği=0.76, Sürekli kaygı ölçeği=0.82, YŞÖ=0.95 kopukluk/reddedilmişlik alt ölçeği=0.92, zedelenmiş otonomi/performans alt ölçeği:0.91, zedelenmiş sınırlar alt ölçeği=0.78, diğerleri yönelimlilik alt ölçeği=0.85 ve aşırı tetikte olma/bastırılmış alt ölçeği=0.81 olarak bulunmuştur.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile Young Şema Ölçeği puanları arasında ilişki olup olmadığına Pearson Korelasyon yöntemi ile bakılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerinin ölçek puanları Bağımsız Örneklemler T Testi ile değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin normalite testi yapılmış, değişkenlerin normal dağılım göstermediği alanlarda

Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Young Şema Ölçeği puanlarına etki eden değişkenleri bulmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinde, kardeş sayısı tek çocuk/iki ve daha fazla kardeş, bölümü fen bölümü/diğer, sınava verilen önem ise çok önemli/başka seçeneklerde var şeklinde kategorize edilmiştir. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 veya 0.01 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1 örnekleme alınan öğrenci grubunun sosyo-demografik değişkenlerinin dağılımı göstermektedir. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin yaş ortalaması=18.78 ±0.88'dir. Grubun % 47.2'sini kız öğrenciler, %52.8'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%75.9) çekirdek aile, yaklaşık yarısı da (%51.9) iki çocuklu aileye mensuptur. Öğrencilerin %74.1'inin babası, %58.3'ünün de annesi lise ve üstü eğitim

**Tablo 1:** Sosyo-demografik Değişkenlerin Dağılımı

Sosyo-demografik Değişkenler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	51	47.2
Erkek	57	52.8
<b>Aile tipi</b>		
Çekirdek	82	75.9
Geniş	5	4.6
Parçalanmış	21	19.4
<b>Ailedeki çocuk sayısı</b>		
1	8	7.4
2	56	51.9
≥ 3	54	40.7
<b>Babanın eğitim durumu</b>		
Okur yazar değil	4	3.7
İlk-orta	24	22.2
Lise ve üstü	80	74.1
<b>Annenin eğitim durumu</b>		
Okur yazar değil	3	2.8
İlk-orta	42	38.9
Lise ve üstü	63	58.3
<b>Boş zamanı değerlendirme etkinliği</b>		
Var	71	65.7
Yok	37	34.3
<b>Eğitim almakta oldukları bölüm</b>		
Fen	30	27.8
Türkçe-Matemeatik	59	54.6
Sosyal	19	17.6
<b>TOPLAM</b>	108	100

seviyesine sahiptir. Öğrencilerin %65.7'si boş zamanlarını değerlendirmek için katıldıkları bir etkinlik olduğunu belirtmiştir. Bu etkinlikler gezme, film izleme, internette zaman geçirme, spor yapma şeklindedir.

Tablo 2'de öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri puanları ve Young Şema Ölçeği puanları arasındaki ilişki yer almaktadır. Öğrencilerin Durumluk Kaygı puanları ile Zedelenmiş Otonomi ( $r=0.19$ ;  $p<0.05$ ) alt ölçeği arasında zayıf, Diğerleri Yönelimlilik ( $r=0.27$ ;  $p<0.01$ ) ve Kopukluk ve Reddedilmişlik ( $r=0.25$ ;  $p<0.01$ ) alt ölçekleri arasında ise orta güçte pozitif yönlü ilişki bulunmuştur Benzer şekilde Sürekli Kaygı puanları ile de Kopukluk ve Reddedilmişlik ( $r=0.25$ ;  $p<0.01$ ) ve Diğerleri Yönelimlilik ( $r=0.27$ ;  $p<0.01$ ) alt ölçek puanı arasında orta güçte pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Tablo 3.

