



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KPSS'YE GİRMİŞ VE ATANAMAMIŞ ÖĞRETMEN  
ADAYLARINDA ÖZSAYGI, KAYGI VE DEPRESYONUN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

MURAT CİVELEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2019

**KPSS'YE GİRMİŞ VE ATANAMAMIŞ ÖĞRETMEN  
ADAYLARINDA ÖZSAYGI, KAYGI VE DEPRESYONUN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

MURAT CİVELEK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
Yrd. Doç. Dr. Füsun GÖKKAYA

LEFKOŞA  
2019

## KABUL VE ONAY

Murat CİVELEK tarafından hazırlanan “KPSS’ye Girmiş ve Atanamamış Öğretmen Adaylarında Özsaygı, Kaygı ve Depresyonun Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışma, 20/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

## JÜRİ ÜYELERİ

**Yrd. Doç. Dr. Füsun GÖKKAYA** (Danışman)  
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU** (Başkan)  
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Asuman BOLKAN**  
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

20/06-2019

İmza

MURAT CİVELEK

## TEŞEKKÜR

Araştırmalarım sırasında, verdiği destek ve gösterdiği sabır için danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Sayın Füsun GÖKKAYA'ya; Trabzon Yargı Akademi kurumuna, Yeşil Giresun Akademi kurumuna, Bayburt Pegem Akademi kurumuna, Rize Pegem Akademi kurumuna, Ordu Pegem Akademi kurumuna, hayatımın her anında hep yanımda olan annem Nimet Civelek, Babam Osman Civelek ve ablam Asuman Civelek'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZ

### **KPSS'YE GİRMİŞ, ATANAMAMIŞ ÖĞRETMEN ADAYLARINDA ÖZSAYGI, KAYGI VE DEPRESYONUN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Bu araştırmanın amacı; KPSS'ye girmiş ve atanamamış öğretmen adaylarında özsaygı, kaygı ve depresyon düzeyleri değerlendirilip bu bilgiler ışığında gençlerin benlik saygısı ve ruh sağlığı düzeylerini kalkındıracak önleyici hizmetlere de öncülük etmesi amaçlanmıştır.

Katılımcılardan (örneklem grubundan) nicel veriler toplanacaktır; bu veriler güvenirliği ve geçerliği yüksek ölçekler ile elde edilecektir. Araştırmada kullanılan ölçütler şunlardır: Demografik bilgi formu, bilgilendirilmiş onam formu, Coopersmith Özsaygı Envanteri, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri. Araştırmada veriler, “Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu” illerinde KPSS'ye en az bir defa girmiş atanamamış 21-35 yaş arası KPSS Hazırlık kursuna giden 234 öğretmen adayı ile oluşturulan örneklem grubundan elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; yaş grupları, gelir düzeyi, kronik rahatsızlık durumu, çalışma durumu ve bölümleri açısından; durumluluk ve sürekli kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanteri ve alt boyutlarından aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Fakat araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının sürekli kaygı envanterinde aldıkları puanlar cinsiyete ve medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kamu Personel Seçme Sınavı, Kaygı, Depresyon, Özsaygı, Ruh Sağlığı

## **ABSTRACT**

### **EVALUATION OF SELF-ESTEEM, ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS IN PRE-SERVICE TEACHERS WHO HAVE TAKEN PUBLIC EXAM**

The purpose of this research; Self-esteem, anxiety and depression levels were evaluated in prospective and unassigned teacher candidates in KPSS.

Quantitative data will be collected from the participants (sample group); these data will be obtained with high reliability and validity scales. The criteria used in the study were: Demographic information form, informed consent form, Coopersmith Self-esteem Inventory, State and Trait Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory. The data were obtained from a sample group consisting of 234 prospective teachers between the ages of 21-35 who went to KPSS Preparation course at least once in KPSS in Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu.

According to the findings of the research; in terms of age groups, income level, chronic discomfort, working status and departments; There was no statistically significant difference in terms of state and trait anxiety inventory, Beck depression scale and Coopersmith self-esteem inventory and sub-dimensions. However, according to the research findings, it was found that there was a statistically significant difference according to gender and marital status.

**Key Words:** Public Personnel Selection Examination, Anxiety, Depression, Self-esteem, Mental health

## İÇİNDEKİLER

### KABUL VE ONAY

### BİLDİRİM

|                     |     |
|---------------------|-----|
| TEŞEKKÜR .....      | iii |
| ÖZ.....             | iv  |
| ABSTRACT .....      | v   |
| İÇİNDEKİLER.....    | vi  |
| TABLO LİSTESİ ..... | ix  |
| KISALTMALAR .....   | x   |

### 1.BÖLÜM

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| GİRİŞ .....                   | 1 |
| 1.1. Problem durumu .....     | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ..... | 3 |
| 1.3. Araştırmanın önemi ..... | 3 |
| 1.4. Sınırlılıklar.....       | 4 |
| 1.5. Tanımlar .....           | 4 |

### 2. BÖLÜM

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....               | 6  |
| 2.1. Özsaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar ..... | 6  |
| 2.1.1. William James, Benlik ve Benlik Saygısı .....      | 6  |
| 2.1.2. İnsancıl Kuram, Benlik ve Benlik Saygısı .....     | 7  |
| 2.1.2.1. Rogers'e Benlik ve Benlik Saygısı.....           | 7  |
| 2.1.2.2. Maslow ve Benlik Saygısı.....                    | 8  |
| 2.1.3. Charles Horton Cooley, Benlik ve Ayna Benlik ..... | 9  |
| 2.2. Kaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar .....   | 10 |
| 2.2.1. Psikanalitik Kuram ve Kaygı .....                  | 10 |
| 2.2.2. Varoluşçuluk ve Kaygı.....                         | 12 |



|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram ve Kaygı .....               | 13  |
| 2.2.4. Bilişsel Kuram ve Kaygı .....                                 | 14  |
| 2.2.5. Diğer Kuramlara Göre Kaygı .....                              | 16  |
| 2.2.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....                                | 17  |
| 2.2.7. Sınav Kaygısı.....                                            | 17  |
| 2.3. Depresyon Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....           | 18  |
| 2.3.1. Bilişsel Kuram ve Depresyon.....                              | 18  |
| 2.3.2. Psikanalitik Kuram ve Depresyon .....                         | 23  |
| 2.3.3. Biyolojik Kuram ve Depresyon .....                            | 24  |
| 2.3.4. Kamu Personeli Seçme Sınavı, Depresyon, Kaygı ve Özsaygı .... | 25  |
| <br>3. BÖLÜM                                                         |     |
| YÖNTEM .....                                                         | 27  |
| 3.1. Araştırmanın modeli .....                                       | 27  |
| 3.2. Evren ve örneklem .....                                         | 27  |
| 3.3. Veri toplama araçları.....                                      | 29  |
| 3.3.1. Demografik bilgi formu.....                                   | 29  |
| 3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanteri .....                           | 30  |
| 3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri .....                     | 30  |
| 3.3.4. Beck Depresyon Envanteri.....                                 | 31  |
| 3.4. İşlem.....                                                      | 319 |
| <br>4. BÖLÜM                                                         |     |
| BULGULAR.....                                                        | 33  |
| 4.1. Verilerin Çözümlemesi .....                                     | 33  |
| <br>5. BÖLÜM                                                         |     |
| TARTIŞMA .....                                                       | 40  |
| <br>6. BÖLÜM                                                         |     |
| SONUÇ VE ÖNERİLER.....                                               | 47  |
| 6.1. Sonuç .....                                                     | 47  |
| KAYNAKÇA .....                                                       | 49  |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EKLER.....</b>                                             | <b>56</b> |
| <b>Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....</b>                 | <b>56</b> |
| <b>Ek 2. Demografik Bilgi Formu .....</b>                     | <b>57</b> |
| <b>Ek 3. Coopersmith Özsaygı Envanteri .....</b>              | <b>58</b> |
| <b>Ek 4. Durumluk Kaygı Envanteri (Staı Form Tx – I).....</b> | <b>59</b> |
| <b>Ek 5. Beck Depresyon Envanteri .....</b>                   | <b>60</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                          | <b>61</b> |
| <b>İNTİHAL RAPORU .....</b>                                   | <b>62</b> |
| <b>ETİK KURUL RAPORU.....</b>                                 | <b>63</b> |

## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo 1:</b> Araştırmaya katılanların özellikleri.....                                                                                                  | <b>35</b> |
| <b>Tablo 2:</b> Araştırmaya katılanların ölçek puanları .....                                                                                              | <b>40</b> |
| <b>Tablo 3:</b> Ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması .....                                                                                   | <b>42</b> |
| <b>Tablo 4:</b> Ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları .....                                  | <b>42</b> |
| <b>Tablo 5:</b> Ölçek puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları.....                                 | <b>42</b> |
| <b>Tablo 6:</b> Ölçek puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları.....                                | <b>43</b> |
| <b>Tablo 7:</b> Ölçek puanlarının kronik rahatsızlığın olup olmaması durumuna göre karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları ..... | <b>43</b> |
| <b>Tablo 8:</b> Ölçek puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları.....                              | <b>44</b> |
| <b>Tablo 9:</b> Ölçek puanlarının bölüme göre karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları.....                                       | <b>44</b> |
| <b>Tablo 10:</b> Ölçek puanları arasındaki ilişkiler.....                                                                                                  | <b>47</b> |

## KISALTMALAR

|                         |                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>BDI</b>              | : Beck Depresyon Envanteri                    |
| <b>CÖSE</b>             | : Coopersmith Özsaygı Envanteri               |
| <b>GK</b>               | : Genel Kültür Testi                          |
| <b>GY</b>               | : Genel Yetenek Testi                         |
| <b>KPSS</b>             | : Kamu Personeli Seçme Sınavı                 |
| <b>MEB</b>              | : Milli Eğitim Bakanlığı                      |
| <b>ÖABT</b>             | : Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi              |
| <b>ÖSYM</b>             | : Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi        |
| <b>SPSS</b>             | : Statistical Package for the Social Sciences |
| <b>STAI FORM TX-I:</b>  | Durumluk Kaygı Envanteri                      |
| <b>STAI FORM TX-II:</b> | Sürekli Kaygı Envanteri                       |

## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem durumu

Kamu kurumlarında bazı kadrolara yerleşebilmek için, 3 Mayıs 2002 yılında çıkarılan “Kamu Görevlerine İlk Defa Atanacaklar İçin Yapılacak Sınavlar Hakkında Genel Yönetmelik” gereği ÖSYM sınav yapmakta ve bunun sonucunda yerleştirme işlemi yapmaktadır (MEB, 2002).

Ayrıca bu yönetmelikteki 23.maddeye göre “MEB tarafından yapılacak ilk defa öğretmen atamalarına ilişkin yerleştirme işlemleri, ek 5. maddeye göre yapılan alan seçme sınavı ile ÖSYM tarafından yapılan KPSS sonuçları bir arada değerlendirilerek MEB tarafından yapılır. MEB öğretmen ihtiyacı durumuna bağlı olarak sadece KPSS sonucuna göre de yerleştirme işlemi yapılabilir” dayanağı ile 2002 yılından beridir MEB’e bağlı öğretmen atamaları KPSS aracılığıyla yapılmaktadır (MEB, 2002).

Ülkemizdeki güncel sorunlarından biri de atanmayan/atanamayan öğretmenlerdir. Her yıl büyüme eğilimi gösteren bu sorunun temelleri, geçmiş yıllarda uygulanan yanlış eğitim politikalarına dayandırılabilir. Milli Eğitim Bakanlığı’na atanamayan birçok öğretmenin çeşitli ruhsal sorunlar yaşadığı ifade edilmektedir (Kurum, 2017; Cumhuriyet, 2014).

Atanamayan öğretmenlerin devlet memuru olarak atanamamalarının temel sebeplerinden biri eğitim fakültelerindeki kontenjanların fazlalığıdır. Bunun dışında eğitim fakültesi dışındaki diğer fakültelerin öğrencilerine pedagojik formasyon verilerek öğretmenlik hakkı kazandırılmaktadır. Böylece sayıları

400 bini aşan atanmayı bekleyen öğretmen adayı ortaya çıkmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2018 yılı itibariyle öğretmen ihtiyacı ise 117.403'dir. Görüldüğü gibi ortaya büyük bir dengesizlik çıkmaktadır (Karagöz, 2018).

ÖSYM istatistikleri incelendiğinde; öğretmenlik ataması için Türkiye'de 2017 KPSS eğitim bilimleri sınavına 412.005 öğretmen adayı başvururken, 2018 KPSS eğitim bilimleri sınavına ise 440.311 öğretmen adayı başvurmuştur. Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi'ne (ÖABT) 2017 yılında 308.125 öğretmen adayı başvururken, 2018 yılında ise 306.233 öğretmen adayı başvurmuştur (ÖSYM, 2017, 2018). Buna karşın 2018 MEB Şubat öğretmen atamasında atanan öğretmen sayısı 20.000, 2019 Şubat ayında atanması planlanan öğretmen sayısı ise 20.000'dir. Bu verilere göre 2018 yılında atanan ve 2019 yılında atanması planlanan öğretmenlerin oranı KPSS'ye giren öğretmen adaylarının sadece %4.5'dir.

Milli Eğitim Bakanlığı öğretmen alımlarındaki bu düşük oran, sınava giren öğretmenler arasında büyük bir rekabete ve sınavın bu adaylar için hayati önem taşımasına yol açmaktadır. Çünkü sınava giren öğretmen adaylar, özel sektördeki kısıtlı istihdam nedeniyle, MEB'e atanmayı en iyi seçenek olarak görmektedir (Habertürk, 2018). Fakat KPSS bu en iyi seçenekte aşılması gereken çok önemli bir engel olarak karşılına çıkmaktadır. Öğretmen alımlarının düşük olması, sınava giren öğretmen adayının sayıca fazlalığı, özel sektördeki kısıtlı istihdam gibi nedenler öğretmen adaylarını çıkmaza sokmakta ve bu da beraberinde öğretmen adaylarında çeşitli sorunlara yol açmaktadır.

Nitekim bu sürecin öğretmen adayları için yoğun kaygı yaratan bir durum olduğu toplumda meydana gelen çeşitli olaylarda gözlenmiştir. Atanamayan öğretmenlerde işsizlik, evlenememe, stres ve kaygı kaynaklı psikosomatik hastalıklar, kaygı bozuklukları, depresyon, intihar, özsaygının düşmesi vb. gibi durumlar yaşanmaktadır (Kurum, 2017).

Sınav; insanların iş ve okul hayatında statüsüyle ilişkili ciddi kararların alınmasını sağlayan, bu nedenle kişide stres ve kaygı yaratan bir değişken

olarak görülmektedir (Zeidner, 2004, Popko-Peleg, 2004). Türkiye’de liseye giriş sınavı (LGS), yükseköğretime giriş sınavı (YKS), yabancı dil sınavı (YDS) gibi birçok sınav bulunmaktadır. Bu durum, Türkiye’de eğitim ve/veya iş hayatında ki kişiler için sınavların önemli bir hale gelmesine neden olmuştur.

Sınav kaygısı yüksek olan bireylerin sınav ile ilgili öz yeterliliklerinin düşük olduğu, sınavları daha tehdit edici olarak algıladıkları ve iyi sonuçlar alma konusunda “kesin istediğim puanı alamayacağım”, “kesin başarısız olacağım” gibi yetersizlik ve çaresizlik inançlarına sahip oldukları saptanmıştır (Cassady, 2004). Bu veriler değerlendirildiğinde atanamayan öğretmen adaylarının sahip oldukları özsaygı, kaygı ve depresyon düzeylerinin Kamu Personel Seçme Sınavı’ndan ciddi düzeyde etkilendiği düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; KPSS’ye girmiş ve atanamamış öğretmen adaylarında özsaygı, kaygı ve depresyon düzeylerini değerlendirmektir.

Araştırmada bu amacı gerçekleştirebilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının cinsiyet, kronik rahatsızlık durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, psikolojik rahatsızlık durumu, branş/alana göre kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Öğretmen adaylarının cinsiyet, kronik rahatsızlık durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, psikolojik rahatsızlık durumu, branş/alana göre depresyon düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Öğretmen adaylarının öz saygı, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın önemi**

Öğretmenler gelecek nesilleri yetiştirecek, dolayısıyla toplumun geleceğini şekillendirecek kişiler olma özellikleri ile önemi yadsınamaz bir rol modelidir. Bu nedenle öğretmen adaylarının özsaygı, depresyon ve kaygı gibi duygular

durum bozukluklarının etkisi altında olmasının sonucu da kişisel olmaktan ziyade toplumsal zemine yayılan bir etki yaratacaktır.

