



T.C
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYNI MESLEĞİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE BİRBİRİNDEN
FARKLI MESLEKLERİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI ve ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

BÜŞRA YALIM
İSTANBUL - 2017

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı



**AYNI MESLEĞİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE BİRBİRİNDEN
FARKLI MESLEKLERİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: Büşra YALIM
145180150
Danışman: Yard. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Aynı Meslek Grubunu Seçen Üniversite Öğrencileriyle Birbirlerinden Farklı Meslek Gruplarını Seçen Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarıyla Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımda yazıldığını, yaralandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Büşra YALIM

KABUL VE ONAY

Büşra Yalım tarafından hazırlanan “Aynı Meslek Grubunu Seçen Üniversite Öğrencileri ile Birbirinden Farklı Meslek Gruplarını Seçen Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ve Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu doğrularım.

Enstitü Müdürü

ONAY

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Büşra YALIM



ÖNSÖZ

Bu tezin planlanması ve tamamlanması sürecinde, ilk günden beri heyecanımı paylaştığı ve değerli fikirleriyle çalışmamı desteklediği, kaygılarıma sabırla yaklaştığı ve hepsinden önce lisans yıllarımdan bu yana öz-şefkatimi geliştirmeme vesile olduğu için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin'e sonsuz teşekkür borçluyum.

Üniversite öğrencilerinin meslek seçimlerine odaklanan bu tezi yazmaya vesile olan, bana küçük bir bahçenin göğsünde büyük bir ormanı saklayabileceğini öğreten; psikoloji dünyasının kapılarından geçmeme olanak sağlayan hocam Yrd. Doç. Dr. Beyhan Uygun Aytemiz'e çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Eğitimi bir beslenme aracı olarak gösteren, öğrenmeye yönelik iştahımı kazandıran ve her zaman yanımda olan canım anneme, merakımı, azmimi ve inancımı korumamı sağlayan canım babama ve çalışma boyunca bana destek olan biricik kardeşim Burak'a çok teşekkür ederim.

Çalışma boyunca stresimi kontrol etmemi sağlayan, enerjisini ve neşesini benimle paylaşan, her koşulda yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Vildan Çiçek'e, çalışma boyunca beni harekete geçiren bir güç olmaya gayret eden arkadaşım ve aynı zamanda meslektaşım Ebru Arabul'a ve yalnızca tez sürecimde değil her zaman yanımda olan Selin D. Yenice'ye çok teşekkür ederim. Bu yol sizinle güzel.

Ve son olarak, gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Büşra YALIM

ÖZET

AYNI MESLEĞİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE BİRBİRİNDEN FARKLI MESLEKLERİ SEÇEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARININ VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Büşra YALIM

Danışman: Yard. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Kasım, 2017

Bu araştırma aynı mesleği seçen üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaları ve anksiyete düzeyleri açısından bir benzerlik olup olmadığını anlamak; varsa hangi şemaların benzer olduğunu ve hangi düzeyde kaygıya sahip olduklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda birbirinden farklı meslekleri seçen öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve anksiyete düzeyleri birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma, gönüllük esasına dayalı olarak, hukuk, tıp, mühendislik ve eğitim fakültelerinde öğrenim gören 206 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Katılımcılara demografik bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği (BAI) ve Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3 uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Kruskal-Wallis testi, Mann Whitney U testi, korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda meslek seçimi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Aynı mesleği seçen üniversite öğrencilerinin benzer şemalara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Örneklem grubunda yer alan tüm öğrencilerinde birbirleriyle ortak şemalarının da olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kaygı düzeyleri incelendiğinde grup ortalamaları açısından fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre örneklem grubu içinde hukuk fakültesini seçen öğrencilerin kaygı düzeylerinin en yüksek, eğitim fakültesi öğrencilerinin en düşük olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, meslek seçimi, kaygı.

ABSTRACT
**THE EXAMINATION OF THE ANXIETY LEVEL AND THE EARLY
MALADAPTIVE SCHEMAS OF THE STUDENTS THAT CHOOSE THE
SAME PROFESSIONS AND THE STUDENTS THAT CHOOSE THE
DIFFERENT PROFESSIONS**

Büşra YALIM

Supervisor: Ass. Prof. Muzaffer Sahin

Master's Thesis, Department of Clinical Psychology

This research is carried out for the purpose of finding out whether there is a similarity between early maladaptive schemas and anxiety levels in university students choosing same professions. The early maladaptive schemas and the anxiety levels in students choosing different professions are also compared with each other. Accordingly, the research is worked on a volunteer basis by the attendance of 206 students that study at the faculty of law, medicine, engineering and education. Demographic information form, Beck Anxiety Inventory (BAI) and Young Schema Questionnaire – Short Form 3 is applied to the attenders. The frequency, percentage, average and standard deviation value of the data is inferred. Kruskal-Wallis Test, Mann Whitney U Test, factor analysis, correlation analysis and one-way analysis of variance are implemented.