Tablo 3'te öğrencilerin cinsiyetine göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Young Şema Ölçeği puanlarının dağılımı gösterilmektedir. Kaygı yaşama bakımından erkek öğrencilerle kız öğrenciler arasında fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı puanı erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha fazladır (Durumluk Kaygı  $t=2.56$ ;  $p<0.05$ ; Sürekli Kaygı  $t= 2.48$ ;  $p<0.05$ ). Şema alt ölçeklerinden alınan puanlar değerlendirildiğinde; erkek öğrenciler Kopukluk ve Reddedilmişlik ( $t=-4.65$ ;  $p<0.01$ ), Zedelenmiş Otonomi ( $t=-3.94$ ;  $p<0.01$ ), Diğerleri Yönelimlilik ( $t=-2.21$ ;  $p<0.05$ ), Bastırılma ( $t=-2.60$ ;  $p<0.05$ ) ve Zedelenmiş Sınırlar alanlarında kız öğrencilerden fazla puan almışlardır.

Tablo 4

Tablo 4 erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının çoklu doğrusal regresyon analizini göstermektedir. Bu regresyon analizi öncesi tüm değişkenlerle şema alt grupları arasında tek yönlü istatistiksel analizler yapılmış, istatistiksel olarak anlamlı çıkan değişkenler regresyon analizine alınmıştır. Kardeş sayısı ile Zedelenmiş Sınırlar boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Beta= -10.1;  $p<0.01$ ). Bu fark tek çocuklu aileye mensup olan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Tek çocuklu aileye sahip öğrencilerin, Zedelenmiş Sınırlar alt ölçek puanı diğer öğrencilerden yüksektir. Öğrencilerin okumakta oldukları bölüm ise tüm erken dönem uyumsuz şema alt ölçekleri için önemli bir değişkendir. Kopukluk ve Reddedilmişlik (Beta= -11.9;  $p<0.01$ ), Zedelenmiş Otonomi (Beta = -11.5;  $p<0.01$ ), Diğerleri Yönelimlilik (Beta = -4.7;  $p<0.05$ ), Bastırılma (Beta = -5.9;  $p<0.01$ ) ve Zedelenmiş Alt Sınırlar (Beta

**Tablo 2:** Öğrencilerin DSKÖ Puanları ve YŞÖ Puanları Arasındaki İlişki

Kaygı	Şema Ölçeği Alt ölçekleri				
	Kopukluk ve Reddedilmişlik	Zedelenmiş otonomi	Diğerleri yönelimlilik	Bastırılma	Zedelenmiş sınırlar
Durumluluk	r 0.25**	0.19*	0.27**	0.021	0.05
Süreklilik	r 0.25**	0.18	0.27**	0.03	0.05

\* p&lt;0.05; \*\* p&lt;0.01

**Tablo 3:** Öğrencilerin Cinsiyetine Göre DSKÖ ve YŞÖ Puanlarının Dağılımı.

Kız	Erkek		İstatistik		t	p
	X	SD	X	SD		
Kaygı						
Durumluluk	45.47	8.24	41.18	9.03	2.56	p<0.05
Süreklilik	45.47	8.24	41.28	9.03	2.48	p<0.05
Şema						
Kopukluk ve reddedilmişlik	40.08	13.44	56.32	22.02	-4.65*	p<0.01
Zedelenmiş otonomi	29.98	8.59	40.73	18.35	-4.06*	p<0.01
Diğerleri yönelimlilik	20.25	8.07	24.07	9.60	-2.21	p<0.05
Bastırılma	21.18	8.43	28.07	9.20	-4.04	p<0.01
Zedelenmiş sınırlar	27.27	10.53	32.23	8.98	-2.60	p<0.05

\* Normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

= -4.5; p<0.01) alt ölçeklerinde bölüm önemli bir değişkendir. Bu fark fen bölümü öğrencilerinden kaynaklanmaktadır. Fen bölümü öğrencileri tüm alanlarda sosyal ve matematik-türkçe bölümü öğrencilerinden yüksek puan almışlardır. Sınava verilen önem ise Zedelenmiş Otonomi (Beta= -7.9; p<0.05) ve Diğerleri Yönelimlilik (Beta = -5.8; p<0.01) alt ölçekleri için önemli bir değişkendir. Sınavı tek seçenek olarak gören öğrenciler bu alt ölçeklerde, başka seçenekler de olduğunu düşünen öğrencilerden daha fazla puan almışlardır.