Bu çalışma ile elde edilecek bulgular; sınavlar, öz saygı, kaygı ve depresyonun yan yana oluş durumları hakkında toplumdaki insanların bütüncül bir görüş geliştirmesine ve bilgi düzeylerinin artmasına destek olarak toplumdaki insanlara daha sağlıklı ve kaliteli yaşamın yolunu açabilir. Bunun yanında işsizlik gibi önemli bir yaranın gençler üzerindeki etkisinin bilinmesi, işsizlik sorununun önlenmesi için çalışmaların yapılmasına önderlik edebilir.

#### 1.4. Sınırlılıklar

Yapılan çalışmadaki veriler “Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu” illerinde daha önce en az bir defa KPSS’ye girmiş, atanamamış ve bu illerde KPSS hazırlık kursuna devam eden 21-35 yaş arası 234 öğretmen adayı ile sınırlıdır. Atanamayan öğretmenlerin özsaygı, kaygı ve depresyon düzeyleri, verilerin toplanması için kullanılan Beck Depresyon Envanteri, Coopersmith Özsaygı Envanteri ve Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği ile sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Eğitim Bilimleri Sınavı:** MEB’e bağlı olan kurumlarda öğretmenlik yapmak isteyen tüm öğretmen adaylarının girmesi gereken ikinci sınavdır. Bu sınavda toplam 80 soru vardır. Sınavsa öğretim yöntem ilke ve teknikleri, program geliştirme, öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme, sınıf yönetimi, ölçme ve değerlendirme, gelişim psikolojisi, öğrenme psikolojisi ve rehberlik özel eğitim soruları yer almaktadır. Sınavın toplam süresi 100 dakikadır.

**Genel Yetenek - Genel Kültür Sınavı:** MEB’e bağlı olan kurumlarda öğretmenlik yapmak isteyen tüm öğretmen adaylarının girmesi gereken birinci sınavdır. Sınavda 120 soru vardır. Sorular Türkçe, matematik, tarih, coğrafya, vatandaşlık konularından gelmektedir. Sınavın toplam süresi 130 dakikadır.



**Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS):** ÖSYM tarafından, kamu kurumlarında görev alacak personeli belirlemek amacıyla yapılan bir dizi sınavın genel adıdır. İlk kez 1999 yılında Devlet Memurluğu Sınavı (DMS) adıyla başlayan sınav, 2002 yılından itibaren Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) adıyla düzenlenmeye devam etmektedir.

**Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi (ÖABT):** Öğretmen adaylarının kendi mezun olduğu alanlarındaki yeterliklerini ölçen sınavdır. ÖABT’de 50 soru bulunur. Sorular adayların üniversitede eğitim gördüğü lisans derslerinden gelmektedir. Sınav süresi 75 dakikadır.

**Kaygı:** Kaygı herhangi bir tehlikeye karşı olarak insanda ortaya çıkan kaynağı belirsiz olarak yaşanan endişe ya da mantıksız korku halidir (Budak, 2017).

**Depresyon:** Depresyon Fransızca bir kelime olup, Türkçe’de çökkünlük kelimesi ile eş anlamlıdır. Depresyon, bireyde son iki haftadır gün boyu devam eden çökkün duygu hali, ilgilerde belirgin azalma, uyku ve yeme düzeninde azalma veya artma, içsel enerji kaybı, değersizlik ve uygunsuz suçluluk duyguları, psikomotor aktivitede artma veya yavaşlama ve yineleyici intihar düşünceleri ve girişimleri ile karakterize edilen duygu durum bozukluğudur (Torun, 2017).

**Özsaygı (Benlik Saygısı):** Benlik saygısı bireyin bilinçli olarak kendi bireysel özelliklerini analiz etmesi sonucu kendine değer atfetmesidir (Özbay, 2016). Coopersmith’e göre (1967) benlik saygısı, bireyin kendi benliğine yönelik yaptığı değerlendirmesidir (akt. Çiğdemoğlu, 2006).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce öz saygı, daha sonra kaygı ve depresyon kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecektir.

#### 2.1. Özsaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

##### 2.1.1. William James, Benlik ve Benlik Saygısı

Benlik kavramıyla ilk kez William James'in 1890 yılında yazdığı "Psikolojinin Prensipleri" kitabında karşılaşılacaktır. Bu eserde William James, "ruhsal benlik", "sosyal benlik", "maddesel benlik", "saf ego" olmak üzere dört benlik türünden bahsetmiştir. William James ayrıca bu eserinde benliğin "bilinen ben" ve "bilen ben" olarak iki boyuttan oluştuğunu, saf ego bilinen ben'e, maddesel, sosyal ve ruhsal benlik ise bilen ben'e karşılık geldiğini yazmıştır (akt. Brown, 2014).

Cevher (2007) bu kavramları aşağıdaki şekilde açıklamaktadır: Maddesel benlik ile fiziksel varlık, bedeni ve yakınlar, sahip olunan eşyalar vb. gibi unsurlar kastedilmektedir. Buna göre mal/mülke sahibi olmak ve aile kurmak gibi davranışların maddesel benliği koruma amaçlı davranışlar olduğu söylenebilir Sosyal benlik; aile, akrabalar, arkadaşlar gibi çevredeki insanlar tarafından algılanma sonucu oluşan benliktir. Bazı sivil toplum örgütlerinde veya arkadaş gruplarında yer alabilmek, ünlü olmayı istemek, prestij kazanmak, kahraman olmak, tanınmış olmak gibi davranışlar sosyal benliğini koruma amaçlı davranışlardır. Ruhsal benlik; tutumlar, değerler, ilgiler, istekler, bireysel özellikler gibi bireyin psikolojik ve bilişsel yanıdır. Saf ego; insana hayatta süreklilik duygusu veren, "kendi kendini düşünen" ve benliğin

deneysel olarak incelenemeyen kısımdır. Psikolojik olarak benlik, ben'in bir parçasıdır ve bireyin bedeni, yetenekleri, itibarı, algıları, davranışları, tutumları, sahip olduğu tüm eşyalar, sosyal statü gibi bireyin bütün niteliklerini içine alır (Cevher, 2007).

### 2.1.2. İnsancıl Kuram, Benlik ve Benlik Saygısı

Bu kısımda benlik kavramını sistematik ve detaylı bir şekilde ele alan ve Carl Rogers ve Abraham Maslow'un görüşlerine yer verilmiştir.

#### 2.1.2.1. Rogers'e Benlik ve Benlik Saygısı

Rogers'a göre benlik, bireyin kendisi ile ilgili bilinçli düşünce ve algılarından; bireyin şu andaki durumunu bilinçli algılaması ile oluşan gerçek benlik ile bireyin olmak istediği niteliklerden oluşan ideal benlikten oluşmaktadır.

**Gerçek benlik (Özben):** Bireyin şu anda olduğu durumu yansıtır. Benliğin merkezidir. İnsanlar özbenleri açısından bazı yönleri (güven, başarı, yeme, saygı, cinsellik vb.) ile birbirine benzerken bazı yönleri (kişisel güç dediğimiz sayısal, sözel yetenekler, müzik, spor, resim vb.) ile de birbirinden farklılaşır. Doğuştan gelen bir yapı olarak özben "iyi"ye yönelimlidir. "Ben neler yapabilirim?", "Ben neyim?" gibi sorulara verilen cevaplar özbeni oluşturur (Schneider-Krug, 2015).

**İdeal Benlik:** Bireyin şu andaki durumu değil de gelecekte sahip olmak istediklerine ilişkin özellikleri ve bu yönde ortaya çıkan görüşleri ideal benliği oluşturur. "Benim için hayatta neler önemlidir?", "Bu hayattan neler istiyorum?" gibi sorulara verilen cevaplar ideal benliği oluşturur (Schneider-Krug, 2015).

**Benlik saygısı (özsaygı):** Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, bireyin özsaygısı hakkında bilgi verir. Bu fark düşükse özsaygısı yüksek, bu fark yüksekse ise özsaygısı düşüktür. Özben ile ideal ben arasındaki farkın yüksek olması sağlıklı kişiliğin belirtisi olarak kabul edilmektedir. Bireyde özsaygının ortaya çıkabilmesi için öncelikle bireyde bir benlik kavramının

gelişmesi gerekir. Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu, benlik kavramı ise benliğin bilişsel boyutu olarak ele alınmaktadır (Schneider-Krug, 2015).

Carl Rogers'e göre, tüm insanlar olumlu saygıyı hissetmek ister ve bu durum bireylerin benlik sistemi ile ilişkilidir. İnsanlar başkalarını sevmeye değer verir ve kendi kendine de olumlu saygı duyma ihtiyaç duyar. Olumlu özsaygı, bireyin kendisini değerli bir varlık olarak görmesi demektir ve bu özsaygı için bir ön koşuldur. Olumlu saygı ihtiyacı insanların kendileri için önemli olan diğer insanlar ile yaşadığı yaşantılar sonucunda öğrenilir (akt. Nelson-Jones, 2012).

#### **2.1.2.2. Maslow ve Benlik Saygısı**

Abraham Maslow, insan ihtiyaçlarının ve güdülerinin evrensel bir hiyerarşisinin olduğunu belirtir. Bu görüşüne göre; en alt basamakta olan fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlar belli oranda giderildikten sonra bir üst basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı ortaya çıkar, bu ihtiyaçta belli oranda giderildikten sonra bir üst basamaktaki ait olma ve sevgi ihtiyacı ortaya çıkar. Kısacası bir üst düzeydeki ihtiyacın ortaya çıkabilmesi için, bir alt düzeydeki ihtiyacın belli oranda giderilmesi zorunludur. Sonuç olarak en üst basamakta yer alan “kendini gerçekleştirme” diğer alt basamakta yer alan ihtiyaçlar belli oranda karşılanmışsa ortaya çıkar (Nelson-Jones, 2012).

Bu ihtiyaçlardan

- En alt basamakta yer alan 4 temel ihtiyaç; biyolojik/fizyolojik, emniyet/güven, sevgi/ait olma, saygınlık ihtiyaçları temel ihtiyaçlardır.
- En üst basamakta yer alan son 3 ihtiyaç; bilme anlama, estetik, kendini gerçekleştirme ihtiyaçları üst düzey ihtiyaçlardır.

Maslow, insanların saygıya ve üstünlüğe ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. İnsanlar diğerleri tarafından tanınmaya ve onay görmeye ve kendilerine güvenmeye ihtiyaç duyarlar. Fakat bu saygı ihtiyacının ortaya çıkması için bireyin biyolojik ve emniyet/güvenlik ihtiyaçlarının belli ölçüde karşılanmış olması; sevgi ve ait olma ihtiyacının da ciddi düzeyde karşılanması gerekmektedir (İnanç, 2014).

Maslow saygı ihtiyacının (1) beğenilme ve saygı duyulma ve (2) kendini yeterli ve başarılı olarak algılama ihtiyacı olmak üzere iki bileşeni olduğunu söyler. Maslow gerçek benlik saygısının gerçek önemli başarılar ve yeterlilikler üzerine kurulması gerektiğini savunur (İnanç, 2014).

### 2.1.3. Charles Horton Cooley, Benlik ve Ayna Benlik

Cooley, William James'in "sosyal ben" dediği ikinci benlik türüne karşılık olarak "ayna benlik" kavramını ileri sürmüştür. Cooley'in teorisinin altında yatan ana düşünce insanın doğuştan herhangi bir şey getirmede ve toplumu bir ayna gibi kullanarak diğer insanlardan bir şeyler öğrendiği yönündedir (Sears, 2010). Cooley'e göre ayna benlik; "birey herhangi bir davranışını sergiledikten sonra bu davranışından geri bildirim almaya çalışması ve bu geri bildirimlere göre sergilemiş olduğu davranışını iyi ve kötü, yararlı ve zararlı gibi değerlendirmeye tabi tutmasıdır" (Sears, 2010).

Cooley'in teorisine göre; benlik süreci üç evreden oluşmaktadır.

- İlk aşama çocuğun davranışlarının ya da görünüşünün çevredekiler tarafından nasıl görüldüğü ile ilgilidir. Her davranış çevreden olumlu veya olumsuz yönde gelecek bir tepkiyi ortaya çıkarır. Yine, çocuğun her davranışına farklı kişiler tarafından farklı tepkiler verilecektir. Bu tepkiler bir geri bildirimdir ve çocuğun benliğini inşa eder (Sears, 2010).
- İkinci aşamada, çocuk çevresinde bulunan ve davranışlarına tepkiler veren kişilerin ne düşündüğünü tahmin etmeye ve bu tepkileri yorumlamaya çalışır. Herhangi bir davranış sonrasında her türlü sözel (söylenen sözler) ve sözel olmayan (jest mimikler ve beden dili) yolla alınan tepkiyi çocuk yorumlar. Çocuk, bu sözel ve sözel olmayan tepkilerin ne anlama geldiğini tahmin etmeye ve yorumlamaya çalışır. Sonuçta çocuk, toplumun hangi davranışlara hangi tepkileri verdiğini çözmeye ve toplumun onu yönlendirdiği şekle girmeye başlar ve çocuk, kendini çevreye uydurmak zorunda görür (Sears, 2010).

- Üçüncü aşamada ise; bütün bu tepkilerin ve yorumlamaların sonucu olarak bir benlik oluşmaya başlar. Toplumun tepkileriyle meydana gelen bu benlik toplumun istediği şekilde bir benlik türüdür (Sears, 2010).

Cooley, sonuç olarak birey ile toplumun birbirinden ayrılamayacağını ve aslında birey ile toplumun gerçekte aynı anlama geldiğini söyler. Benlik, insanın bireyselliğinden ya da kişiliğinden kaynaklanmaz. Benlik denilen kavram, bireyin çevresindeki diğer insanların diyalogundan ibarettir. Benlik ve sosyallik diyalektik olarak da birbirine bağlıdır. Sosyallik değişirse benlik de değişir (Sears, 2010).

## 2.2. Kaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

### 2.2.1. Psikanalitik Kuram ve Kaygı

Freud kaygıyı, bizi harekete geçiren ve eyleme geçmede motive eden bir gerilim durumu olarak tanımlar. Freud'a göre kaygı, psişik enerjinin kontrolü için id, ego, süperego arasında oluşan çatışmalardan doğar (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Corey, 2008). Freud'a göre kaygı egonun bir işlevidir. Kaygının işlevleri ise, bireyi dış dünyadan gelen tehditlere karşı uyarma, bireyin uyum sağlamasına yardımcı olarak yaşamı sürdürebilmesini mümkün kılmadır. Ego, bu tehditleri kontrol altına alamadığı zaman kaygı ortaya çıkar (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Corey, 2008).

Freud kaygıyı; gerçeklik, nevrotik ve ahlaki olmak üzere 3 gruba ayırmıştır (Pritz, 2016; Murdock, 2016).

**a) Gerçeklik kaygısı:** Dış dünyadan gelebilecek gerçek tehditlere karşı duyulan kaygıdır. Gerçek tehdidin derecesi ne kadar yüksek ise kaygı da o oranda yüksek olacaktır. Örneğin; birey bir köpek tarafından kovalandıysa bu kaygıyı yaşar.

**b) Nevrotik kaygı:** Egonun idin sınırsız isteklerine karşı koyamayacağı ve bu nedenle egonun kontrolü kaybedeceğine karşı duyulan kaygıdır. Bu kaygı, aslında idin isteklerinin (dürtülerinin) kendisinden değil, bilinçsizce bunları yaptıktan sonra cezalandırılacağı korkusundan dolayı ortaya çıkar.

**c) Ahlaki (törel) kaygı:** İdin sınırsız isteklerinin (dürtülerinin) katı kuralcı süper egonun ahlaki-toplumsal kurallarına karşı geldiği zaman ortaya çıkan kaygıdır. Birey eylemleri sonucunda vicdan azabı çekiyorsa ve suçluluk duyuyorsa bu kaygı ortaya çıkmıştır. Örneğin; bir öğrenci sınavda kopya çektikten sonra eğer vicdan azabı çekiyorsa yaşadığı kaygı ahlaki kaygıdır.