Results of the analysis, there are significant differences between early maladaptive schemas and choice of professions. It is inferred that the students choosing same professions have the similar schemas. It is also confirmed that the students in the sample group have schemas in common with each other.

When the anxiety levels of students is examined, in terms of ensemble average the difference is obtained statistically. In this regard, It is found that the anxiety levels in students preferring to study at faculty of law is the highest on the contrary that students preferring to study at faculty of education is the lowest.

Key Words: Early maladaptive schemas, choice of professions, anxiety

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
KABUL VE ONAY	ii
ONAY	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM I.....	2
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2
1.1. Meslek Kavramı	2
1.2. Meslekî Gelişim Kuramları	4
1.2.3. Psikanalitik Kuramlar	9
1.2.4. Roe'nin Gereksinim Kuramı	10
1.2.5. Ginzberg'in Gelişim Kuramı	10
1.2.6. Tiedman ve O'Hara'nın Meslek Gelişimi Kuramı	10
1.2.7. Gottfredson'un Daraltma ve Uzlaştırma Modeli.....	11
1.2.8. Değer Destekli Bütüncül Kariyer ve Yaşam Roller Modeli	11
1.2.9. Super'in Rol Kuramı	12
1.2.10. Karar Kuramları	14
1.2.11. Meslek Seçimi Teorileri	14
1.2.12. Klasik Meslek Seçimi Teorisi	14
1.2.13. Rasyonel Meslek Seçimi Teorisi	15
1.2.14. Sosyolojik Görüş	15
1.3. Kaygı (Anksiyete) Kavramı	15
1.3.1. Kaygının Tanımı.....	16
1.3.2. Kaygının Nitelikleri.....	17
1.3.4. Kaygının Belirtileri.....	18
1.3.5. Kaygı Türleri	19
1.3.5.1. Sürekli Kaygı.....	19
1.3.5.2. Durumluk Kaygı.....	20
1.3.6. Kaygı Düzeyleri	20
1.3.7. Kaygıya Neden Olan Etmenler.....	21
1.3.8. Psikanalitik Kurama Göre Kaygı	22
1.3.9. Davranışçı Kurama Göre Kaygı	23
1.3.10. Bilişsel Kurama Göre Kaygı	23
1.3.11. Varoluşçu Yaklaşımına Göre Kaygı.....	24
1.3.12. Patolojik Bir Olgu Olarak: Kaygı.....	24

1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	25
1.4.1. Şemanın Tanımı	25
1.4.1.1 Young'un Şema Tanımı	26
1.4.2. Şemaların Temeli	26
1.4.2.1. Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçlar	26
1.4.2.2. Erken Dönem Olumsuz Yaşam Edimleri	27
1.4.2.3. Duygusal Mizaç.....	28
1.4.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	28
1.4.3.1 Alan I: Ayrılma ve Reddedilme	28
1.4.3.2. Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma	29
1.4.3.4. Alan III: Zedelenmiş Sınırlar.....	30
1.4.3.5. Alan IV: Diğeri Yönelimlilik	31
1.4.3.6. Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	32
1.4.4. Uyumsuz Baş Etme Biçimleri ve Tepkiler.....	33
1.4.4.1. Şemaya Teslim Olma	33
1.4.4.2. Şemadan Kaçınma	33
1.4.4.3. Şemayı Aşırı Telafi Etme	34
1.4.5. Şema Modları	34
1.4.5.1 Yaralı Öz: İncinmiş Çocuk Modu	34
1.4.5.2. Kızgın/ Dürtüsel Çocuk Modu	35
1.4.5.3 Uyum Bozucu Başa Çıkma Modu.....	35
1.4.5.4. İçselleştirilmiş Ebeveyn Modları.....	36
1.4.5.5. Sağlıklı Yetişkin Modu	36
1.4.5.6. Mutlu Çocuk Modu	36
1.4.6. Şema Değerlendirmesi Eğitim ve Değişim	37
BÖLÜM II.....	38
YÖNTEM.....	38
2.1. Araştırmanın Modeli	38
2.2. Araştırmanın Amacı	38
2.3. Araştırmanın Soruları	38
2.4. Araştırmanın Önemi	39
2.5. Evren ve Örneklem.....	39
2.6. Verilerin Toplanması.....	39
2.7. Veri Toplama Araçları.....	39
2.7.1. Demografik Bilgi Formu	39
2.7.2 Young Şema Ölçeği.....	39
2.7.3. Beck Anksiyete Ölçeği	41

2.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	41
2.8. Uygulama	41
BÖLÜM III	42
BULGULAR.....	42
IV. BÖLÜM	59
TARTIŞMA ve YORUM.....	59
SONUÇ	69
ÖNERİLER.....	70
KAYNAKLAR	72
EKLER.....	78
Ek-1. Demografik Bilgi Formu	78
Ek-2. Beck Anksiyete Ölçeği	79
Ek-3. Young Şema Ölçeği.....	80
ÖZGEÇMİŞ	86