## TARTIŞMA

Çalışmanın sonuçları birinci hipotezimizi destekler yöndedir. Öğrencilerin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şema puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve diğer yönelimlilik şemaları ile durumluk kaygı düzeyleri ile; kopukluk ve reddedilmişlik ve diğer yönelimlilik şemaları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; güvenli

bağlanma konusunda sorun yaşayan, ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrılıp bireyselleşemeyen, kendi kimliklerini ortaya koyup kişisel hedefler belirleme konusunda yeterli beceriler geliştiremeyen, kendi ihtiyaçlarındansa diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi daha yüksektir. Bu erken dönem şema özellikleri, bireyin kendine olan güvenini ve inancını, bireysel bir kimlik geliştirme becerisini olumsuz etkileyebilir. Üniversite sınavı gibi zorlu bir dönemde aktif hale geçen bu şemalar, başarısız olma kaygısını tetikleyebilir. Kapçı ve Hamamcı (2010) yapmış oldukları çalışmada da, çalışmamızı destekler nitelikte, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı içinde yer alan duygusal yoksunluk uyumsuz şemasını psikoloji belirtilerin yordayıcısı olarak bulmuştur. Yıldırım ve Ergene (2003) tarafından yapılan çalışmada da diğerleri yönelimlilik şema alanı içinde değerlendirilen "boyun eğicilik" şeması sınav kaygısı ile birlikte akademik başarının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bahsi geçen çalışmada sınav kaygısı ve boyun eğicilik puanları paralellik göstermiş ve akademik başarıyı negatif olarak etkilemiştir. Bu

Tablo 4: Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Regresyon Analizi.

	Kopukluk ve Reddedilmişlik		Zedelenmiş Otonomi		Diğerleri Yönelimsellik		Bastırılma		Zedelenmiş Sınırlar		
	Beta	GA	Beta	GA	Beta	GA	Beta	GA	Beta	GA	
Kardeş Sayısı (0/1)	-12.5	-26.6/1.6	-9.06	-19.6/1.5	-0.5	-6.9/5.9	-1.5	-8.2/5.2	-10.1**	-17.1/-3.1	F=6.67
Seçtiği Bölüm (2/3)	-11.9**	-20.4/-5.5	-11.5**	-17.8/-5.1	-4.7*	-8.6/-8.9	-5.9**	-9.8/-1.8	-4.5*	-8.7/-0.2	F=11.34
Sınava Verilen Önem (4/5)	-7.3	-16.9/2.3	-7.9*	-15.1/-1.83	-5.8**	-10.1/-1.5	-4.2	-8.9/0.33	-1.4	-6.2/3.3	F=6.04

\*: p&lt;0.05 \*\*: p&lt;0.01

GA= Güven aralığı

0=Tek çocuk 1=Tek çocuk değil

2=Fen bölümü 3=Türkçe- matematik/sosyal bölümü

4=Çok önemli 5=başka seçenekler de var.

durum Yıldırım ve Ergene tarafından, ağırlıklı olarak doğu kültürünün egemen olduğu Türkiye’de saygı ile itaat kavramının karıştırıldığı, anne babaların çocuklarından, öğretmenlerin öğrencilerinden, büyüklerin küçüklerden saygı adına boyun eğici davranışlar istedikleri şeklinde yorumlanmıştır. Boyun eğici davranışlar ayrıca depresyonla da ilişkilidir (Şahin ve Şahin 1992).