Psikanalitik kuram temsilcilerinden Karen Horney, her insanın yaşama sağlıklı bir gelişim potansiyeli ile başladığını fakat bunu sürdürebilmek için sıcak ve sevgi dolu bir sosyal çevre gibi olumlu bir takım olumlu koşullara ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Ancak bu sağlıklı gelişim için gerekli olumlu koşulların oluşmasını ebeveynlerin yanlış bazı tutumları (çocuklarını sevmeme konusundaki beceriksizlikleri ya da isteksizlikleri gibi) olumsuz etkilemektedir (Pritz, 2016).

Ebeveynler çocuklarının sevgi, güven ve doyum gibi ihtiyaçlarını yeterince karşılamazsa çocuklar ebeveynlerine karşı düşmanlık duygusu geliştirmeye başlar. Çocuklar bu düşmanlık duygularını bastırırlar, fakat bastırılan bu düşmanlık duyguları yoğun bir güvensizliğe ve belirsiz bir endişe haline neden olur. Horney bu durumu ise temel kaygı olarak tanımlar (Pritz, 2016).

Horney'e göre temel kaygı; potansiyel olarak düşmanca olduğu düşünülen bir dünyada hissedilen yalnızlık ve çaresizlik duygularıdır. Böylesine bir dünyada birey kendini çaresiz, önemsiz, terkedilmiş ve tehlikede hissetmektedir. Horney'a göre düşmanca duygular nevrotik kaygının oluşumuna yol açan ana etkidir. Diğer bir ifadeyle temel kaygı ve temel düşmanlık duyguları kaçınılmaz bir biçimde iç içedir (Pritz, 2016).

Psikanalitik kuramın bir diğer temsilcisi Harry Stack Sullivan, kaygıyı gerilimin ikinci türü olarak sayar. Kaygı kavramı Sullivan tarafından yaygın kullanımından farklı bir biçimde kullanılmıştır. Sullivan kaygıyı endişeli olma, korku, utanç, korku ve kişisel değersizlik gibi acı verici duygular olarak tanımlamaktadır. Kaygı çevredeki olumsuz uyarıcılardan kaynaklanabilir (ani yüksek bir ses), fakat Sullivan'a göre kaygının temel kaynağı bireyin

çocukken annesi ile kurduğu etkileşimdir. Anne kaygı veya gerilim yaşıyorsa etkileşim ile bu kaygı ve gerilim hali çocuğa da geçer. Sullivan kaygının ebeveynden çocuğa empati yoluyla geçtiğini varsaymıştır. Annedeki kaygı kaçınılmaz olarak çocuktaki kaygıya neden olur (Pritz, 2016; Murdock, 2016).

Kaygı diğer gereksinimlerin karşılanmasını da engeller; örneğin açken veya yorgunken uyumayı engeller. Aşk acısı kişiler arası ilişkileri de sabote edebilir. Bizler yaşamımızın büyük bir bölümünü ve enerjimizin büyük bir kısmını bu istenilmeyen kaygı gerilimini azaltmak için kullanırız. Bazen kaygıyı kabulleniriz bazen de kaygı daha kabul edilebilir bir duygu olan öfkeye dönüştürülebilir ve kaygı, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin gelişimi engelleyen temel unsur olarak karşımıza çıkar (Pritz, 2016; Murdock, 2016).

### 2.2.2. Varoluşçuluk ve Kaygı

Varoluşçular kaygıyı gelişimin potansiyel kaynağı olarak görmektedirler. Kaygı, bireyin korunmak, hayatta kalmak ve varlığını sürdürmek için verdiği eylemlerden doğar. Rollo May ve İrvin Yalom'a göre kaygı iki türdür (May, 2017; Schneider-Krug, 2015; Yalom, 1999).

- a) Normal kaygı:** Bireyin karşılaştığı bir olaya beklenen tepkiyi vermesidir. Normal kaygı birey üzerinde baskı yapmaz, bu kaygıyı değişimde motivasyon aracı olarak kullanır ve bu nedenle bu kaygıyı bastırmaz.
- b) Nevrotik kaygı:** Normal kaygının tersi bir durumdur. Bireyin karşılaştığı olaya beklenmeyen yani uygun olmayan tepki vermesidir. Bu kaygı abartılır ve bu nedenle birey üzerinde bu kaygı baskı yapar ve bireyi işlevsiz hale getirir. Bu kaygı genelde farkındalık dışıdır.

Varoluşçu terapiye göre, psikolojik açıdan sağlıklı olmanın koşulu, normal kaygının kabul edilmesidir. Çünkü varoluşçu terapiye göre kaygı olmadan ölümlle yüzleşilemez ve yaşanılmaz. Bu nedenle varoluşçu terapi yaşam kaynağı olan kaygıyı yok etmeyi hedeflememektedir (May, 2017; Schneider-Krug, 2015; Yalom, 1999).



Varoluş kaygısı ise, normal kaygının yapıcı olan formudur ve bireyi geliştirir. Varoluş kaygısı, birey özgürlüğünün farkına vardığında yaşamaya başlar ve bunun sonucu olarak da kişi özgürlüğü ya kabullenir ya da reddeder. Yani varoluş kaygısı bireyin sorumluluğunun, özgürlüğünün ve kısacası hayatının farkında olabilmesi için uyarıcı görevi yapar (May, 2017; Schneider-Krug, 2015; Yalom, 1999).

### **2.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram ve Kaygı**

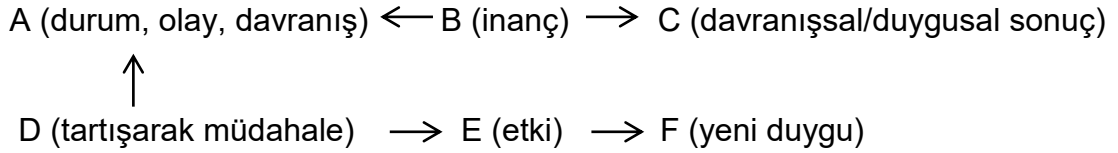
Akılcı duygusal davranışçı kuramın temsilcisi Albert Ellis'e göre kaygı; mantık dışı (irrasyonel) inançlardan kaynaklanır. İrrasyonel inançların birçoğu bizim için önemli kişilerden çocukluğumuzda öğrenilir. Ayrıca kendimiz de irrasyonel inançlar oluştururuz. Sonra, kendimize zararı olan bu inançları kendi kendine telkin işlemleriyle ve bunlar yararlıymış gibi davranarak pekiştiririz (Ellis 2017; Köroğlu; 2017; Murdock, 2016).

Albert Ellis'e göre, insanlar kabul edilmediklerinde depresyon, kaygı, incinme, benlik saygısı kaybı, nefret gibi sağlıksız duygular yaşamaya başlar. Albert Ellis, birçok duygusal problemin temel nedeninin insanların önce kendini daha sonra başkalarını suçlaması olduğunu savunur (Ellis 2017; Köroğlu; 2017; Murdock, 2016).

Albert Ellis, bireydeki kaygı gibi olumsuz duyguların oluşumunu "ABC Kişilik Kuramı" ile daha ayrıntılı bir şekilde açıklamıştır (Ellis 2017; Ellis, 2007; Köroğlu; 2017):

- A; Bir olayın, durumun varlığı veya bir başka kişinin davranışdır.
- B; Davranışsal veya duygusal tepkiye yol açan A hakkındaki inanç
- C; Bireyin davranışsal veya duygusal tepkisi veya izleyen sonuçlardır.

A (durumun/olayın/davranışın kendisi) C'ye (duygusal/davranışsal sonuca) yol açmaz. C'nin ortaya çıkmasındaki temel neden bireyin A hakkındaki inancını temsil eden B'dir. Bu süreç aşağıdaki gibi gösterilebilir.



Depresyon, kaygı gibi olumsuz duygusal tepkiler, danışanların oluşturduğu irrasyonel inançlara dayanan kendi kendini tahrip edici inançlar tarafından başlatılır ve devam ettirilir ve böylece bireyde duygusal rahatsızlıklar ortaya çıkar (Ellis 2017; Ellis, 2007; Köroğlu; 2017).

#### 2.2.4. Bilişsel Kuram ve Kaygı

Bilişsel yaklaşımın temsilcilerinden Aaron Beck'e göre kaygının kaynağı sahip olduğumuz temel inançlardır. Bilişsel terapinin temelini oluşturan bilişsel modele göre, davranışlarımız ve duygularımız bizim olaylara ilişkin düşüncelerimizin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2018; Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004).

Şema, düşüncenin en temel birimidir. Şemalar, çeşitli yollarla elde edilen bilgileri organize eden ve çeşitli uyarıcıları anlamlandırmamızı sağlayan bilişsel yapılardır. Şemalar; belli bir yaşam alanı ile ilişkili olan genel bilgi birikimini, temel inançları ve duygusal öğeleri kapsar. Şemalar, dünyaya ilişkin deneyimler ve dolaylı öğrenmeler yoluyla oluşur. Şemalar bebeklik döneminden başlayarak yaşamın sonuna kadar sürekli olarak şekillenen bir yapıya sahiptir (Türkçapar, 2018; Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004).

Şemaların önemli bileşenlerinden biri inançlardır. İnançlar, insanların kendileriyle, başkalarıyla veya dünyayla ilgili geliştirdikleri temel bilişsel kalıplardır. Bilişsel terapide inançlar iki şekilde ele alınmıştır (Türkçapar, 2018; Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004).

- a) Temel inançlar:** Çocuklukta oluşmaya başlayan değiştirilmesi oldukça zor en temel inançlardır. Bu inançlar katıdır, kesindir ve aşırı genellemelerden oluşur. Temel inançların çoğu kişinin kendisine yöneliktir. Örneğin; ben zayıf biriyim.

Aaron Beck temel inançları; çaresizlik (başarı, performans ve yetersizliği ile ilgili olanlar: yetersizim, yeteneksizim, beceriksizim, zayıfım, muhtacım, kaybederim gibi), sevilme (duygusal eksikliklerle ilgili olanlar: çirkinim, sıkıcıyım, sevilmiyorum, önemsizim, kusurluyum gibi), değersizlik (ahlaki eksiklik, suçlulukla ilgili olanlar: kötüyüm, hastayım, tehlikeliyim, pisliğim, zarar vericiyim gibi) olmak üzere 3 gruba ayırmıştır.

**b) Ara inançlar:** Tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşur. Temel inançlar ile otomatik düşünceler arasında yer alırlar. Bu inançlar -meli/-malı tarzı, gereklilik bildiren ve koşul bildiren inançları da kapsar. Ara inançlarımız bizim yaşantılarımıza anlam vermemize yardımcı olur. Örneğin; “istatistik dersinden AA almazsam, ben aptalın tekiyim” ifadesi.

İnsanlardaki ara ve temel inançlar otomatik düşünceleri ortaya çıkarır. Otomatik düşünceler, bir durum veya olayla karşılaşıldığında aniden ortaya ve bir değerlendirmeyi içeren ifadeler ya da imajlardır. İnsanlar, genellikle otomatik düşüncelerinin ne olduğunun tam olarak farkında değildir; ama bir olasılıkla bu düşüncelerle ilişkili duyguların farkındadırlar.

Judith Beck, 3 tür otomatik düşüncenin olduğunu belirlemiştir (Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008):

**a) Çarpıtılmış ve doğru olmayan düşünceler:** Bu otomatik düşünceler elimizdeki mevcut nesnel kanıtlara ters düşen çarpıtılmış ve doğru olmayan düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin çoğu bu türdendir. Örneğin; ben asla hiçbir şeyi doğru yapamam.

**b) Sonucu çarpıtılmış düşünceler:** Bu otomatik düşünceler doğru olabilirler ancak bundan çıkarılan sonuç çarpıtılmıştır. Örneğin; erkek arkadaşımı üzdüm. Şimdi bir daha beni asla sevmeyecek.

**c) Doğru fakat işlevsel olmayan düşünceler:** Bu otomatik düşünceler doğrudur ama işlevsel değildir. Bu tür düşünceler, ya belli bir işi yapmak için isteksizlik göstermeye ya da kaygının artmasına katkıda bulunur.

Böylece neye odaklaşılacağı konusunda bir sorun ortaya çıkarır. Örneğin; bu kitabı bitirmek çok uzun zaman alacak.

Aaron Beck, psikolojik problemlerin veya olumsuz duyguların (kaygı, depresyon, üzüntü vb.) hatalı düşünme veya yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma gibi genel bilişsel süreçlerden kaynaklandığını öngörür. Aaron Beck, bunlara ise “bilişsel çarpıtma” der. Bilişsel çarpıtmaları özellikle otomatik düşüncelerin içeriğinde gözlemleriz. Bilişsel çarpıtmalar nedeniyle birey kendini sürekli olarak olumsuz algılamakta ve bunları değiştiremeyeceğini düşünmekte ve bu durumda bireyde olumsuz duygulara (kaygı, depresyon gibi) sebep olmaktadır (Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008):

#### **2.2.5. Diğer Kuramlara Göre Kaygı**

İnsancıl kuram temsilcisi Carl Rogers'e göre kaygı; kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesinden kaynaklanmaktadır (Senemoğlu, 2018; Murdock, 2016; Nelson-Jones, 2012).

Gestalt (Bütüncül) kuramının kurucusu Fritz Perls'e göre tüm yaşam, ihtiyaçları karşılamak için yapılan eylemlerden oluşur. Bu nedenle yaşamın temel amacı ihtiyaçları karşılamaktır. Bu ihtiyaçlar psikolojik, sosyal, bedensel gibi birçok ihtiyaçtan oluşur. İhtiyaç; tamamlanmamış bir gestalttır; eğer ihtiyacı karşılayabilirse, o zaman gestalt tamamlanmaktadır. Fritz Perls'e göre kaygı; ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle bireyin bütünlüğünün bozulması sonucu ortaya çıkar (Acar, 2015; Daş, 2014).

Davranışçı kuramcılardan Pavlov'a göre kaygı; klasik koşullanma sonucunda bireyin olumsuz yaşantılarına dayalı olarak ortaya çıkmaktadır. Skinner'e göre ise kaygı bireyin davranışının sonucunun olumsuz sonuçlanması veya cezalandırılması sonucu ortaya çıkmaktadır (Senemoğlu, 2018; Murdock, 2016; Corey, 2008).

### 2.2.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger'e göre kaygı (1972); stres yaratan durumların oluşturduğu gerginlik ve üzüntü gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkilerdir. İlk defa Cattell ve Scherer "durumluk kaygısı", "sürekli kaygı" olmak üzere iki tür kaygı tanımlamıştır. Durumluk kaygısı, öznel korku ve gerilim duyguları ile tanımlanan geçici duygusal bir durumdur. Sürekli kaygı ise, durumluk kaygısının süreklilik kazanması ve yoğunlaşmasıdır (Büyüköztürk, 1997).

Durumluk kaygısı; birey yaşadığı durumu tehlikeli, tehdit edici ve stres yaratıcı olarak algılayorsa ortaya çıkar. Durumluk kaygısı herkesin hayatta birçok yaşadığı normal kaygıdır. Sürekli kaygı; birey öz değerlerinin tehdit edildiği duygusunu sıklıkla yaşarsa ortaya çıkar. Sürekli kaygı; herkesin yaşamadığı ve sağlıklı olarak kabul edilmeyen kaygıdır (Öner, 1998).

### 2.2.7. Sınav Kaygısı

DSM-V'de, sınav kaygısı "sosyal fobi" kategorisi içinde değerlendirilmektedir. Sosyal fobiyi birey, çevresindeki insanların onu değerlendirilebileceği bir ya da birden çok sosyal ortamda yaşar. Birey olumsuz değerlendirmeye karşı utanç duyacağı, küçük düşeceği korkusu nedeniyle bir "değerlendirilme korkusu" yaşar ve bu değerlendirilme korkusu sınav kaygısının merkezinde yer alır denilebilir (Popko-Peleg, 2004). Sınav kaygısı daha çok, çocuklarından sürekli yüksek başarı bekleyen ve çocuklarını sürekli eleştiren mükemmeliyetçi ve başarısızlık nedeniyle cezalandırmayı sıklıkla tercih edebilen otoriter ailelerde yaşanmaktadır (Zeidner, 2004).