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Betimsel Özellikleri	42
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte Tercih Sebeplerinin Farklılaşma Durumu	43
Tablo 3. Fakülteleere Göre Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları	44
Tablo 4 Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteleere Göre Anksiyete Düzeylerinin Dağılımları	46
Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölümler ve Anksiyete Ortalamaları..	47
Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Değişkeninine Göre Değişimine İlişkin Bulgular	50
Tablo 7. Başarısızlık Şemasının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular.....	52
Tablo 8. Başarısızlık Şeması ile Gelir Düzeyi Arasındaki Farkın Kaynağını Belirlemek Üzere Uygulanan Posthoc Testlerine İlişkin Sonuçlar.....	53
Tablo 9. A) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	55
Tablo 10. B) Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 11.C. Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 12.D. Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	48
Tablo 13. Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinde Ortak Olarak Tespit Edilen Onay Arayıcılık Şemasının Tüm Katılımcıların Anksiyete Ortalamalarına Göre İncelenmesi	51
Tablo 14. Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinin Anksiyete Düzeylerine İlişkin Bulgular	58

GİRİŞ

Meslek, kuralları toplum tarafından önceden belirlenmiş olan, kişinin yetenekleri ve edindiği eğitim neticesinde elde edilen yetkinlikler bütünüdür (Yanikkerem ve ark. 2004). Meslek seçimi, bir bireyin yaşamı boyunca etkisini sürdüren ve yaşam kalitesini belirleyen, toplumsal varoluşunu gösteren bir olgudur. Gelişen teknoloji ve değişen ihtiyaçlar ışığında kişilerin mesleki yönelimleri ve tercihleri şekil almaktadır.

Kuzgun'a (2006) göre, meslek, kişinin kimliğine kaynaklık eden, toplumsal ilişkilerdeki rolünü belirleyen, kişiyi yeterli ve işe yarar hissettiren bir olgudur. Meslek seçimi, kişinin bir çalışma alanı belirlemesini sağlarken aynı zamanda bir yaşam biçimini kazanmasına da olanak sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar kişilerin meslek seçimlerinde yetenekleri, yeterlilikleri ve hazır bulunuşluklarının önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada kişinin meslek seçimlerinde belirleyici olarak psikolojik bir yapı olan erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilerin kaygı düzeyleri üzerinde yoğunlaşmıştır.

Şemalar, duygu, düşünce ve davranışlara kaynaklık eden, bireyin erken dönemde edindiği, ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda ortaya çıkan tutumlar ve inançlardır. Kişinin şemalarının davranışları ve erekları üzerinde belirleyici rolü olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada kişilerin meslek seçimlerinde sahip oldukları şemaların belirleyici rolü üzerinde durulmuş, aynı mesleğe yönelim gösteren kişilerin sahip oldukları şemalar ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Alanyazında şema kavramı son yıllarda oldukça çalışılan bir konu olmasına karşın, şemaların meslekî yönelimdeki etkileri üzerinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu amaçla kişilerin meslek seçimlerinde sahip oldukları şemalar ve anksiyete düzeyleri incelenmiştir.

Çalışmanın birinci bölümünde kavramsal çerçeve bağlamında sırasıyla meslek kavramı, kaygı (anksiyete) kavramı ve şema kavramı üzerinden teorik bilgiler detaylı olarak sunulmuştur. İkinci bölümde araştırmanın amaçları ve yöntemi açıklanmıştır. Üçüncü bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, istatistiksel değerleriyle birlikte yer almaktadır. Dördüncü ve son bölümde elde edilen veriler literatür ışığında tartışılmıştır. Sonuç ve tartışma bölümünde yapılan çalışmanın gelecekte yapılacak olan çalışmalara kaynaklık edebilmesi amacıyla önerilerde bulunulmuştur.

BÖLÜM I

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Meslek Kavramı

Meslek sözcüğü birçok farklı kaynakta birbirinden farklı şekillerde açıklanmıştır. TDK'nin tanımına göre, 1. Belli bir eğitim ile kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, 'insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş. 2. Uğraş 3. felsefe Öğreti 4. felsefe Dizge 5. Çığır, okul, ekol biçiminde sıralanmıştır (TDK, 2017).

Türk Tarih Kurumu'nun Türkçe Sözlüğünde meslek sözcüğü "Bir kimsenin kendi hayatını kazanmak, geçimini sağlamak için seçerek kendini verdiği iş ya da düşünce alanıdır." biçimde tanımlanmıştır (TTK, 1983).

Arapça slk kökünden gelen maslak مَسْلَك "1. yol, rota, 2. (mec.) yöntem, fikir akımı, hayatta tutulan yol" sözcüğünden alıntıdır. Arapça sözcük Arapça sulük (سُلُوك) "bir yolu izleme, yol alma, seyahat etme" sözcüğü ile eş kökenlidir (www.etimolojiturkce.com, 2017).