Çalışmamızdaki bir diğer önemli sonuç; kız öğrencilerin sınav öncesi anksiyete düzeyinin erkek öğrencilerin anksiyete düzeyinden daha yüksek olmasıdır. Ülkemizde üniversite sınavına girecek öğrenciler için yapılan araştırmaların hemen hemen hepsinde kız öğrenciler daha kaygılı bulunmuştur (Şahin 2006, Karadeniz 2005, Ekşi 1998, Balcı 1997, Baltaş 1993). Erkek öğrencilerin şema alt ölçeklerinden daha yüksek puan almasına rağmen daha az kaygı puanına sahip olmaları beklenmedik bir sonuçtur. Ancak toplumumuzda kız ve erkek cinsiyete biçilen roller kapsamında bu durum ele alındığında kız öğrencilerin kaygılarını daha rahat ifade edebildikleri ve bu yüzden kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu düşünebiliriz. Karadeniz (2005) tarafından yapılan çalışmaya göre kız öğrenciler atılganlık, sosyal destek arama, sosyal dayanışma gibi etkili sorun çözme becerilerini daha fazla kullanmakta ancak yine de daha fazla kaygı ifade etmektedirler. Benzer şekilde, Putwain ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada da kız öğrencilerle erkek öğrenciler karşılaştırılmış, kız öğrencilerin daha fazla gerginlik yaşadıkları bulunmuştur. Ancak akademik başarı açısından kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında fark olmadığı saptanmıştır. Kapıkıran’ın (2002) sınav kaygısı ile cinsiyet rolü kimliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, bu görüşümüzü destekler nitelikte dişil cinsiyet rolü ile sınav kaygısı puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmamızın sonuçları ikinci hipotezimizi de destekler niteliktedir. Öğrencilerin bazı sosyo-demografik özellikleri ile erken dönem uyumsuz şemaların varlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kardeş sayısı ile zedelenmiş sınırlar boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu fark tek çocuklu aileye mensup olan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Tek çocuklu aileye sahip öğrencilerin, zedelenmiş sınırlar alt ölçek puanı diğer öğrencilerden yüksektir. Tek çocuklu ailelerde genellikle gevşek aile tutumu görülmekte ve böyle bir ortamda yetişen çocuklarda, denetim genelde düşük, davranışlar dürtüseldir (Yavuzer 2001, Dönmezer 1999). Bu grupta, diğerlerinin haklarına saygı duymada, işbirliği yapmada, sözünde durmada

ya da uzun vadeli planlara uymada, gelecekteki kazanımlar için anlık doyumlarını ertelemeye ve dürtülerini sınırlandırmada zorluk çekme özellikleri ile karakterize zedelenmiş sınırlar boyutundan yüksek puan alınması beklendik bir durumdur.

Öğrencilerin okumakta oldukları bölüm ise tüm erken dönem uyumsuz şema alt ölçekleri için önemli bir değişkendir. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik, bastırılma ve zedelenmiş alt sınırlar alt ölçeklerinde bölüm önemli bir değişkendir. Bu fark fen bölümü öğrencilerinden kaynaklanmaktadır. Fen bölümü öğrencileri tüm alanlarda sosyal ve matematik-sınav öncesi anksiyete düzeyi daha yüksek olduğuna göre, fen bölümü öğrencilerinin anksiyetelerinin, matematik-türkçe ve sosyal bölümü öğrencilerinden daha yüksek olacağı söylenebilir. Başkal ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada, fen bölümü öğrencilerinin sınava nasıl hazırlanması gerektiği konusunda daha endişeli olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, fen bölümü, meslek seçimi açısından da diğer bölümlere göre daha avantajlı olarak algılanmakta, grubun %46’sını fen bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak bu alanda yetenekli olduğunu düşünen grup sadece grubun %36’sı olarak bulunmuştur.

Sınava verilen önem ise zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik alt ölçekleri için önemli bir değişkendir. Sınavı tek seçenek olarak gören öğrenciler bu alt ölçeklerde, başka seçenekler de olduğunu düşünen öğrencilerden daha fazla puan almışlardır. Zedelenmiş otonomi şemaları ve diğerleri yönelimlilik şema alanları farklı şema alanları olarak değerlendirilmeye birlikte, birbirleri ile bağlantılı sonuçlara yol açabilmektedir. Zedelenmiş otonomi şemasına sahip bireyler yetişkinlikte kendi hedeflerini belirleme ve bunlara ulaşma için çaba gösterme becerisi göstermekte sıkıntı yaşarken, diğerleri yönelimlilik şeması olan bireyler de kendi ihtiyaçları yerine diğer insanların ihtiyaçlarını karşılama konusunda aşırı çaba harcarlar. Her iki şema alanında da bireyler kendi hedeflerini belirleme ve bu hedefe ulaşma konusunda sıkıntı yaşarlar. Sınava verilen önemin bu şema alanları ile ilişkili bulunması şaşırtıcı değildir. Karadeniz tarafından yapılan çalışmada (2005) üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler dış denetim odaklı bulunmuş; Alyaprak tarafından yapılan çalışmada da (2006) öğrenci tarafından sınava verilen önem aile tarafından verilen önemle ilişkili bulunmuş ve sınava verilen önem arttıkça sınav kaygısının da arttığı tespit edilmiştir.

## SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; özellikle kişinin özgüvenini olumsuz etkileyen, kendini yalnız hissetmesine yol açan, başkalarının görüşlerine aşırı önem vermesine neden olan ve bireyselleşmeye engel olan şemaların varlığının üniversiteye hazırlanan gençlerde genel sınav öncesi anksiyete düzeyini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu şemaların varlığı, sınavla ilgili felaketleştirme (Sınavda başarısız olursam hayat boyu başarısız olacağım demektir), hep ya da hiç düşünme (Ya sınavda başarılı olurum, ya da hayatım kararır), etiketleme (Başarısız olursam aptalım demektir) ve düşünce okuma (Sınavda başarısız olursam çevremdekiler işe yaramazın teki olduğumu düşünecek) gibi düşünce hatalarına yol açabilir. Bu düşünce hataları da öğrencinin hem genel, hem de sınavla ilgili kaygı düzeyini arttırabilir. Çalışmanın en önemli kısıtlılığı örneklem grubunun küçüklüğüdür ve sonuçların genellenebilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Yine de, bu alanda gerek ülkemizde, gerekse dünyada yapılmış çalışma sayısının kısıtlılığı nedeniyle, çalışmamızın sınavlara hazırlanan öğrencilerdeki sınav öncesi anksiyete düzeyi ile ilgili literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

## KAYNAKLAR

Adana F, Kaya N (2005) Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi*, 13 (2): 35-42

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

Balcı S (1997) Lise öğrencilerinin denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

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

Başkal S (2009) Anadolu fen ve genel liselerde eğitim alan öğrencilerin bir üst öğrenime geçişte meslek seçimi ile ilgili yaşadıkları kaygıların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Caner M (2009) Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Doğan T (1999) Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Dönmezer İ (1999) Ailede iletişim ve etkileşim. Sistem Yayıncılık, İstanbul

Ekşi P (1998) Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Erözkan A (2004) Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*.  
<http://akademik.mu.edu.tr/data/06020000/resim/file/122%20at%C3%84%C2%B1lgan%20er%C3%83%C2%B6zkan.pdf>. Erişim tarihi:01.03.2012

Hembree R (1988) Correlates, causes, effects and treatment test anxiety. *Review Of Educational Research*, 58:47-49

Kapçı EG, Hamamcı Z (2010) Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13:127-136

Karadeniz E (2005) Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, baş etme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Kapıkıran Ş (2002) Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(11) 34-43

Liebert R, Morris L (1970) Relationship of cognitive and emotional component of test anxiety to psychological arousal and academic performance. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 35, 332-337

Lowe PA, Lee SW, Witteborg KM, Pritchard KW, Luhr ME, Cullinan CM (2008) The test anxiety inventory for children and adolescent. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(3), 215-230.

Meijer J (2001) Learning potential and anxious tendency: Test anxiety as a bias factor in educational testing. *Anxiety, Stress, and Coping*, 14(3), 337-362.

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

Öner N (1997) Türkiye’de kullanılan psikolojik testler. *Boğaziçi Üniversitesi Yayınlar*, 3. Basım, İstanbul

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

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

Sarıtaş D (2007) The effects of maternal acceptance- rejection on psychological adjustment of adolescents: The mediator roles of cognitive styles. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

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

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

- Young JE (1990) Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.
- Young JE (1994) Young Şema Ölçeği-Kısa Form. Basılmamış Rapor.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME (2003) Schema Therapy: A Practitioner’s Guide. New York: The Guilford Press.
- Young JE, Brown G (1990) Young schema questionnaire. Cognitive Therapy Center of New York. New York
- Young JE (2004) Schema mode listing, October 2004 revision, third draft. New York: Schema Therapy Institute.
- Yavuzer H (2001) Ana-Baba ve Çocuk. Remzi Kitabevi, İstanbul
- Zeidner M, Mathews G (2005) Evaluation anxiety. In A.J. Elliot & CS. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation (pp. 141-163). London: Guildford Press.

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*

Dr. Azize Atlı Özbaş  
Gazi Üniversitesi Psikiyatri Kliniği/Ankara

Alınma Tarihi: 30.05.2012

Kabul Tarihi: 03.07.2012

Received: 30.05.2012

Accepted: November 03.07.2012