Birey sınav kaygısını, sınavdaki performansının mutlaka başkalarınınca değerlendirileceğini bildiği için yaşar. Yani sınav kaygısı aslında durumluk kaygısının bir formudur fakat sürekli kaygısı yüksek olan insanlar değerlendirilmeyi daha tehdit edici buldukları için, sürekli kaygısı düşük olan insanlara göre sınav kaygısını daha yüksek yaşarlar (Lufi Dubi, 2006).

Sınav kaygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışmaya göre sınav kaygısının en iyi yordayıcısı sürekli kaygı olarak belirtilmektedir. Tüm bu araştırma sonuçları sınavlar ile kaygı arasında yüksek bir ilişkinin

olduğunu göstermektedir (Popko-Peleg, 2004). Sınav kaygısı yüksek olan bireyler, sınav ile ilgili öz yeterlilikleri düşüktür, sınavları daha tehdit edici olarak algırlar ve iyi sonuçlar alma konusunda “kesin istediğim puanı alamayacağım” “kesin başarısız olacağım” gibi yetersizlik ve çaresizlik inançlarına sahiptir (Cassady, 2004).

### 2.3. Depresyon Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Depresyon, bireyde son iki haftadır gün boyu devam eden çökkün duygu hali, ilgilerden belirgin azalma, uyku ve yeme düzeninde azalma veya artma, içsel enerji kaybı, değersizlik ve uygunsuz suçluluk duyguları, psikomotor kışkırtma veya yavaşlama ve yineleyici intihar düşünceleri ve girişimleri ile karakterize edilen duygu durum bozukluğudur (Torun, 2017).

#### 2.3.1. Bilişsel Kuram ve Depresyon

Aaron Beck'in teorisine göre depresyon aslında bir duygudurum bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygudurum bozukluğu ise bilişsel bozukluğa eşlik eder (Türkçapar, 2018; Beck, 2014; Leahy, 2004).

Depresyon yaşayan bireylerde çocukluktan itibaren oluşmaya başlamış kendisine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz şemaları (temel ve ara inançlar) vardır. Bu olumsuz şemalar zamanla olumsuz düşüncelere ve tutumlara neden olur. Birey her olayda önce olayın olumsuz yönlerini görür ve buna göre yorumlar (Türkçapar, 2018; Beck, 2014; Leahy, 2004).

- **Olumsuz Üçlü:** Beck, öfkenin içe doğru yönelmesi sonucu depresyonun ortaya çıktığını kabul etmez. Bunun yerine, kişinin olaya dair olumsuz düşünceleri ve olaya dair getirdiği taraflı yorumların içeriği üzerine odaklanır. Beck, “bilişsel üçlemenin” depresyonu tetikleyen bir örüntü olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel üçleme, danışanın kendisi ve geleceğiyle ilgili deneyimlerini yansıtan 3 temel bilişsel örüntüden oluşur (Beck, 2014; Leahy, 2004).

1. Üçlemenin ilk bileşeni kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce içinde olmasıdır. Birey sorunlarının kişisel yetersizliklerinden kaynaklandığını düşünür; kendini kusurlu, yetersiz biri olarak görür.
  2. İkinci bileşen, bireyin deneyimlerini olumsuz bir tutumla yorumlama eğilimidir. Birey neredeyse olumsuz sonuçlara uygun gerekçeler seçiyor gibi görünür.
  3. Son bileşen ise, kişinin gelecek hakkındaki olumsuz ve endişeli görüşleri ve yansımalarıdır. Birey, şimdiki sorunlarının süreceğine inanır ve gelecekte kendisinin başarısızlığa sürükleyeceğini düşünür.
- **Şema:** Şema, düşüncenin en temel birimidir. Şemalar, çeşitli yollarla elde edilen bilgileri organize eden ve çeşitli uyarıcıları anlamlandırmamızı sağlayan bilişsel yapılardır. Şemalar; belli bir yaşam alanı ile ilişkili olan genel bilgi birikimini, temel inançları ve duygusal öğeleri kapsar. Şemalar, dünyaya ilişkin deneyimler ve dolaylı öğrenmeler yoluyla oluşur. Şemalar bebeklik döneminden başlayarak yaşamın sonuna kadar sürekli olarak şekillenen bir yapıya sahiptir.

Şemaların önemli bileşenlerinden biri inançlardır. İnançlar, insanların kendileriyle, başkalarıyla veya dünyayla ilgili geliştirdikleri temel bilişsel kalıplardır. Bilişsel terapide inançlar iki şekilde ele alınmıştır (Türkçapar, 2018; Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004).

**a) Temel inançlar:** Çocuklukta oluşmaya başlayan değiştirilmesi oldukça zor en temel inançlardır. Bu inançlar katıdır, kesindir ve aşırı genellemelerden oluşur. Temel inançların çoğu kişinin kendisine yöneliktir. Örneğin; ben zayıf biriyim.

Aaron Beck temel inançları; çaresizlik (başarı, performans ve yetersizliği ile ilgili olanlar: yetersizim, yeteneksizim, beceriksizim, zayıfım, muhtacım, kaybederim gibi), sevilme (duygusal eksikliklerle ilgili olanlar: çirkinim, sıkıcıyım, sevilmiyorum, önemsizim, kusurluyum gibi), değersizlik (ahlaki eksiklik, suçlulukla ilgili olanlar: kötüyüm, hastayım, tehlikeliyim, pisliğim, zarar vericiyim gibi) olmak üzere 3 gruba ayırmıştır.

**b) Ara inançlar:** Tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşur. Temel inançlar ile otomatik düşünceler arasında yer alırlar. Bu inançlar -meli/-malı tarzı, gereklilik bildiren ve koşul bildiren inançları da kapsar. Ara inançlarımız bizim yaşantılarımıza anlam vermemize yardımcı olur.

İnsanlardaki ara ve temel inançlar otomatik düşünceleri ortaya çıkarır. Otomatik düşünceler, bir durum veya olayla karşılaşıldığında aniden ortaya çıkar ve bir değerlendirmeyi içeren ifadeler ya da imajlardır. İnsanlar, genellikle otomatik düşüncelerinin ne olduğunun tam olarak farkında değildir; ama bir olasılıkla bu düşüncelerle ilişkili duyguların farkındadırlar.

Judith Beck, 3 tür otomatik düşüncenin olduğunu belirlemiştir (Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004):

**a) Çarpıtılmış ve doğru olmayan düşünceler:** Bu otomatik düşünceler elimizdeki mevcut nesnel kanıtlara ters düşen çarpıtılmış ve doğru olmayan düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin çoğu bu türdendir. Örneğin; ben asla hiçbir şeyi doğru yapamam.

**b) Sonucu çarpıtılmış düşünceler:** Bu otomatik düşünceler doğru olabilirler ancak bundan çıkarılan sonuç çarpıtılmıştır. Örneğin; erkek arkadaşımı üzdüm. Şimdi bir daha beni asla sevmeyecek.

**c) Doğru fakat işlevsel olmayan düşünceler:** Bu otomatik düşünceler doğrudur ama işlevsel değildir. Bu tür düşünceler, ya belli bir işi yapmak için isteksizlik göstermeye ya da kaygının artmasına katkıda bulunur. Böylece neye odaklanılacağı konusunda bir sorun ortaya çıkarır. Örneğin; bu kitabı bitirmek çok uzun zaman alacak.

Aaron Beck, psikolojik problemlerin veya olumsuz duyguların (kaygı, depresyon, üzüntü vb.) hatalı düşünme veya yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma gibi genel bilişsel süreçlerden kaynaklandığını öngörür. Aaron Beck, bunlara “bilişsel çarpıtma” der. Bilişsel çarpıtmalar özellikle otomatik düşüncelerin içeriğinde gözlemlenir. Bilişsel çarpıtmalar nedeniyle



birey kendini sürekli olarak olumsuz algılamakta ve bunları değiştiremeyeceğini düşünmekte ve bu durumda bireyde olumsuz duygulara (kaygı, depresyon gibi) sebep olmaktadır (Murdock, 2016; Beck, 2014; Corey, 2008; Leahy, 2004):

- **Sistemik Hatalar (Bilişsel çarpıtmalar):** Aaron Beck, psikolojik ve duygusal rahatsızlıkların yanlış çıkarımlar yapma ve hatalı düşünme gibi genel süreçlerden kaynaklandığını öngörür.

Beck (2014) bu hataları aşağıdaki şekilde sıralamaktadır (Beck, 2014):

- **Keyfi çıkarımlar:** Gerçekte tersine kanıtlar olduğu halde veya destekleyici kanıtlar olmadığı halde belli sonuçlar çıkarmaktır. Dayandığı bir gerekçe yoktur. Örneğin; “Kadınlar sadece yakışıklı ve zengin erkekleri severler.”
- **Seçici soyutlama (zihinsel süzgeç):** Bir durumun küçük olumsuz bir ayrıntısını dikkate alarak belli sonuçlar çıkarmaktır. Bu süreçte daha önemli olan öğeler dikkate alınmaz. Örneğin; bir öğrencinin “sınavda tarihten çok yanlışım var, sınavım berbat geçti.” demesi.
- **Aşırı genelleme:** Bireyin bir ya da birden fazla olayı dikkate alarak olayla ilgili diğer tüm durumları kapsayan olumsuz genel sonuçlar veya kurallar çıkarması ve bu sonuçları göre hareket etmesidir. Örneğin; “bir erkek terapist, bir kadınla terapi yapmakta zorlandığında kadınlara etkili terapi yapmada güçlük yaşıyorum.” sonucunu çıkarması.
- **Büyütme ve küçültme:** Bir duruma hak ettiğinden daha az ya da daha fazla değer vermektir. Genellikle olumlu olayların önemi azaltılırken, olumsuz olayların önemi olduklarından daha fazla artırılır. Örneğin; bir terapide en küçük hataların bile danışan için bir kriz yaratacağını düşünme (olumsuz olayı büyütme), son denemede iyi puan almam başarılı olduğum anlamına gelmez (olumlu olayı küçültme).

- **Etiketleme:** Bireyin kendisine ve diğer insanlara yönelik etiketler yapması ve durumu bu etikete göre değerlendirmesidir. Örneğin; “Sınav notum çok kötü, ben başarısız, geri zekâlı biriyim.”
- **Kişiselleştirme:** Bireyin kendisiyle hiç ilgili olmayan ya da çok az ilgili olan bir durumu kendisiyle ilişkili görmesi ve olumsuz sonuçların sorumlusu olarak kendini tutmasıdır. Örneğin; bir kadının, kendisini aldatan eşinin kendisinden ayrılmak istemesi üzerine “Ben kötü bir eşim. Bu benim iyi bir eş olmadığımı gösterir.” demesi.
- **Tünel bakışı (Dar bakış açısı):** Bir durumun her zaman sadece olumsuz taraflarını görmektir. Örneğin; “Oğlumun öğretmeni hiçbir şeyi doğru yapmıyor. O eleştirel, duyarsız ve öğretimi de berbat.”
- **Kutuplaşmış düşünce (Ya hep ya da hiç):** Tüm durumları “ya hep ya da hiç” şeklinde düşünmedir. Kutuplaşmış düşünce sisteminde olaylar “siyah veya beyaz” şeklinde görülür; *grilere yer yoktur*. Bir süreklilik yerine iki farklı kategoriden bir durum üzerinde düşünülür. Örneğin; “Ben tamamen başarılı değilsem, başarısız biriyim.”
- **Felaketleştirme (Falcılık yapmak):** Eldeki ufak bir kanıttan yola çıkarak, gerçekleştirebilecek olası diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği olumsuz olarak görmektir. Örneğin; Birkaç denemesinde düşük puan alan bir öğrencinin “sınav zor, başarısız olacağım, kesinlikle bu yıl atanamayacağım.” demesi.
- **Duygusal akıl yürütme:** Duygular gerçeğin ispatı olarak kullanılır. Bir şeyi kötü hissettiğiniz için, gerçekten de o şeyin kötü ve olumsuz olarak varsaymadır. Örneğin; “Suçlu hissediyorum, kötü bir şey yapmış olmalıyım.”
- **Olumluyu olumsuza çevirmek:** Olumlu olayları sürekli olarak olumsuza çevirme eğilimidir. Olumlu durumların mantık dışı bir şekilde değersiz olduğunu kendi kendimize söylememizdir. Örneğin; “Bu sınavda iyi puan aldım, bu zeki olduğum anlamına gelmez, sadece şanslıydım.”

- **Zihin okuma:** Başka insanların ne düşündüklerini bildiğimize inanmadır. Örneğin; “Bir proje hakkında hiçbir bir şey bilmediğimi düşünüyör.”
- **Gereklilik ve zorunluluk cümleleri (-meli/-malı cümleleri):** Bu çarpıtma biçiminde birey kendisinin ya da diğerlerinin nasıl davranması veya yaşamın nasıl olması gerektiği konusunda kesin ve katı kuralları vardır. Örneğin; “insanların beni sevmesi için mükemmel olmalıyım”.

### 2.3.2. Psikanalitik Kuram ve Depresyon

Psikodinamik yaklaşıma göre depresyonun nedeni çocukluk cinselliği ile ilgilidir ve ig-ego-süperego kişilik yapılarının çatışmasıdır. Bu görüş diğer psikanalitik düşüncelere de paraleldir (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Alper, 2001).Freud’a göre depresyon; “Oral dönemle ilgili çözülmemiş bir çatışma, yetersiz veya aşırı oral doyum ile doğrudan ilişkili ve engellenmiş ama arzulanan bir cinsel objenin yenilip yutularak yok edilmesine ilişkin bilinçaltı bir arzudur” (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Alper, 2001).

Depresif bireyler yaşadıkları hayal kırıklıkları nedeniyle, tüm yaşamı boyunca narsisistik duygularını destekleyecek dış unsurlar peşinde koşar, çevresindeki insanlara karşı sevgi, yakınlık duyma ve gerilemeye dair bağımlılık ihtiyacı yaşarlar. Narsisistik duygularını destekleyecek arayışları nedeniyle süperegonun gelişimi bozulur ve süperego affetmeyen, cezalandırıcı ve katı olacak bir şekilde gelişir. Oral bağımlılığa sahip bu bireyler ihtiyaçlarını ya kendini beğendirerek ya da boyun eğerek karşıladıkları için öfke, nefret gibi duyguları sık sık bastırmakta ya da zıt tepkiler kurmaktadır. Öfke ve nefret gibi duyguların boşaltılmasına katı ve affetmeyen süperego izin vermemekte ve bu da bu bireylerin bütün ilişkilerinde, diğer insanlara karşı hem bilinçli bir sevgi hem de bilinç dışında yaşanan nefret ve öfke gibi ambivalans duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Alper, 2001):

Freud'a göre depresif bireyin içindeki bu nesneye yoğunlaşan nefret ve öfke, öz değersizleşmesi ile depresyon belirtileri ortaya çıkarmaktadır. Yani Freud ambivalans nesnenin içe alımı sonucu depresyon oluştuğunu savunur. Buna göre Freud depresyonun üç ön şartı olarak; nesne kaybı, ambivalans ve libidonun *egoya geri dönmesi* olarak göstermiştir (Pritz, 2016; Murdock, 2016; Alper, 2001):

### 2.3.3. Biyolojik Kuram ve Depresyon

Serotonin, dopamin, noradrenalin gibi nörotransmitterler beyindeki sinir hücreleri arasındaki iletişimden sorumlu kimyasal maddelerdir. Bu nörotransmitter maddelerden özellikle de serotonin ve dopaminin azalması depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Öztürk, 2015).

Depresyonu tekrarlayan ve dirençli hastalarda, tek uçlu depresyonda ve uzun süre depresyon geçiren hastalarda yapılmış bazı çalışmalarda hipokampüs hacminde azalma gözlenirken; genç, daha az depresyon atağı geçirmiş ve hastalık süresi kısa olanlarda hipokampüs hacminde bir değişiklik olmaması depresyonun doğrudan monoaminler gibi nörokimyasalların sinaptik etkinliklerindeki değişimler kadar, hipokampüs gibi önemli santral bölgelerde yapısal değişiklikler ve dejenerasyonlarla da ilişkili olabileceği gerçeğine işaret etmektedir. Daha küçük hipokampüste daha az sayıda serotonin reseptörü vardır. Serotonin, mutluluk, canlılık ve zindelik veren bir nörotransmitterdir. Sempatik sinir sistemi faaliyetlerini etkileyen norepinefrinin de depresyon ile ilişkilidir (Altamura, 2018).