Bir meslek seçmek, bir yaşam biçimini seçmek demektir (Yanikkerem ve ark. 2004). Meslek seçimi kişinin hayatını etkileyen ve yaşantısal süreçlerini belirleyen en önemli etmenlerden birisidir. Kendi kişilik yapısına, yeteneklerine ve ihtiyaçlarına uygun meslek seçen bireyin yaşam doyumu yüksek olacaktır. Böylelikle birey, kendine ve topluma yararlı olacaktır.

Kuzgun'a (2003) göre, meslek seçimi yaparken bireyin, kendisine açık olan meslekleri çeşitli yönleriyle yorumlaması; kendi ihtiyaçlarına göre en yararlı olan bir mesleğe yönelmeye karar vermesi istenmektedir.

Bir mesleğe yönelim gösterirken alınan karar, bireyin ilerleyen yaşamında iş bulup bulamayacağını ya da iş doyumu sağlayıp sağlayamayacağını belirler. Kişinin hayatına yönelik diğer kararlarını da önemli ölçüde etkiler. Meslek, bireye ilişkin; dünya görüşü, insani değerleri, yaşam tarzı, iletişim becerileri, evleneceği kişi, çocuk yetiştirme biçimi gibi birçok ayrıntıyı belirler. Kişinin kendisi için önemli olduğu kadar içinde yaşadığı toplumun gelişimi açısından da son derece önemlidir. Gelişen teknoloji de göz önünde bulundurulduğunda gerek bireyin ihtiyaçları gerek toplumun ihtiyaçları açısından bakıldığında kişinin meslek seçimi önem arz etmektedir. Bireylerin mevcut yetenekleri, ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda meslek seçmesi

durumunda topluma hizmet edecek insan gücü de doğru şekilde yönlendirilmiş olacaktır (Kuzgun, 2003).

Özgüven (1999) ise mesleği “Bir kimsenin yaşamını sürdürmek, geçimini sağlamak için seçtiği sürekli alan” olarak yorumlamıştır. Mesleği yalnızca para kazanma aracı olarak tanımlamayan Özgüven (1999), aynı zamanda kişinin kendini gerçekleştirme şekli olarak da yorumlamıştır. Bireyler yaptıkları diğer faaliyetlerle birlikte, mesleki etkinlikler aracılığıyla ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme alanında da aşama kaydetmeye çalışır.

Ülkü, mesleği tanımlarken “Bir meslek tercihin eyleme dönüştürülmesidir. Mesela bir Fen Fakültesi Fizik Bölümü mezununun kendi tercihi sonunda fizik öğretmeni olarak göreve başlaması, bir meslek seçimidir.” der. Roe ise meslek için şöyle söylemektedir: “Bir yetişkin zamanının önemli bir kısmını nereye harcıyorsa o iş onun için meslektir. Bu işin sonucu birey için bir kazanç temin edebilir veya etmeyebilir... Bir ev kadını olmak, bu tanıma göre bir mesleğe sahip olmak demektir. Fakat bunun yanında bir baba olmak bir mesleği ifade etmez, çünkü o zamanının çoğunda babalık yapmaz veya bu onun faaliyetlerinin ağırlık merkezi değildir... Pul koleksiyonu yapmak veya at yarışlarını devamlı olarak takip etmek birer meslektir. Good ise mesleği, kişinin yaşamını idame ettirebilmek için yapmış olduğu ekonomik faaliyetler olarak nitelemiştir (Aktaran Kaya, 1988).

Kuzgun’a (2003) göre meslek; belirli bir sonuç alma, bir ürün elde etmek amacıyla yürütülen sistemli ve düzenli faaliyetler bütünüdür. Mesleği yalnızca maddi bir doyum ve gelir aracı olarak görmeyen Kuzgun, kişinin kendini ifade etme ve ortaya koyma yollarından biri olduğunun da altını çizmiştir. Kuzgun’un bir diğer tanımına göre meslek, insanların yaşamını kazanmak için yaptığı sınırları toplum tarafından belirlenmiş ve belirli bir eğitimle kazanılan bilgi ve becerilere dayalı etkinlikler bütünüdür.

Uysal (1970), meslek kavramını; “Ferdin devamlı olarak gösterdiği ve birçok kuruluşlarda aynı ya da benzeri olan bir grup faaliyetidir” şeklinde açıklamıştır. Başka bir açıklaması da “Gelecekte girmeyi düşünmek üzere, çeşitli meslekler arasında bir tercih yapmaktır” biçiminde tanımlamıştır.

Bireylerin meslek seçimlerinde belirleyici olan etmenler, kişileri belirli meslek gruplarına yönlendiren psikolojik, sosyolojik nedenler çeşitli araştırmacılarca çalışılmış olup, konuya ilişkin çeşitli kuramlar ortaya konmuştur. Bu kuramlar üzerinde durulacaktır.

1.2. Meslekî Gelişim Kuramları

Meslek tercih etmek o mesleğe dair olumlu yargılara sahip olmak demektir. Kelime anlamı, yeğlemek olan tercihte bir istek ve yönelim söz konusudur. Ancak meslek seçimi dendiğinde işi yapmaya yönelik bir aksiyon, eylemlilik söz konusudur.

TDK seçmek sözcüğünü yedi farklı anlam içinde yorumlamıştır.

1. Benzerleri arasında hoşça gidene seçip almak veya yararlanmak için ayırmak
2. Birine oy vererek bir göreve getirmek
3. Üstün, iyi, uygun bularak yeğlemek
4. Ne olduğunu anlamak, fark etmek
5. Farklı görmek, üstün görmek
6. Tercihini bir yönde kullanmak
7. Titiz davranmak, kolay kolay beğenmemek

Seçim yapmak beraberinde bir sorumluluk getirirken tercih için aynı durum söz konusu değildir. Dolayısıyla meslek tercihi ve meslek seçimi birbirinden farklı olarak değerlendirilmelidir (TDK, 2017).

Kuzgun'a göre (1986) meslek seçimi; kişinin kendisi için yapılmaya uygun olan meslekleri değerlendirip içerisinden kendi beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak olan birine yönelmeye karar vermesidir. Meslek seçmek bir hayat biçimini seçmek demektir. Meslek seçimi, kişinin yaşamında belirleyici bir olaydır. Meslek seçerken bir birey, kendisine bir çalışma şeklinin yanı sıra bir yaşam şekli de seçmiş olur. Seçtiği bu yolda göstermiş olduğu başarısıyla kendisini ispatlamaya çalışır. Birey; yetenek, ilgi ve istekleri doğrultusunda bir seçim yaptığı sürece mutlu olur, aksi takdirde bu etmenler göz önünde tutulmadığında mutsuz olur (Yanikkerem ve ark, 2004).

Meslek yalnızca maddi gelir elde etme aracı değildir. Meslek hepsinden önce kişinin yeteneklerini kullanma, kendini geliştirme ve gerçekleştirme yoludur. Kişi kendisine memnuniyet sağlayacak, maddi manevi doyum sağlayacak bir mesleği seçtiğinde yaptığı işten yorgunluk duymaz ve stres yaşamaz (Ünalın, 2005).

Meslek seçimi teorileri, bireylerin bir mesleği seçme ve ona yönelme fikrinin nasıl oluştuğunu, bu seçimin nasıl bir karara dönüştüğünü, incelemeyi ve onu açıklamayı amaçlar. Meslekî gelişim, birbirini kapsayan çeşitli süreçlerden oluşur. Bireyin mesleki gelişimini etkileyen birden fazla belirleyici vardır. Bu belirleyiciler

fizyolojik ve psikolojik olabileceği gibi ekonomik temelli de olabilir. Kişinin içinde bulunduğu toplumsal yapının sosyokültürel düzeyi de etmenler arasında sıralanabilir. Alanyazında çalışan araştırmacılar kişinin hangi sebeple belirli bir mesleği seçtiği sorusunu yanıtlamayı amaçlamışlardır (Yeşilyaprak ve diğerleri, 1998).

1909 yılından bu yana kişilerin meslek seçimlerindeki gelişimsel süreçleri araştırılmış ancak genelgeçer düzeyde bir veriye ulaşılmamıştır. Mesleki gelişimi inceleyen, birbirinden farklı ve birbirine benzer çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

1.2.1 Özellik Faktör Kuramı

Mesleki rehberlik kavramı, bir temel oluşturulmaksızın, bir kuramı dayanak tutmadan, çeşitli meslek gruplarına yerleştirilmek amacıyla başlatılmıştır. Meslekî rehberliğe ilişkin uygulamalar ilk kez on dokuzuncu yüzyılda ABD’de eğitimciler tarafından okulda, öğrencilere yapılmıştır. Ardından Parsons tarafından kurulan Meslekî Büro’da öğrencileri uygun eğitim programlarına yerleştirmek, erişkinleri yeteneklerine uygun mesleklere yönlendirmek üzerine çalışmalar yapılmıştır. Parsons’ın 1950’lere dek kullandığı ilke ve yöntemler *Bir Meslek Seçimi* adlı eserinde yer alan Özellik Faktör Kuramı başlığı altında yer almıştır. Bu eserde yer alan yaklaşımlar, Parsons’ın Meslekî Büro’da kullandığı yöntemleri kapsamaktadır. Buna göre:

- Tüm bireyler biriciktir, nitelikleri özgündür.
- Tüm mesleklerin gerektirdiği birtakım nitelikler söz konusudur. Her mesleğin mensuplarının belirli özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle bir meslek grubunun üyeleri çeşitli sebeplerle benzerlik gösterirler.
- Meslek seçimi, mesleğe yönelim gösteren kişinin birleşiminden oluşan doğal bir süreçtir. Bu sürecin belirli bir periyotta ilerlemesi, mesleğe yönelim gösteren kişilerin belirli ölçme araçlarıyla değerlendirilmesi ve yönlendirilmesi gerekir.
- Kişinin mevcut özellikleri ile tercih ettiği mesleğin özellikleri örtüştüğü takdirde kişi ilgili meslek grubunda başarı gösterebilmektedir.