Bazı uzmanlar, depresyon yaşayan insanlarda, kortizol hormonun aşırı fazla üretildiğini saptamışlardır. Kortizol beyinde bir nörotransmitter gibi hareket eden bir hormondur. Kortizol hormonu stres hormonu olarak bilinir. Kortizol seviyelerimiz iyi olduğunda, zihinsel olarak güçlü, açık ve motive hissediyoruz. Ancak, eğer düşükse, kafası karışmış, kayıtsız ve yorgun hissetmeye daha çok eğilimliyiz (Tanrıdağ, 2015).

### 2.3.4. Kamu Personeli Seçme Sınavı, Depresyon, Kaygı ve Özsaygı

Yapılan çeşitli araştırmalar depresyon ve kaygı belirtilerinin sıklıkla birlikte görülebildiğini ortaya koymaktadır. Thase, depresyon epizodlarında anksiyete belirtilerinin görülme sıklığını %95 olarak belirtmektedir. Kessler ve ark. depresyona herhangi bir anksiyete belirtisinin eşlik etme oranının %60'lara ulaştığını ifade etmektedir (akt. Hüray Fidaner, 2001).

Araştırmalarda kaygı ile özsaygı arasında negatif bir ilişki (Cheek ve Buss,1981; Clark ve Arkowitz, 1975; Geits ve Borecki, 1982; Jones, Briggs ve Smith, 1986; Leary ve Kowalski, 1993; Mc Croskey, 1977) saptanmış ve kaygının ortaya çıkışında etkili olan faktörlerin birçoğunun özsaygının ortaya çıkışında da etkili olan faktörler ile aynı olduğu tespit edilmiştir.

Benlik saygısı düşük bireylerin kaygı düzeyi yüksektir ve duygularını açıklamakta zorlanmaktadırlar. Bu bireylerde kaygı yavaşça yaşamlarında merkez hale gelmeye başlar ve birey bu nedenle artık sadece kaygı üzerine odaklaşmakta ve birey normal yaşantısını sürdüremez hale gelmektedir. Bu da bireyde davranış bozukluklarına neden olur (Cüceloğlu 2006).

Tüm bu araştırma sonuçlarına göre kişinin kendini değersiz olarak görmesi yani özsaygı düzeyinin düşük olması depresyon ve kaygı ile yakından ilişkilidir. Özsaygının düşmesi kaygıyı artırmakta ve bireyde depresyona yol açabilmekte ve bazı sınava hazırlanan öğrencilerde intihara sebep olabilmektedir (Wachelka ve Katz 1999, Hembree 1988). Sınav kaygısının yüksek olması; öz saygının, başarı beklentisinin ve okuldaki notların düşmesine, okulda ve sınıfta rahatsız edici olumsuz davranışlara, okulla ilgili olumsuz tutumlara, öfke, üzüntü gibi hoş gitmeyen duygulara neden olabilmektedir.

Stevens ve Pihl ve Cowles (1983), yaptığı araştırmalarda; sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerde, düşük özsaygıya ve öz güvene sahip olduklarını bulmuşlardır. Lufi ve Darliuk çalışmalarında, sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, sınav kaygısını yüksek yaşamayan öğrenciler ile

karşılaştırdığında, MMPI'in pek çok alt ölçeğinde anlamlı farklılıklara sahip olduklarını tespit etmişlerdir (Lufi Dubi, 2006).

Graham'ın (1990) yaptığı bir çalışmada, sınav kaygısı yaşayan bireylerde; öfke, asabiyet, endişe, gerilim, üzüntü, mutsuz ve umutsuz olma, depresyon, ve bitkisel yorgunluk saptanmıştır. Lufi ve arkadaşları (2004) yürüttüğü araştırmada, sınav kaygısının duygusallık alt ölçeğinden puanları yüksek olan bireylerin, daha çok depresif belirtiler gösterdiklerini bulmuşlardır.

### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

##### 3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada, araştırmaya katılanlarda özsaygı, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinden korelasyonel desen kullanılmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemiyle hazırlanan kesitsel bir araştırmadır.

##### 3.2. Evren ve örneklem

Araştırmada evren; Türkiye’de 2017 yılında KPSS’ye giren 412.005 öğretmen adaydır. Araştırma Türkiye’de uygulanan merkezi sınavlardan biri olan Kamu Personel Seçme Sınavına (KPSS) en az 1 defa girmiş ve atanamamış öğretmen adayları ile yürütülmüştür.

Araştırmada örneklem grubunu “Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu” illerinde en az 1 defa KPSS’ye girmiş, atanamamış ve bu illerde faaliyet gösteren KPSS hazırlık kurslarına devam eden 21-35 yaş arası 234 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Örneklem kolayca ulaşılabilen örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Buna göre araştırmada güven aralığı ve hata payı %6.4 olarak bulunmuştur.

##### Araştırmaya dâhil etme ve dışlama kriterleri

- **Dâhil etme Kriterleri:** Katılımcılardan, KPSS Lisans GY-GK, Eğitim Bilimleri ve ÖABT oturumlarına en az bir defa girmiş olması, en az üniversite mezunu olması, 21-35 yaş arası olması, mental retardasyon (zekâ geriliği) tanısının olmaması, Karadeniz bölgesinde “Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu” illerinde bir KPSS hazırlık kursuna gitmiş olması, şartları aranmaktadır

- **Dışlama Kriterleri:** Katılımcılar, KPSS Lisans GY-GK, Eğitim Bilimleri ve ÖABT oturumlarına girmemiş olması, üniversite mezunu olmaması, 21-35 yaş aralığında olmaması, mental retardasyon (zekâ geriliği) tanısının bulunması, Karadeniz bölgesinde “Trabzon, Rize, Bayburt, Giresun, Ordu” illerinde bir KPSS hazırlık kursuna gitmemiş olması, şartlarını karşılaması halinde çalışmaya alınmamışlardır.

Araştırmaya katılanların özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.**

*Araştırmaya Katılanların Özellikleri*

|                    |                                   | <b>n<br/>(234)</b> | <b>%</b> |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|----------|
| Cinsiyet           | Kadın                             | 187                | 79.9     |
|                    | Erkek                             | 47                 | 20.1     |
| Yaş                | 21-25 Yaş                         | 190                | 81.2     |
|                    | 26-30 Yaş                         | 39                 | 16.7     |
|                    | 31-35 Yaş                         | 5                  | 2.1      |
| Eğitim Durumu      | Lisans Üniversite                 | 222                | 94.9     |
|                    | Yüksek Lisans – Doktora           | 12                 | 5.1      |
| Çalışıyor musunuz? | Evet                              | 16                 | 6.8      |
|                    | Hayır                             | 218                | 93.2     |
| Gelir Düzeyi       | Düşük                             | 50                 | 21.4     |
|                    | Orta                              | 177                | 75.6     |
|                    | Yüksek                            | 7                  | 3.0      |
| Medeni Durum       | Evli                              | 8                  | 3.4      |
|                    | Bekâr                             | 226                | 96.6     |
| Çocuğunuz Var mı?  | Evet                              | 5                  | 2.1      |
|                    | Hayır                             | 229                | 97.9     |
| Şehir              | Bayburt                           | 61                 | 26.1     |
|                    | Giresun                           | 48                 | 20.5     |
|                    | Rize                              | 45                 | 19.2     |
|                    | Trabzon                           | 41                 | 17.5     |
|                    | Ordu                              | 39                 | 16.7     |
| Kronik Rahatsızlık | Evet                              | 19                 | 8.1      |
|                    | Hayır                             | 215                | 91.9     |
| Meslek/Bölüm       | PDR                               | 49                 | 20.9     |
|                    | Okul Öncesi Öğretmenliği          | 34                 | 14.5     |
|                    | İlköğretim Matematik Öğretmenliği | 26                 | 11.1     |
|                    | Türkçe-Edebiyat Öğretmenliği      | 24                 | 10.3     |
|                    | Fen Bilgisi Öğretmenliği          | 21                 | 9.0      |
|                    | Sınıf Öğretmenliği                | 15                 | 6.4      |
|                    | Sosyal Bilgiler Öğretmenliği      | 14                 | 6.0      |
|                    | Lise Matematik Öğretmenliği       | 12                 | 5.1      |
|                    | Din Kültürü Öğretmenliği          | 10                 | 4.3      |
|                    | Diğer                             | 29                 | 12.4     |



Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılanlardan; 187 (%79.9) kişinin kadın, 47 (%20.1) erkek olduğu; 190 (%81.2) kişinin 21-25, 39 (%16.7) kişinin 26-30.5 (%2.1) kişinin 31-35 yaş grubunda; 222 (%94.9) kişinin lisans, 12 (%5.1) kişinin yüksek lisans mezunu olduğu, 218 (%93.2) kişinin çalışmadığı, 16 (%6.8) kişinin çalıştığı; 177 (%75.6) kişinin orta, 50 (%21.4) düşük, 7 (%3) yüksek düzey gelire sahip olduğu; 226 (%96.6) kişinin bekâr, 8 (%3.4) kişinin evli olduğu, 229 (%97.9) kişinin çocuğunun olmadığı, 5 (%2.1) kişinin çocuğunun olduğu; 61 (%26.1) kişinin Bayburt'ta, 48 (%20.5) kişinin Giresun'da, 45 (%19.2) kişinin Rize'de, 41 (%17.5) kişinin Trabzon'da, 39 (%16.7) Ordu'da yaşadığı; 215 (%91.9) kişinin kronik bir rahatsızlığı olmadığı, 19 (%8.1) kişinin kronik rahatsızlığı olduğu, 49 (%20.9) kişinin mesleğinin/bölümünün PDR, 34 (%14.5) kişinin mesleğinin/bölümünün okul öncesi öğretmenliği, 26 (%11.1) kişinin mesleğinin/bölümünün ilköğretim matematik öğretmenliği, 24 (10.3) kişinin mesleğinin/bölümünün Türkçe-Edebiyat öğretmenliği, 21 (%9.0) kişinin mesleğinin/bölümünün fen bilgisi öğretmenliği, 15 (6.4) kişinin mesleğinin/bölümünün sınıf öğretmenliği, 14 (%6.0) kişinin mesleğinin/bölümünün sosyal bilgiler öğretmenliği, 12 (%5.1) kişinin mesleğinin/bölümünün lise matematik öğretmenliği, 10 (%4.3) kişinin mesleğinin/bölümünün din kültürü öğretmenliği, 29 (%12.4) mesleğinin/bölümünün diğer öğretmenlikler olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Coopersmith Özsaygı Envanteri, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek, medeni durum gibi sosyodemografik özellikler hakkında soruların olduğu, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur (Ek 2).

### 3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanteri

Coopersmith Özsaygı Envanteri, ilk defa 1967 yılında oluşturulmuştur. Ölçek ilk olarak Erzen Onur (1981) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ardından Türkçe güvenilirlik çalışması da Güçray tarafından yapılmıştır. Güçray farklı cinsiyet ve yaş grupları için iç güvenilirlik katsayısını da KR-21 ile hesaplanmış ve kızlar için 0.82, erkekler için 0.83 ve tüm yaş grupları için 0.83 olarak bulmuştur (Güçray, 1989).

Coopersmith Özsaygı Envanteri; bir bireyin akademik, sosyal, bireysel ve ailesel yaşamında kendisi hakkındaki düşüncelerini ölçmek için geliştirilmiştir. Okul Formunda 58 soru vardır, bunun 50 sorusu özsaygı, 8 sorusu yalan maddesidir. 4 alt ölçek vardır ve 4 ayrı puan elde edilebilir. Dört alt ölçek şunlardır: Sosyal (8 soru), Genel Öz-Saygı (26 soru), Ev ve Aileye Yönelik Öz-Saygı (8 soru), Akademik (8 soru). Ayrıca 8 soruluk "Yalan" maddesi vardır, fakat bu sorular puanlamada kullanılmamaktadır. Yani puanlama 50 soru üzerinden hesaplanmaktadır.

Hem alt ölçek puanları hesaplanmakta hem de toplam ölçek puanı hesaplanmaktadır. Maddelere "Evet" ya da "Hayır" şeklinde cevap verilmektedir. Yüksek öz-saygıyı gösteren cevaplara "2", düşük öz-saygıyı gösteren cevaplara ise "0" puan verilmektedir. Boş bırakılan sorulara puan verilmemektedir. Ayrıca her iki seçeneğin de işaretlendiği sorulara da puan verilmez. Özsaygı puanı en fazla 50 olabilmektedir. Puan yüksek ise özsaygı düzeyi yüksek, düşük ise özsaygı düzeyi düşüktür şeklinde yorum yapılır.

### 3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberg tarafından 1973 yılında geliştirilmiştir. Durumluk ve sürekli olmak üzere 20 maddelik iki ayrı ölçekten oluşur. İki ölçek iki ayrı sayfada, Form TX-1 ve TX-2 isimleri ile "kaygı" isminin kullanılmaması için basılmıştır. Durumluk kaygı alt ölçeği; bireyin belirli koşullarda belirli bir anda kendisini nasıl hissettiğini ortaya koyar. Sürekli kaygı alt ölçeği; bireyin içinde bulunduğu koşullardan bağımsız olarak, genel olarak kendini nasıl hissettiğini ortaya koyar.

Le Compte ve Öner tarafından (1983) Türk toplumuna uyarlanmıştır. Cronbach Alpha ile tespit edilen güvenirlik katsayıları; “Durumluk Kaygı Ölçeği” için 0.94 ile 0.96 arasında, “Sürekli Kaygı Ölçeği” için 0.83 ile 0.87 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar-test yönteminden elde edilen güvenirlik katsayıları; Durumluk kaygı ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında iken Sürekli kaygı ölçeği için 0.71 ile 0.86 arasındadır (Öner, 1998).

Ölçeklerde hem “düz” hem de “tersine çevrilmiş” maddeler vardır. Olumsuz duyguları dile getiren düz maddelerde 4 derecesindeki cevaplar kaygının yüksekliğini gösterir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 derecesindeki cevaplar düşük, 1 derecesindeki cevaplar ise yüksek düzeyde kaygıyı gösterir. Tersine çevrilmiş maddeler; Sürekli Kaygı ölçeğinde 7 tane (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. maddeler), Durumluk Kaygı Ölçeğinde ise 10 tane (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddeler) vardır.

Düz ve tersine çevrilmiş maddelerin toplam ağırlıklarının hesaplanması için iki farklı cevap anahtarı hazırlanır. Düz maddeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters maddelerden elde edilen toplam ağırlıklı puan çıkartılır ve ortaya çıkan puana değişmeyen bir değer (Durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35’dir) eklenir.

Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinden elde edilen toplam puan 20 - 80 puan arasında değişir. Yüksek puan kaygı seviyesinin yüksekliğini, küçük puan ise kaygı seviyesinin az olduğunu belirtir. Uygulamalar sonucu saptanan ortalama puan değerleri 36 ile 41 puan arasında değişmiştir.

### **3.3.4. Beck Depresyon Envanteri**

Aaron Beck tarafından 1961’de geliştirilmiştir. Beck Depresyon Ölçeği (BDI) bireye özgü ayırıcı depresyon ve tutum belirtilerini ölçen 21 soruluk bir kendini değerlendirme envanteridir. Envanter 13 yaş ve üzeri kişiler için geliştirilmiştir.

Türkçe’ye uyarlama çalışmasında Beck depresyon envanterinin yarıya bölme güvenirliği  $r=.74$  olarak tespit edilmiştir (Hisli, 1988).

21 maddeden oluşan ölçeğin cevaplanması her sorunun dört derecelik (0, 1, 2, 3) belirlenmiş puanları işaretlenerek yapılmaktadır. Puanlama bu puanlar toplanarak yapılmaktadır. Buna göre puanlar 0-63 arasında değişmektedir. Toplam puanın yorumlanması 4 düzeye (Minimal düzey depresyon 0-9 puan, Hafif düzey depresyon 10-16 puan, Orta düzey depresyon 17-29 puan, Şiddetli düzey depresyon 30-63 puan) göre yapılmaktadır.