Bu yaklaşıma göre kendisine meslek seçimi için başvurulmuş danışman, danışanına çeşitli envanterler uygular, bunun neticesini iletir ve seçenek yelpazesini danışanına sunar. Bu yöntem, çeşitli tıbbi yöntemlerle benzerlik gösterdiği için *Klinik Model* adıyla da tanımlanmıştır. Özellik Faktör kuramı, çevresel faktörlerin etkisini yadsıdığı, meslek seçimi sürecinde yardımın yalnızca karar verme sürecinde

sunulması, danışanın gelişimsel süreçlerinin meslekî değerlendirme kapsamında ele alınmaması, meslek seçimlerinde ölçme değerlendirmeye dayalı dışsal faktörleri baz aldığı gerekçeleriyle gelişim kuramcıları tarafından eleştirilmiştir (Kuzgun, 2014).

1.2.2. Holland'ın Kişilik Kuramı

Holland, Özellik-Faktör kuramını yeniden ele almış ve bireyleri kişilik tiplerine göre sınıflara ayırmış bunun yanı sıra mesleki çevre kavramı içerisinde değerlendirmiştir. Holland kuramından, ilk kez 1959 yılında kaleme aldığı makalesinde söz etmiştir. Bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda kendilerine tatmin sağlayacak mesleklere ve mesleki çevrelere eğilim gösterdiğinden söz etmiştir. Kuramında yer alan altı grubun kendi içerisinde benzediğini belirtmiş, bir meslek grubunun oluşturduğu çevreye dair bilgi sahibi olan bireylerin daha isabetli kararlar aldığına altını çizmiştir. Çevreyi ele alırken bireyin hâlihazırdaki çevresinin (aile, öğretmenler vb.) etkisini göz önünde bulundurmıştır (Holland, 1973).

Holland, kuramının dört temel varsayımı olduğunu ileri sürer:

1. Birçok birey kişilik özellikleri incelendiğinde altı kişilik tipinden birine uygun düşer. Bunlar: gerçekçi, araştırmacı, yaratıcı, sosyal, girişimci ve düzenli tiplerdir.
2. Altı kişilik tipine denk düşen altı mesleki çevre türü vardır.
3. İnsanlar sahip oldukları yetenekleri doğru şekilde kullanabilecekleri çevreleri ararlar.
4. Kişinin meslek seçimi davranışını; kişilik tipi ve çevrenin özellikleri arasındaki etkileşim belirler. Holland, mesleki çevreleri de aynı kategorilere ayırmıştır: gerçekçi, araştırmacı, girişimci, sosyal, gelenekçi, ve yaratıcı. Holland'a göre benzer özelliklere sahip olan bireyler bir çevreyi oluştururlar. Bir çevredeki insanların dağılımına bakılarak o çevre hakkında bilgi sahibi olmak mümkündür. Her çevrenin gerektirdiği birtakım özellikler vardır. Örneğin araştırmacı çevre, araştırmacı tiplerin olduğu bir çevredir ve bu çevrede mevcut problemlere çözüm aramak gayesi güdülür (Holland, 1994).

İnsanlar becerilerini, yetilerini kullanabilme, değer ve inançlarını ifade edebilme, başarabilecekleri rolleri oynamalarına imkân sağlayan çevreleri ararlar. Sosyal tipler sosyal, gelenekçi tipler gelenekçi ortamlarda yer almak ister. İnsanların çevre anlayışları bilinç düzeyinin ve gelişimsel bir sürecin ürünüdür.

Holland'ın esas aldığı ilkeler aşağıdaki gibidir:

- Meslek seçimi kişiliğin doğal bir ifadesidir.
- Mesleki eğilimi belirlemek için uygulanan ilgi envanteri aynı zamanda bir kişilik envanteridir. Çünkü kişinin kendisini nasıl algıladığını benlik algısını ortaya koyar. Mesleki ilgi kişiliğin bir ürünü olarak ele alındığında, eğitim ve uygulama alanında ortaya konulan ürünler ve başarılar ifadesidir denilebilir.
- Mesleki tipler önemli ve güvenilir bir sosyolojik anlamı ihtiva eder. Bir meslek grubundaki üyeler birbirine benzer özelliklere sahiptir. Bir meslek grubundaki üyeler birbirlerine benzedikleri için birbirlerine benzer şekilde tepkiler gösterirler. Çeşitli meslek gruplarında yer alan insanların aynı davranış örüntülerini gösterdiğine dair görüşler söz konusudur. Örneğin bir avukatın ve satış temsilcisinin ikna becerisinin yüksek olduğu tahmin edilirken bir öğretmen ya da doktorun insancıl olduklarına dair bir inanç söz konusudur.
- Mesleki doyum ve meslekte kararlılık kişinin mesleki çevresine olan uyumuyla doğru orantılıdır.