### **3.4. İşlem**

Öncelikli olarak araştırmanın yapılabilmesi için Yakın Doğu Üniversitesi Etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacının kendisi tarafından katılımcılara Demokratik Bilgi Formu (Ek 2) ve Bilgilendirilmiş Onay Formu (Ek 1) envanterlerle birlikte verilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılara uygulamayla ilgili bütün bilgilerin gizli tutulacağı bilgisi verildikten sonra araştırmacının gözleminde ölçeklerin cevaplandırılması sağlanmıştır. Araştırmadaki veriler 2018 yılı Mayıs ayında KPSS hazırlık kurslarındaki yöneticilerin bilgisi, işbirliği ve planlaması dâhilinde elde edilmiştir.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin analizi SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verileri tanımlayıcı istatistiksel metotlar olan; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, medyan, min-max kullanılarak değerlendirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile kontrol edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; bağımsız grup t testi ve tek yönlü varyans analizi ( $n < 30$  olanlarda Mann-Whitney U Test ve Kruskal-Wallis Test) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda anlamlı fark çıkan durumlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı tespit etmek için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon testleri ile analiz edilmiştir. İhtimali (P)  $\alpha = 0,05$ 'ten küçük olan değerler gruplar arasında anlamlı fark vardır, büyük olan değerler gruplar arasında anlamlı fark yoktur şeklinde kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılanların ölçek puanları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Araştırmaya Katılanların Ölçek Puanları*

|                                      | Ort. $\pm$ SS  | Medyan (Min-Max) |
|--------------------------------------|----------------|------------------|
| STAI FORM TX-I                       | 40.8 $\pm$ 4.6 | 40 (29 - 60)     |
| STAI FORM TX-II                      | 46.6 $\pm$ 5.4 | 46 (35 - 61)     |
| Beck Depresyon Ölçeği (BDI)          | 10.0 $\pm$ 6.3 | 9 (0 - 31)       |
| Coopersmith Özsaygı Envanteri (CÖSE) | 38.9 $\pm$ 7.3 | 40 (17 - 50)     |

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmen adaylarının; Durumluk Kaygı envanterinden ortalama  $40.8 \pm 4.6$  (29-60) puan aldıkları, Sürekli Kaygı envanterinden ortalama  $46.6 \pm 5.4$  (35-61) puan aldıkları, Beck depresyon envanterinden  $10.0 \pm 6.3$  (0-31) puan aldıkları ve 122 (%52.1) kişinin normal düzeyde depresyona sahip oldukları, Coopersmith Özsaygı Envanterinden  $38.9 \pm 7.3$  (17-50) puan almışlardır.

Ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.**

*Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

|                  | <b>Kadın<br/>(n=187)<br/>(Ort.±SS)</b> | <b>Erkek<br/>(n=47)<br/>(Ort.±SS)</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------|----------|
| STAI FORM TX-I   | $40.6 \pm 4.7$                         | $41.5 \pm 4.5$                        | -1.166   | 0.245    |
| STAI FORM TX-II  | $47.2 \pm 5.4$                         | $44.2 \pm 4.9$                        | 3.390    | 0.001*   |
| BECK Ölçek Puanı | $10.3 \pm 6.5$                         | $9.2 \pm 5.9$                         | 0.982    | 0.327    |
| CÖSE Ölçek Puanı | $38.7 \pm 7.1$                         | $40.1 \pm 7.9$                        | -1.225   | 0.222    |

\*p≤.05

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyetine göre; Durumluk Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Coopersmith Özsaygı Envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunurken ( $p > 0.05$ ), Sürekli Kaygı Envanterinde cinsiyete göre aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sürekli kaygı ölçeğinde kadın öğretmen adaylarının kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.**

*Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması için Yapılan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

|                  | <b>21-25 Yaş<br/>(n=190)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>26-30 Yaş<br/>(n=39)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>31-35 Yaş<br/>(n=5)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | $\chi^2$ | p     |
|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|-------|
| STAI FORM TX-I   | 40 (29 - 60)                                       | 41 (32 - 50)                                      | 41 (36 - 44)                                     | 0.071    | 0.965 |
| STAI FORM TX-II  | 46 (35 - 61)                                       | 46 (38 - 56)                                      | 40 (39 - 49)                                     | 2.615    | 0.270 |
| BECK Ölçek Puanı | 9 (0 - 31)                                         | 10 (0 - 22)                                       | 4 (0 - 19)                                       | 0.987    | 0.610 |
| CÖSE Ölçek Puanı | 40 (17 - 50)                                       | 42 (28 - 49)                                      | 45 (39 - 47)                                     | 5.559    | 0.062 |

\*p≤.05

Tablo 4 incelendiğinde öğretmen adaylarının yaş grupları açısından; Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği Ve Coopersmith Özsaygı Envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Ölçek puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.**

*Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması için Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

|                  | <b>Evet<br/>(n=16)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Hayır<br/>(n=218)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | Z      | p     |
|------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------|
| STAI FORM TX-I   | 42 (32 - 50)                                 | 40 (29 - 60)                                   | -0.894 | 0.371 |
| STAI FORM TX-II  | 45 (39 - 54)                                 | 46 (35 - 61)                                   | -0.855 | 0.393 |
| BECK Ölçek Puanı | 8 (1 - 22)                                   | 9 (0 - 31)                                     | -1.353 | 0.176 |
| CÖSE Ölçek Puanı | 42 (17 - 47)                                 | 40 (18 - 50)                                   | -1.220 | 0.222 |

\*p≤.05

Tablo 5 incelendiğinde öğretmen adaylarının çalışma durumu açısından; Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Ölçek puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması Tablo 6'de verilmiştir.

**Tablo 6.**

*Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

|                  | <b>Evli<br/>(n=8)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Bekâr<br/>(n=226)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Z</b> | <b>p</b> |
|------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|
| STAI FORM TX-I   | 38 (33 - 44)                                | 40 (29 - 60)                                   | -1.309   | 0.191    |
| STAI FORM TX-II  | 49 (42 - 56)                                | 46 (35 - 61)                                   | -2.135   | 0.033*   |
| BECK Ölçek Puanı | 15 (4 - 18)                                 | 9 (0 - 31)                                     | -1.815   | 0.069    |
| CÖSE Ölçek Puanı | 41 (28 - 45)                                | 40 (17 - 50)                                   | -0.133   | 0.894    |

\*p≤.05

Tablo 6 incelendiğinde öğretmen adaylarının medeni durum açısından; Durumluk kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunurken ( $p>0.05$ ), sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ( $p<0.05$ ), evlilerin puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ölçek puanlarının kronik rahatsızlığa göre karşılaştırılması Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7.**

*Ölçek Puanlarının Kronik Rahatsızlığın Olup Olmaması Durumuna Göre Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

|                  | <b>Evet<br/>(n=19)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Hayır<br/>(n=215)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Z</b> | <b>p</b> |
|------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|
| STAI FORM TX-I   | 42 (34 - 51)                                 | 40 (29 - 60)                                   | -0.840   | 0.401    |
| STAI FORM TX-II  | 45 (40 - 57)                                 | 46 (35 - 61)                                   | -0.016   | 0.987    |
| BECK Ölçek Puanı | 11 (3 - 20)                                  | 9 (0 - 31)                                     | -0.963   | 0.335    |
| CÖSE Ölçek Puanı | 38 (20 - 49)                                 | 40 (17 - 50)                                   | -0.862   | 0.389    |

\*p≤.05

Tablo 7 incelendiğinde öğretmen adaylarının kronik rahatsızlık durumu açısından; Durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).



Ölçek puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.**

*Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması Amacı ile Yapılan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

|                  | <b>Düşük<br/>(n=50)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Orta<br/>(n=177)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | <b>Yüksek<br/>(n=7)</b><br>(Medyan (Min-Max)) | $\chi^2$ | p     |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|-------|
| STAI FORM TX-I   | 39 (33 - 57)                                  | 41 (29 - 60)                                  | 41 (40 - 50)                                  | 3.328    | 0.189 |
| STAI FORM TX-II  | 47 (38 - 61)                                  | 46 (35 - 61)                                  | 45 (41 - 55)                                  | 0.008    | 0.996 |
| BECK Ölçek Puanı | 10 (0 - 29)                                   | 9 (0 - 31)                                    | 8 (2 - 15)                                    | 1.695    | 0.428 |
| CÖSE Ölçek Puanı | 39 (22 - 49)                                  | 40 (17 - 50)                                  | 45 (34 - 46)                                  | 0.898    | 0.638 |

\*p≤.05

Tablo 8 incelendiğinde öğretmen adaylarının gelir düzeyi açısından; Durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Ölçek puanlarının bölüme göre karşılaştırılması Tablo 9’de verilmiştir.

**Tablo 9.**

*Ölçek Puanlarının Bölüme Göre Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

| <b>Bölüm</b>                      | <b>n</b> | <b>Medyan (Min-Max)</b> | $\chi^2$ | <b>p</b> |
|-----------------------------------|----------|-------------------------|----------|----------|
| PDR                               | 49       | 41 (33 - 50)            | 10.716   | 0.296    |
| Okul Öncesi Öğretmenliği          | 34       | 40 (32 - 50)            |          |          |
| Sosyal Bilgiler Öğretmenliği      | 14       | 40 (30 - 46)            |          |          |
| Lise Matematik Öğretmenliği       | 12       | 42 (35 - 57)            |          |          |
| İlköğretim Matematik Öğretmenliği | 26       | 41 (34 - 60)            |          |          |
| Türkçe-Edebiyat Öğretmenliği      | 24       | 41 (29 - 49)            |          |          |
| Sınıf Öğretmenliği                | 15       | 39 (31 - 44)            |          |          |
| Fen Bilgisi Öğretmenliği          | 21       | 41 (36 - 53)            |          |          |
| Din Kültürü Öğretmenliği          | 10       | 42 (39 - 46)            |          |          |
| Diğer                             | 29       | 40 (32 - 58)            |          |          |

\*p≤.05

**Tablo 9.**

*Ölçek Puanlarının Bölüme Göre Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları (Devam)*

|                  | <b>Bölüm</b>                      | <b>n</b> | <b>Medyan (Min-Max)</b> | <b><math>\chi^2</math></b> | <b>p</b> |
|------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------|----------|
| STAI FORM TX-II  | PDR                               | 49       | 46 (38 - 59)            | 4.826                      | 0.849    |
|                  | Okul Öncesi Öğretmenliği          | 34       | 47 (39 - 61)            |                            |          |
|                  | Sosyal Bilgiler Öğretmenliği      | 14       | 47 (38 - 61)            |                            |          |
|                  | Lise Matematik Öğretmenliği       | 12       | 47 (38 - 53)            |                            |          |
|                  | İlköğretim Matematik Öğretmenliği | 26       | 45 (38 - 55)            |                            |          |
|                  | Türkçe-Edebiyat Öğretmenliği      | 24       | 45 (38 - 55)            |                            |          |
|                  | Sınıf Öğretmenliği                | 15       | 47 (41 - 58)            |                            |          |
|                  | Fen Bilgisi Öğretmenliği          | 21       | 47 (38 - 57)            |                            |          |
|                  | Din Kültürü Öğretmenliği          | 10       | 46 (35 - 61)            |                            |          |
|                  | Diğer                             | 29       | 46 (39 - 60)            |                            |          |
| BECK Ölçek Puanı | PDR                               | 49       | 9 (0 - 30)              | 3.625                      | 0.934    |
|                  | Okul Öncesi Öğretmenliği          | 34       | 10 (0 - 29)             |                            |          |
|                  | Sosyal Bilgiler Öğretmenliği      | 14       | 10 (3 - 18)             |                            |          |
|                  | Lise Matematik Öğretmenliği       | 12       | 9 (0 - 17)              |                            |          |
|                  | İlköğretim Matematik Öğretmenliği | 26       | 10 (2 - 23)             |                            |          |
|                  | Türkçe-Edebiyat Öğretmenliği      | 24       | 9 (0 - 19)              |                            |          |
|                  | Sınıf Öğretmenliği                | 15       | 11 (2 - 26)             |                            |          |
|                  | Fen Bilgisi Öğretmenliği          | 21       | 9 (0 - 29)              |                            |          |
|                  | Din Kültürü Öğretmenliği          | 10       | 7 (1 - 25)              |                            |          |
|                  | Diğer                             | 29       | 10 (0 - 31)             |                            |          |
| CÖSE Ölçek Puanı | PDR                               | 49       | 40 (19 - 49)            | 14.35                      | 0.105    |
|                  | Okul Öncesi Öğretmenliği          | 34       | 40 (17 - 49)            |                            |          |
|                  | Sosyal Bilgiler Öğretmenliği      | 14       | 41 (26 - 47)            |                            |          |
|                  | Lise Matematik Öğretmenliği       | 12       | 36 (24 - 45)            |                            |          |
|                  | İlköğretim Matematik Öğretmenliği | 26       | 38 (23 - 49)            |                            |          |
|                  | Türkçe-Edebiyat Öğretmenliği      | 24       | 40 (25 - 49)            |                            |          |
|                  | Sınıf Öğretmenliği                | 15       | 38 (18 - 50)            |                            |          |
|                  | Fen Bilgisi Öğretmenliği          | 21       | 42 (25 - 50)            |                            |          |
|                  | Din Kültürü Öğretmenliği          | 10       | 45 (26 - 50)            |                            |          |
|                  | Diğer                             | 29       | 42 (23 - 49)            |                            |          |

\*p≤.05

Tablo 9 incelendiğinde öğretmen adaylarının bölümleri açısından; Durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

Ölçek puanları arasındaki ilişkiler Tablo 10'de verilmiştir.

**Tablo 10.**

*Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler*

|                  |   | STAI FORM<br>TX-I | STAI FORM<br>TX-II | BECK Ölçek<br>Puanı | CÖSE Ölçek<br>Puanı |
|------------------|---|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| STAI FORM TX-I   | r | 1.000             |                    |                     |                     |
|                  | P | .                 |                    |                     |                     |
| STAI FORM TX-II  | r | 0.098             | 1.000              |                     |                     |
|                  | P | 0.136             | .                  |                     |                     |
| BECK Ölçek Puanı | r | -0.032            | 0.509*             | 1.000               |                     |
|                  | P | 0.623             | <b>0.000</b>       | .                   |                     |
| CÖSE Ölçek Puanı | r | 0.059             | -0.481*            | -0.632*             | 1.000               |
|                  | P | 0.366             | <b>0.000</b>       | <b>0.000</b>        | .                   |

\* $p \leq .05$

Tablo 10'ya göre öğretmen adaylarının ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

Sürekli Kaygı Envanteri (STAI FORM TX-II) puanları ile;

- Beck depresyon envanteri (BDI) puanları arasında  $r = 0.509$  düzeyinde, pozitif yönde,
- Coopersmith özsaygı envanteri (CÖSE) puanları arasında  $r = -0.481$  düzeyinde, negatif yönde,

Beck Depresyon Envanteri (BDI) puanları ile;

- Coopersmith özsaygı envanteri (CÖSE) puanları arasında  $r = -0.632$  düzeyinde, negatif yönde,

istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı KPSS'ye girmiş ve atanamamış öğretmen adaylarında özsaygı, kaygı ve depresyon düzeylerini araştırmaktır. Araştırma sonucunda KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının özsaygı düzeylerinin yüksek düzeyde (Testten alınan ortalama puan: 38.9 puan, testten maksimum alınabilecek puan: 50) olduğu, durumluk ve sürekli kaygı düzey puanlarının ortalamanın biraz üzerinde (Durumluk testinden alınan puan ortalaması: 40.8, Sürekli kaygı puan ortalaması: 46.6) olduğu, depresyon düzeylerinin ise minimal ve hafif depresyon sınırında (Beck Depresyon testinden alınan puan ortalaması: 10.0, minimal düzey: 0-9, hafif düzey: 10-16 puan) olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre öğretmen adaylarının; yaş grupları ile durumluk ve sürekli kaygı envanterinden, depresyon ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları vardır (Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002; Kutanis ve Tunç, 2013).

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının medeni durum açısından; Durumluk Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunurken, Sürekli Kaygı Envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, evlilerin puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları vardır (Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002; Kaya ve Varol, 2004; Akmaz ve Ceyhan, 2009; Kartopu, 2012; Kutanis ve Tunç, 2013; Pamuk, Hamurcu ve Armağan, 2014). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde evli bireylerdeki sürekli kaygının yüksek olması, evli bireylerin sorumluluklarının daha yüksek olmasını düşündürmüştür.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; durumluk ve sürekli kaygı envanterinden, depresyon ve özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlar gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları vardır (Akkaya, 1999; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Dişçi, Güngörmüş, Ayman ve Minibaş, 1989; Ghezelbash, Rahmani, Peyrovi ve Inanloo, 2015; Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002; Kaya ve Varol, 2004; Karaman, 2009; Nacar, İmamoğlu, Karahüseyinoğlu ve Açak, 2011; Türkçapar, 2012).