Holland'ın kuramında tanımladığı altı kişilik tipi ve her tipin özellikleri aşağıda belirtildiği gibidir (Holland, 1973; Varçın, 2005; Yeşilyaprak, 2008).

Gerçekçi (Realistik) Tip

Gerçekçi tipler, somut, maddeci, uygulamaya yönelik olup diğer insanlarla iletişim ve etkileşimi tercih etmeyen kişilerdir. Sosyal ilişkileri zayıftır. Kesin ve net sonuçlara önem verirler. Makineler, el becerileri, teknik bilgi gerektiren, tarımsal faaliyetler ve somut işlem çözmeyi gerektiren işlerde başarılı olurlar.

- Nesnelere, makineler, elektrikle ilgili yeteneklerini geliştirirler.
- Tamir etme ve inşa etme gibi işlerle uğraşırlar.
- Gerçekçi, ayakları yere basan faaliyetlerde bulunmayı tercih ederler.
- Atletik becerileri vardır.
- Açık havada yapılan faaliyetlerden hoşlanırlar. (binnuryesilyaprak.com, 2016).

Araştırmacı Tip

Araştırmacı tipler, çözümleyici, karmaşık problemleri çözmeye eğilim gösteren, eylemlerine düşünce ve duygularını katmayan bireylerdir. Kişilerarası iletişim becerileri düşük olup liderlik vasfı göstermezler. Bilimsel ve matematiksel becerilerin kullanıldığı meslekler bu tipler için daha uygundur.

- Gözlem yapmaktan, araştırmaktan, analiz etmekten, ölçme ve değerlendirme yapmaktan hoşlanırlar.
- Matematiğe ve fen bilimlerine eğilim gösterirler.
- Problemler karşısında zihinsel faaliyet göstermekten hoşlanırlar.
- Bilimsel, bağımsız ve meraklı olma eğilimi gösterirler (binnuryesilyaprak.com, 2016).

Yaratıcı Tip

Yaratıcı tipler genellikle kendini ifade etme becerisi yüksek, duyarlı ve hassas kişilerdir. Belirli kalıplar içerisinde hareket etmeyi kabul etmeyen, düzenli bilgi işleme becerileri olmayan kişilerdir. Özgürlük, estetik, müphem gibi kavramlara itibar gösterirler. Özgün, yaratıcı düşünme yetisine sahip kimselerdir. Yaratıcılık becerilerini kullanabilecekleri, sistematik olmayan çevrelerde başarı gösterirler.

- Yaratıcılık gerektiren işlerden hoşlanırlar.
- Sanatsal ve sezgisel yetenekleri vardır.
- Keşifte bulunmada yeteneklidirler.
- İmgelemeye izin veren, yapılandırılmamış faaliyetlerle uğraşmaktan hoşlanırlar.
- Sıradanlıktan uzak davranma ve özgür düşünme eğilimindedirler.
- Sanat, drama, edebiyat ve müzik alanında yeteneklerini geliştirirler (binnuryesilyaprak.com, 2016).

Sosyal Tip

Sosyal tipler kişiler arası iletişim becerisi kuvvetli, arabuluculuk yapma eğilimi gösteren, duyarlı, işbirlikçi ve sorumluluk sahibi olma eğilimindeki kişilerdir. Mekanik ve bilimsel beceriler yönünden zayıftırlar. Eğitici ve sağaltıcı iş çevreleri kişiler için uygundur.

- Sözel becerileri iyidir.
- İnsanlarla birlikte çalışmaktan ve işbirliği yapmaktan hoşlanırlar.
- Yardım etme, arabuluculuk yapma eğilimi gösterirler.
- Öğretme, eğitme, sağaltım sağlama ve tedavi etme becerisi olan kişilerdir.
- Akademisyenlik, danışmanlık, hemşirelik gibi meslek gruplarını tercih ederler.

Girişimci Tip

Girişimci tipler hırslı, kendine güvenen, dışa dönük, ifade becerisi kuvveli kimselerdir. İkna kabiliyetleri yüksektir. Politika ve ekonomi alanında başarı gösterirler, bilimsel yetenekleri zayıftır.

- Liderlik etmeye öncü olmaya eğilim gösterirler.
- İnsanlarla çalışmaktan önderlik yapmaktan hoşlanırlar.
- İnsanları etkileme ve ikna etmeyi gerektiren işlere eğilim gösterirler.
- Dışadönük, dominant olma eğilimindedir. Yüksek başarı göstermekten ve yönetmekten hoşlanırlar (binnuryesilyaprak.com, 2016).