Sonuç olarak KPSS'ye giren ve kazanamayan öğretmen adaylarının yaşın, medeni durumun ve gelir düzeyinin, durumluk ve sürekli kaygı düzeyini, depresyon ve kaygıyı belirleyen temel değişkenler olmadığı söylenebilir. Bu durumun ortaya çıkmasında Türkiye'deki geleneksel aile yapısının etkili olduğu düşünülebilir. Türkiye'de geleneksel aile yapısı kolektif bir toplum yapısı arz etmektedir. Bu kolektif yapı bireylerin yaşı, medeni durumu ve gelir düzeyi ne olursa olsun aileden sosyal destek (maddi ve manevi destek) alacaklarını düşünmelerine sebep olabilir. Aile bireye ekonomik açıdan sosyal destek sağladıkça bireyde kaygı düzeyinin daha düşük olduğu, bu desteğin az olduğu durumda ise kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yani aile sosyal destek oluşturarak öğretmen adaylarının kaygı ile başa çıkabilmesinde önemli bir değişken olabilmektedir. Ayrıca KPSS'ye girişin sınırsız olması, bu yıl kazanamazsa bile sonraki yıl tekrar sınava girebilme imkânının olması birey üzerindeki baskıyı düşürüp kaygıyı da azaltmakta olabilir.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; cinsiyet ile durumluk kaygı envanterinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamışken, sürekli kaygı envanterinde ise cinsiyete göre aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sürekli kaygı ölçeğinde kadın öğretmen adaylarının kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından kadınların durumluk ve sürekli kaygı puanları, Beck Depresyon Ölçeği puanları erkeklerden daha yüksek çıkmış (istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da) ve özsaygı puanları erkeklere göre daha düşük çıkmıştır. Bu bulgular sürekli kaygı puanları ile özsaygı puanları arasındaki negatif ilişkiyi ve depresyon puanları ile özsaygı puanları arasındaki negatif ilişkiyi destekler niteliktedir. Buna göre kadınların erkeklere göre daha düşük özsaygıya sahip oldukları ve bu nedenle erkeklere göre daha yüksek kaygı ve depresyon puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçları Arslan ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen araştırma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin depresyon ve anksiyete puanı açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Arslan, 2016). Kaya ve Varol'un (2004) yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılık ortaya çıkmış, kız öğrencilerin kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ancak durumluk kaygıda anlamlı fark tespit edilememiştir. Fakat cinsiyet açısından benlik saygısı puanları değerlendirildiğinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Kaya ve Varol, 2004). Musch ve Bröder (1999) tarafından yapılmış bir çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla duyusallık; kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla kuruntulu tutumlar ortaya koydukları görülmüştür. Aral ve Başar (1996), Guida ve Ludlow ve Sud'un (1999) yaptığı çalışmalarda ise kızların erkeklere göre daha fazla sınav kaygısı gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok çalışmada kız ergenlerin sınav kaygılarının erkek ergenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir (Alyaprak, 2006; Bacanlı ve Sürücü, 2006; Başoğlu, 2007; Başkal, 2009; Çankaya 1997; Eraslan 2010; Martin 1997; Şahin, Günay ve Batı, 2006; Erzen ve Odacı, 2014).

Cinsiyet açısından bu sonuçların ortaya çıkmasında özellikle geleneksel ataerkil Türk aile yapısı ve bunun ortaya çıkardığı aşağılık duygusu en etkili

faktör olarak gösterilebilir. Aşağılık duygusu Alfred Adler'in "erkeksi protesto" kavramıyla birlikte ele alınırsa daha da iyi anlaşılabilir. Erkeksi protesto, kadında doğuştan gelen eksiklik duyguları yönünden (yani toplumun erkeksi değerlere öncelik ve önem vermesi yüzünden) erkeksi sayılan değerleri (evlenmek, ev işleri yapmak, erkeğin hükmetme isteği vb.) reddetmesi, kendine güvenmemesi ve aşırı durumlarda kendi cinsiyetini reddederek erkeksi tavırlar göstermesi eğilimidir. Adler'e göre erkek; birey olarak doğuştan gelen bir üstünlüğe sahiptir. Buna bir eşitlik ilkesi değil de, toplumun ataerkil bir yapıya sahip oluşundan dolayı inanır. Buna göre kız çocuğunun bulunduğu çevre, ailesel faktörlerden dolayı onu fazlaca aşağılık duruma düşürmüştü, ileriki yaşamlarında kadınlığından vazgeçme yolunu seçebilir ve toplumun yeğlediği erkeksi davranışları (iş sahibi olup ev geçindirme, güç sahibi olma, atılgan ve başat olma vb.) benimseyebilir. Bunun sebebini eksiklik duygusu olarak görür. Ağırlıklı olarak kadınlarda gözlenen bu "protesto", aşağılık duygularını dengelemeye yöneliktir (Murdock, 2016; Corey, 2008). Buna göre kadınlardan beklenen geleneksel kadınsı roller; ev hanımlığı kapsamında çocuk bakmak, ev işleri ile ilgilenmek gibi rollerdir. Böylesine bir geleneksel yapıda kadınlar ekonomik özgürlüğe sahip olmadığı için evlendiği eşine bağımlı hale gelmekte bu da birçok kadının hayallerini gerçekleştirememesine, özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve aşağılık duygusuna neden olmaktadır. Bu nedenlerle, kadınlar atanıp bir işe sahip olma ve buna göre iyi bir gelecek oluşturma adına erkeklere göre çok daha fazla isteğe sahip olmakta ve bu aşırı istek durumu da stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin kadınlarda daha fazla olmasına neden olabilir.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; durumluk ve sürekli kaygı envanterinden, depresyon ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda mezun oldukları bölüm yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın başında mezun olunan bölümden kaynaklı atama kontenjanlarının adaylar üzerinde bir baskı yaratabileceği düşünülmüştü. Çünkü bazı bölümlerde öğretmen açığı daha fazla ve daha fazla öğretmen ataması yapılırken bazı bölümlerde ihtiyaç azlığı nedeniyle daha az atama yapılmaktadır. Ancak sonuçlar beklenmedik şekilde çıkmıştır.

Bu beklenmedik durumun ortaya çıkmasının temel nedeni ailenin öğretmen adayına verdiği sosyal destek olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; Durumluk Ve Sürekli Kaygı Envanteri, depresyon ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda çalışma durumu yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; kronik rahatsızlık ile durumluk ve sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde kronik rahatsızlık ve çalışma durumu ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi esas alan çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu nedenle, durumluk ve sürekli kaygının bu değişkenlerle ilişkisini ilgili araştırmalar bağlamında tartışmak mümkün olamamıştır. Ancak katılımcıların sahip oldukları bu özelliklerle durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı farklılık çıkacağı beklentisi gerçekleşmemiştir. Düşünülenin aksine katılımcıların kronik bir rahatsızlığa sahip olmaları kaygı düzeylerini etkileyen bir değişken olmamaktadır. Ayrıca Türk kültüründe bireylerin birbirine sosyal destek sağladığı bilinmektedir. Birey çalışmasa bile ailenin maddi destek vereceğini düşünülmektedir. Hatta birçok aile bireyden bir işte çalışmasından ziyade sadece KPSS'ye odaklanmasını istemektedir. Bu nedenle KPSS'ye giren ve atanamayan katılımcıların kaygı ve depresyon düzeyi yüksek olmamış olabilir.

Araştırmanın ilişkisel analizleri incelendiğinde depresyon ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki; depresyon düzeyi ile özsaygı arasında orta düzeyde negatif yönden anlamlı bir ilişki; süreklilik kaygı ile özsaygı arasında orta düzeyde negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlara göre özsaygı düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin düştüğünü, özsaygı düzeyi düştükçe sürekli kaygı düzeyinin arttığını söylemek mümkündür. Bu sonuç beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir. Çünkü özsaygısı yüksek birey kendisine daha çok güvenir bu da daha az kaygı duymasına sebep olmaktadır. Aynı zamanda özsaygı düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin düşeceğini, özsaygı düzeyi düştükçe



depresyon düzeyinin artacağını söylemek mümkündür. Bu sonuç da beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir.

Nitekim literatür incelendiğinde yabancı yazında özsaygı düzeyi-kaygı düzeyi ve özsaygı düzeyi-depresyon düzeyi arasındaki ilişkilere dair yapılan çeşitli araştırmalarda benzer bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Crocker ve Park (2004) yaptıkları çalışmada, başarılı benlik saygısı arayışının kaygıyı azaltıcı, başarısız arayışın ise kaygıyı arttırıcı etkisi söz konusudur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin; kendileri hakkında net olmayan ve karışık düşüncelere sahip, duygusal olarak değişken, riskten kaçınan, utangaç, başkalarının etkisinde kalan, kendisine güveni olmayan, depresyon ve kaygıya eğilimli bireyler oldukları ileri sürülmektedir (Baumeister ve ark., 2003).

Özsaygı arttığında; mutluluk, enerji, güvenlik, uyanıklık, dingin olma, açık fikirli olma, güdülenme ve özgürlük duygularında, benlik saygısı düştüğünde ise; mutsuzluk, kızgınlık, yorgunluk, geri çekilme, gerginlik, dağılma, baskı duygusu, çatışma ve engellemede artış söz konusudur. Bu bağlamda, benlik saygısındaki pozitif değişiklikler pozitif duyguların, negatif değişiklikler ise negatif duyguların artışına neden olmaktadır. Benlik saygısı düşük bireylerin kaygı düzeyi yüksektir ve duygularını açıklamakta zorlanmaktadırlar. Öte yandan benlik saygısı sadece bir neden değil, problem davranışın bir sonucu olarak da incelenebilir (Mann ve diğ., 2004). Bu çerçevede Benetti ve Kambouropoulos (2006), sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında yaşadıkları yoğun duygulanımın, düşük benlik saygısına yol açtığını ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda konu ile ilgili olarak ulaşılabilen araştırmaların tamamı, benlik saygısı ile kaygı arasında negatif ilişki bulmuşlardır (Suliman ve Halabi, 2007; Crocker ve Park, 2004; Mann ve diğ., 2004; Neiss ve ark., 2002). Cheung (2006), benlik saygısının hem durumluk hem de sürekli kaygı ile negatif ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Dibattista ve Gosse (2014) çalışmalarında, sınav kaygısının sürekli kaygıyla ilişkili olduğunu fakat sürekli kaygıdan kaynaklanmadığını saptamışlardır. Sınav kaygısı farklı dönemlerde tekrar tekrar yaşandığı zaman, sürekli

kaygının duruma özgü bir tipi olabilir ve giderek öğrenci kişiliğinin önemli bir parçası haline gelebilir. Hembree (1998) meta analiz çalışmasında sınav kaygısının, doğrudan doğruya ve güçlü bir şekilde, genel kaygıyla ve sürekli ve durumluk kaygısıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sınav kaygısı; Afrika, Amerika, Çin, Çekya, Mısır, Almanya, Hollanda, Hindistan, İsrail, İtalya, Japonya, Kore, Ürdün, Suudi Arabistan, Türkiye gibi pek çok ülkede, pek çok araştırmada çalışılmış ve kültürel ve coğrafi sınırları aşan bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Bodas ve Ollendick 2005).

Benzeri merkezi sınavları gelişmiş ülkelerde de görmek mümkündür. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde üniversiteye gidecek öğrencileri belirlemede Amerikan College Test (ACT) ve Scholastic Aptitude Test (SAT), yüksek lisans eğitimi alacak öğrenciler de Graduate Record Examination (GRE) gibi testlere katılmaları tavsiye edilmekte, hatta bazı üniversiteler tarafından da zorunlu tutulmaktadır. Bu tip sınavlara sınavı kazananların yaşamlarını derinden etkilediği için “High Stake Test” adı verilmektedir.

## **6. BÖLÜM**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **6.1. Sonuç**

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının; yaş grupları, gelir düzeyi, medeni durum, kronik rahatsızlık durumu, çalışma durumu ve bölümleri açısından; durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Beck depresyon ölçeği ve Coopersmith özsaygı envanteri ve alt boyutlarından aldıkları puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Fakat araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının Sürekli Kaygı envanterinde aldıkları puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sürekli kaygı ölçeğinde kadın öğretmen adaylarının kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyon ile sürekli kaygı arasında orta düzey pozitif yönde anlamlı bir ilişki, depresyon düzeyi ile özsaygı arasında orta düzey negatif yönden anlamlı bir ilişki, süreklilik kaygı ile özsaygı arasında orta düzey negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının KPSS'ye girmesi ve atanamamasına rağmen, tekrar KPSS'ye girme seçeneğinin olması ve sosyal destek sağlayan aile yapısının koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu durumun gençlerin ruh sağlığını koruduğu öngörülmüştür.

## 6.2. Öneriler

Bu çerçevede aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Toplumda ruh sağlığı alanında kanaat önderliği yapabilecek Türk Psikologları Derneği, Türk PDR Derneği ve Türk Psikiyatri Derneği gibi sivil toplum örgütlerinin de işbirliği ile önleyici, koruyucu ve geliştirici ruh sağlığı hizmetleri öğretmen adaylarına yönelik yapılabilir.
2. Öğretmen yetiştirmede (özellikle ortaöğretim öğretmeni yetiştirmede) daha rasyonel, ihtiyaca yönelik ve kalıcı bir düzenlemeye ihtiyaç vardır. Bunun için YÖK, MEB ve ilgili meslek ve sivil toplum örgütleri işbirliği yaparak üniversitelerdeki öğretmenlik kontenjanlarında ihtiyaca yönelik düzenlemeye gidilmesi (bazı üniversitelerde kontenjanların azaltılması bazılarında ise bölümlerin kapatılması) ve öğretmen sertifikasyon uygulamasının ya tamamen kaldırılması ya da ihtiyaca göre kısıtlı bir şekilde verilmesinin sağlanması önerilmektedir. MEB'in uzun vadeli bir plan yaparak (5 veya 10 yıllık gibi) önümüzdeki süreçte hangi öğretmenlik branşından ne kadar ihtiyaç duyduğu, ne kadar bu branşlardan alım yapabileceği somut bir şekilde ortaya konulmalıdır. Böylece daha üniversite tercihi sırasında öğrenciler buna göre öğretmenlik tercihi yapacak ve atanamama gibi bir durumla karşılaşma olasılığı en aza inebilecektir.
3. Öğretmen adaylarının KPSS'ye girmiş ve atanamamış olmalarına rağmen ruh sağlığını koruyan değişkenlerin saptanabilmesi için farklı değişkenlerin incelendiği ileri araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir. Örneğin psikolojik dayanıklılık, psikolojik yardım arama tutumu gibi değişkenlerin kullanıldığı yeni araştırmaların düzenlenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, V. Nilüfer (2015). Gestalt Terapi - Ne Kadar Farkındayım?. Nobel Akademi Yayıncılık
- Akkaya, Şükrü (1999). "Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler" . 19 Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü. <http://www.belgeler.com/blg/4a1/niversite-son-siniftaki-rencilerin-kaygilarini-etkileyen-etmenler>
- Alper. (2006). Psikodinamik Açıdan Cemal Süreya ve Şiiri IV: Depresyon Psikodinamiği ve Cemal Süreya. *Türkiye'de Psikiyatri*, 58-66.
- Alper, Y. (2001). *Depresyon Psikoterapisi*. Ankara: Alfa Yayıncılık.
- Altamura, A.C (2018). Clinical Cases in Psychiatry: Integrating Translational Neuroscience Approaches, Springer
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- BAHÇECİ, D. (2009).
- Açıksöz, S., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinde öz yeterlilik algısı ile klinik uygulamaya ilişkin kaygı ve stres durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 58,129-135.
- Aral, N. ve Başar, F. (1996). Anadolu liseleri sınavına hazırlanan ve hazırlanmayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı,F. & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Sayı 45, 7-35.
- Başıoğlu, S. T. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başkal, S. (2009). Anadolu, fen ve genel liselerde eğitim alan son sınıf öğrencilerinin bir üst öğrenime geçişte meslek seçimi ile ilgili yaşadıkları kaygıların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Muğla İli Örneği). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Baumeister, RF., Campbell, JD., Krueger, JI., Vohs, KD. (2003). Does High Self-Esteem Cause Betterperformance, Interpersonal

- Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? Psychological Science in The Public Interest. 4(1): 1-10.
- Beck, J. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Benetti, C. ve Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341–352.
- Bodas J, Ollendick TH (2005) Test Anxiety: A Cross-cultural perspective clinical child and family psychology review, 8 (1).
- Brown, J. (2014). *The Self*. New York: Psychology Press.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). *Türkiye Ölçme Araçları Dizini*. 1 13, 2019 tarihinde Türkiye Ölçme Araçları Dizini: <https://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/arastirmaya-yonelik-kaygi-olcegi-toad.pdf> adresinden alındı
- Cassady, J. C. (2004). J. C. Cassady. içinde New York: Learning and Instruction.
- Cevher, F. B. (2007). Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı: Önemi Ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 53.
- Corey, D. G. (2008). *Psikolojik Danışma, Piskoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crocker, Jennifer ve Park, Lora E. (2004), The Costly Pursuit of Self-Esteem, *Psychological Bulletin*, 130, s.392-414.
- Cumhuriyet. (2014, Şubat 22). *Cumhuriyet Gazetesi*. 1 16, 2019 tarihinde Cumhuriyet Gazetesi: [http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/egitim/43949/Atanamayan\\_ogretmenler\\_intihari\\_dusunuyor.html](http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/egitim/43949/Atanamayan_ogretmenler_intihari_dusunuyor.html) adresinden alındı
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çakmak, Özlem ve Murat Hevedanlı (2005). “Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14): 115-127

- Çankaya, Ö., (1997). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi · Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Dişçi, R., Güngörmüş, O., Ayman, U. ve Minibaş, J. (1989). İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin sosyo-ekonomik özellikleri ile durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik istatistiksel bir çalışma. Tıp fakültesi Mecmuası. 52, 79-86
- Dıbbatista D, Gosse L (2006) Test Anxiety and the Immediate Feedback Assessment Technique, Journal of Experimental Education, 74(4): 311- 325.
- Daş, Ceylan (2014). Geştalt Terapi, HYB Yayıncılık
- Ellis Albert, Harper A. Robert (2017). Akılcı Yaşam Kılavuzu, Eksi Kitaplar
- Ellis Albert, MacLaren Catharine (2007). Rational- Emotive Verhaltenstherapie, Junfermann
- Eraslan, Y. (2010). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne baba tutumuna göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), İstanbul.
- Erzen, E., Odacı, H. (2014). Kimler daha fazla sınav kaygısı yaşıyor? Kişisel, akademik ve aileye dayalı bazı değişkenlere göre bir araştırma. International Journal of Human Sciences, 11(2), 401-419.
- Ghezelbash, S., Rahmani, F., Peyrovi, H, ve Inanloo, M. (2015). Social anxiety in nursing students of Tehran Universities of medical sciences. Res Dev Med Educ, 4(1), 85-90.
- Guida, F. & Ludlow, L. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. Journal of Cross Cultural Psychology, 20, 178-190.
- Gül Akmaz, M. ve Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Tokat örneği). Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 1; 131-147.
- Güçray, S. (1989). Çocuk yuvasında ve aile yanında kalan 9-10-11 yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı etkenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

- Habertürk. (2018, 7 24). <http://www.haberturk.com.tr>. 1 16, 2019 tarihinde Habertürk: <https://www.haberturk.com/yazarlar/yasemin-guneri/2073343-ozel-okullarda-calisan-ogretmenler-belirli-sureli-isci-sayildi> adresinden alındı
- Hastanesi, N. İ. (2017, Temmuz 11). *Hastanesi, NPL İstanbul Beyin*. 1 13, 2019 tarihinde Hastanesi, NPL İstanbul Beyin: <http://www.npistanbul.com/tr/sayfa/depresyon> adresinden alındı
- Hembree R (1988) Correlates, Causes, Effects and Treatment of Test Anxiety, Review of Educational Research, 58 (1): 47-77.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*,
- Hüray Fidaner, T. A. (2001). Mikst Anksiyete Depresyon ve Eşanlı Durumlar. *Türkiye Psikiyatri Dizin*i, 169-176.
- İnanç, B. Y. (2014). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- James, W. (1950). *The Principles of psychology. Vol 1. Reprint Edition*. New York: Dover Publications.
- James. W., Ç. Özkaş Tahir (2015). Pragmatizm. İletişim Yayınları
- Karagöz, F. (2018, Eylül 21). *Yeni Asya Gazetesi*. Ocak 10, 2019 tarihinde <http://www.yeniasya.com.tr>: [http://www.yeniasya.com.tr/gundem/ogretmen-acigi-117-bini-gecti\\_473652](http://www.yeniasya.com.tr/gundem/ogretmen-acigi-117-bini-gecti_473652) adresinden alındı
- Karaman, R . (2009). İşletmelerde performans ölçümünün önemi ve modern bir performans ölçme aracı olarak Balanced Scorecard, Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 8 (16), 410-427
- Kartopu S., (2012), “Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 17, Yıl: 2012, Sayı: 2, Ss.147-170.
- Kaya, M, Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (17), 32-63.
- Kirk J. Schneider, Orhan T. Krug. (2015). Varoluşçu ve Hümanist Terapi. Okuyan Us Yayınları



- Köroğlu Ertuğrul, (2017). Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi, HYB Yayıncılık,
- Kurum, Ş. Ç. (2017). Atanmak ya da Atanamamak: Ücretli Öğretmenlerin Yaşadıkları Sorunlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 20.
- Leahy L. Robert, (2004). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları, Litera Yayınevi
- Lufi Dubi, D. L. (2006). The Interactive Effect of Test Anxiety and Learning Disabilities among Adolescents. *International Journal of Educational Research*, 43: 236-249.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Theory & Practice*, 19, 357-372.
- Mark R. Leary, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford Press.
- Martin, M. (1997). Emotional and cognitive effects of examination proximity in female and male students. *Oxford Review Of Education*, 23(4), 479-486
- May Rollo. (2017). Varoluşun Keşfi. Okuyan Us Yayın
- McDonald AS (2001) The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educ Psychol*, 21: 89-101.
- Meb. (2002, 5 3). *Mevzuat Bilgi Sistemi*. 12 1, 2019 tarihinde [www.mevzuat.gov.tr](http://www.mevzuat.gov.tr):  
[www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/3.5.20023975.pdf](http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/3.5.20023975.pdf) adresinden alındı
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Musch, J. and A. Broeder, 1999. Test anxiety versus academic skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam. *Br. J. Educ. Psychol.*, 69: 105-116
- Nacar, E., İmamoğlu, O., Karahüseyinoğlu, M. F. ve Açıak, M. (2011). Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *Sport Sciences*, 6(1), 1-12.
- Neiss, Michelle B., Sedikides, Constantine ve Stevenson, Jim (2002), Self-Esteem: A Behavioral Genetic Perspective, *European Journal of Personality*, 16, s.351-367.

- Nelson-Jones, R. (2012). *Danışma Psikoloji Kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Neslihan Durmuşoğlu, S. Y. (2011). *Erken Çocukluk Döneminde Özel Eğitim*. Ankara: Maya Akademi.
- Nilgin Cevher Kalburan, M. B. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi,. *Akademik Dizayn Dergisi* , 2.
- Ocaktan M E, Keklik A, Çöl M (2002) Abidinpaşa sağlık grup başkanlığına bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinin spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası* 55(1):21-29.
- Osman Tolga Arıca, B. D. (2003). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin bir takım değişkenler. *Trakya Üniversitesi*, 1-7.
- Öner, N. A. (1998). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Ösym. (2018, 5 13). *Kamu Personel Seçme Sınavı - Başvuru Kılavuzu*. 1 12, 2019 tarihinde ÖSYM: <http://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2018/KPSS/KILAVUZ10052018.pdf> adresinden alındı
- Özbay, Y. (2016). *Kişisel Rehberlik. Psikolojik Danışma ve Rehberlik* . Ankara: Pegem.
- Özen Kutanis, R., Tunç, T. (2013). "Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği". "İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 15(2): 1–15.
- Öztürk, P. D. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- PAMUK, Y , HAMURCU, H , ARMAĞAN, B . (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 3 (2), 293-316
- Popko-Peleg, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Differentiation and test anxiety in adolescents* (s. 645- 662). içinde New York: Journal of Adolescence.

- Portalı, E.-P. -N. (2017, 7 11). *E-Psikiyatri - Nöropsikiyatri Portalı*. 1 13, 2019 tarihinde E-Psikiyatri - Nöropsikiyatri Portalı: <http://www.e-psikiyatri.com/neden-depresyona-gireriz-23886> adresinden alındı
- Reshetnikov M., Pritz A. (2016). *Fundamentals of classical Psychoanalysis*, Sigmund Freud University Press
- Sears, D. O. (2010). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Senemoğlu, Nuray (2018). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya*. Anı Yayınları
- Swanson, Howell, C. (1996). Öğrenme güçlüğü olan ergenlerde test kaygısı ve davranış bozuklukları. *Olağanüstü Çocuklar*, 62 (5), 389-389.
- Suliman, Wafika A. ve Halabi, Jehad (2007), Critical Thinking, Self-Esteem, and State Anxiety of Nursing Students, *Nurse Education Today*, 27, s.162-168.
- Şahin, H., Günay, T. ve Batı, H. (2006). İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *International Journal of Human Sciences*, 15 (6), 107-113.
- Tanrıdağ, O. (2015), *Davranış Nörolojisi*, Nobel Tıp Kitapevi
- Torun, F. (2017). *Depresyon-Bilişsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu*. Ankara: Psikonet.
- Türkçapar, Hakan (2018), *Bilişsel Davranışçı Terapi-Temel İlkeler ve Uygulama*, Epsilon Yayınevi
- Türkçapar, Ü . (2012). Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 129-140.
- Yalom, İ. (1999). *Varoluşsal Psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi
- Zeidner, M. (2004). *Test Anxiety, Encyclopedia of Applied Psychology*. Florida: Academic Press.

## EKLER

### **Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında, Yrd. Doç. Dr. Fusun Gökkaya danışmanlığında Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Murat CİVELEK tarafından, “KPSS’ye Girmiş ve Atanamamış Öğretmen Adaylarında Özsaygı, Kaygı ve Depresyonun Değerlendirilmesi” amacıyla yürütülmektedir

Bu araştırmada size bir demografik bilgi formu ve üç ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, iş durumu gibi özellikleriniz hakkındaki soruları içerirken, ölçekler ise; durumluk ve sürekli kaygı düzeyi, özsaygı düzeyi ve depresyon düzeyi ile ilgili soruları içerir.

Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından isim ve soyadınızı yazma zorunluluğunuz yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu araştırma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Soruların hepsini okuyarak boş bırakmadan cevaplandırmanız ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir ve geçerli olmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırma ile ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Murat CİVELEK ile iletişime geçebilirsiniz (email; civelek.murat@gmail.com, cep telefonu: 0 535 840 83 79).

Araştırmaya katıldığınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Murat CİVELEK

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yakın Doğu Üniversitesi

## Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğretmen Adayı,

Aşağıda yer alan maddeleri size uygun olacak şekilde doldurunuz. Anketi doldururken adınızı ve soyadınızı yazma zorunluluğunuz yoktur. Katılımınız için teşekkür ederim.

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yaşınız                                                              | ( ) 21-25      ( ) 26- 30      ( ) 31 ve üzeri                                                                                                                                                               |
| Cinsiyetiniz                                                         | ( ) Kadın      ( ) Erkek                                                                                                                                                                                     |
| Eğitim durumunuz:                                                    | ( ) Lisans      ( ) Yüksek Lisans-Doktora                                                                                                                                                                    |
| Yaşadığınız şehir:                                                   | ( ) Trabzon    ( ) Rize    ( ) Giresun    ( ) Bayburt    ( ) Ordu                                                                                                                                            |
| Çalışıyor musunuz?                                                   | ( ) Evet      ( ) Hayır                                                                                                                                                                                      |
| Bölüm                                                                | ( ) PDR      ( ) Okul öncesi      ( ) Sosyal Bilgiler<br>( ) Lise Mat      ( ) İlköğretim Mat      ( ) Türk Dili ve Ede.<br>( ) Türkçe      ( ) Fen Bilgisi      ( ) Din Kültürü<br>( ) Sınıf      ( ) Diğer |
| Gelir düzeyiniz?                                                     | ( ) Düşük ( $\leq 1.603$ TL) )<br>( ) Orta (1.604-4.000 TL)<br>( ) Yüksek ( $\geq 4.001$ TL)                                                                                                                 |
| Medeni durum                                                         | ( ) Evli      ( ) Bekâr                                                                                                                                                                                      |
| Çocuğunuz var mı?                                                    | ( ) Evet      ( ) Hayır                                                                                                                                                                                      |
| Hâlihazırda herhangi bir kronik rahatsızlığınız (astım gibi) var mı? | ( ) Evet (Belirtiniz .....)<br>( ) Hayır                                                                                                                                                                     |

**Ek 3. Coopersmith Özsaygı Envanteri**

Evet Hayır

- |                          |                          |                                                                              |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Olup bitenlerden genellikle rahatsızlık duymam.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok özelliğim var. |

#### Ek 4. Durumluk Kaygı Envanteri (Stai Form TX – I)

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|    |                                | HIÇ | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-----------|
| 1. | Şu anda sakinim                | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 2. | Kendimi emniyette hissediyorum | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 3  | Şu anda sinirlerim gergin      | (1) | (2)   | (3) | (4)       |

#### Sürekli Kaygı Envanteri (Stai Form TX – 2)

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

|    |                              | Hemen hemen hiç bir zaman | Bazen | Çok zaman | Hemen her zaman |
|----|------------------------------|---------------------------|-------|-----------|-----------------|
| 21 | Genellikle keyfim yerindedir | (1)                       | (2)   | (3)       | (4)             |
| 22 | Genellikle çabuk yorulurum   | (1)                       | (2)   | (3)       | (4)             |
| 23 | Genellikle kolay ağlarım     | (1)                       | (2)   | (3)       | (4)             |

## Ek 5. Beck Depresyon Envanteri

**AÇIKLAMA:** Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

**1- 0.** Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

**2- 0.** Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**3- 0.** Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.



## ÖZGEÇMİŞ

İsmim Murat Civelek, 1980 yılında Trabzon ilinde doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimi Trabzon ilinde yaptım. Psikoloji lisansımı Trabzon Avrasya Üniversitesi'nde yaptım. 15 yıldır kolej, etüt kursu, üniversite hazırlık kursu gibi çeşitli eğitim kurumlarında çalışıyorum. Bu eğitim kurumlarında bireysel psikolojik danışmanlık ve kurumsal eğitmenlik yapmaktadır. Ayrıca çeşitli eğitim ve danışmanlık merkezlerinde psikolojik yardım ve danışmanlık hizmeti de vermekteyim.

## İNTİHAL RAPORU

murat

### ORJİNALLİK RAPORU

% **13**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**

İNTERNET  
KAYNAKLARI

% **7**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

### BİRİNCİL KAYNAKLAR

**1**

**isguc.org**

İnternet Kaynağı

% **1**

**2**

**atif.sobiad.com**

İnternet Kaynağı

% **1**

**3**

**www.pdrbolumu.com**

İnternet Kaynağı

% **1**

**4**

**adudspace.adu.edu.tr:8080**

İnternet Kaynağı

% **1**

**5**

**kutuphane.pamukkale.edu.tr**

İnternet Kaynağı

% **1**

**6**

**www.academia.edu**

İnternet Kaynağı

% **1**

**7**

**osymtercih.net**

İnternet Kaynağı

<% **1**

**8**

**karacandershanesi.com**

İnternet Kaynağı

<% **1**

**9**

**docs.neu.edu.tr**

İnternet Kaynağı

<% **1**

## ETİK KURUL RAPORU



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

29.08.2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/226 proje numaralı ve **“Farklı Özsaygı Düzeylerine Sahip KPSS Sınavına Girmiş ve Atanamamış Öğretmen Adaylarında Kaygı ve Depresyonun Değerlendirilmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.