Gelenekçi (Düzenli) Tip

Gelenekçi tipler, düzenli, yönetsel hareket eden, belirli sınırlar dahilinde işlerini tamamlamaya eğilim gösteren kişilerdir. Düzenlemeye, sıraya koymaya ve takip etmeye önem verirler. Yaratıcılık becerileri oldukça zayıftır.

- Gelenekçi tipler, düzen, yöntem, intizam, kalıp gibi kavramlara önem verirler.
- Düzenlidirler, ofis işlerinde kapalı alanlarda çalışırlar.
- Veri işleme, kayıt tutma, hesaplama, bilgisayar kullanma gibi faaliyetleri gerektiren işlere eğilim gösterirler.
- Sorumlu, bağımlı, detaylar dâhilinde hareket etme eğilimi gösteren kimselerdir.
- Görevleri ayrıntılarıyla birlikte yürütme ve takip etmeyi, diğer kişileri yönlendirmeyi gerektiren işlerde başarılı olurlar (binnuryesilyaprak.com, 2016).

1.2.3. Psikanalitik Kuramlar

Psikanalistlere göre meslek seçimi bilinçdışında karşılanmayan ihtiyaçları doyurmanın bir sonucudur. Meslek tercihi zevk ve gerçeklik ilkelerine göre gösterilen bir eğilimdir. Psikanalitik kuram doğrultusunda mesleki gelişim Bordin ve arkadaşları tarafından incelenmiştir. Bu amaçla üç meslek baz alınarak özel bir sistem taslağı geliştirmeyi amaçlamışlardır. Psikanalitik kurama göre, özdeşim kavramı analitik bir kavram olup bireyin mesleki yöneliminde belirleyicidir. Buna göre bireyin çocukluk dönemi yaşantıları onun ihtiyaçlarını belirlerken, ihtiyaçları da mesleki yöneliminde önem arz etmektedir (Kuzgun, 2006).

1.2.4. Roe'nin Gereksinim Kuramı

Roe, bireyin yaşamının ilk yıllarındaki deneyimlerinin, karşılaştığı ebeveyn tutumlarının, kişinin yetenekleri ve ilgi alanlarıyla birleşiminin bir ürünü olduğu görüşünü savunur. Erken dönemdeki yaşantılar hayata dair genel yönelimini belirlediği gibi meslek seçimine de yansıdığı görüşünü savunmuştur. Roe, çocukluk yaşantılarının meslek seçiminde belirleyici olduğunu savunmuştur ancak tek belirleyici unsur olmadığını da vurgulamıştır (Kuzgun, 2006).

1.2.5. Ginzberg'in Gelişim Kuramı

Meslek seçimini gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak niteleyen Ginzberg ve arkadaşlarına göre, bireyin meslek seçimi adına verdiği karar alelade bir sürecin sonucunda gelişmez. Bireyin yaşamı boyunca yaşadıklarının, geliştirdiği özelliklerin önemli ölçüde değişmez bir sonucudur. Ginzberg, meslek seçimi sürecini üç aşamada incelemiştir: hayal etme, deneme, ve gerçeklik dönemidir. Hayal dönemi 7-12 yaş arasını kapsamakta olup çocuğun çevresindeki kişilerle kurduğu özdeşim neticesinde gelişir, özdeşim kurduğu kişilerin mesleklerine yönelim gösterir. Çocuk bu dönemde meslek seçiminde belirleyici olan yeteneklerin de kendi yeteneklerinin de ayırında değildir. Deneme süreci 12-18 yaş grubunu kapsamakta olup ergenlik dönemine tekabül etmektedir. Bireyin geçirdiği süreçler aşağıdaki gibidir:

1. Seçimlerin kişinin ilgi alanlarına dayandığı dönem.
2. Kişinin sahip olduğu yetenek ve becerilerin göz önüne alındığı dönem.
3. Birbirinden farklı mesleklerin, farklı yaşam biçimlerini sağladığının ayırt edildiği dönem.
4. Bireyin yönelim gösterdiği mesleğe ilişkin eğitim sürecine veya iş arayışına yöneldiği dönem.

Gerçeklik dönemi ise bu evreleri tamamladıktan sonra 18-22 yaş grubuna denk düşer, bu dönem üç ayrı döneme ayrılır: araştırma, billurlaştırma ve belirleme dönemi. Bu kuramda meslek seçimi ergenlik öncesinden başlayarak uzun bir süreci kapsamaktadır (Kuzgun, 2006).

1.2.6. Tiedman ve O'Hara'nın Meslek Gelişimi Kuramı

Tiedman ve O'Hara'ya (1963) göre kişinin mesleki gelişimi bireyin benliği ile ilgili krizleri farkına varıp çözmeye başladıkça bilişsel gelişimine paralel olarak gerçekleşmektedir. Birey kendi yaşantısal süreçlerinin ve davranış örüntülerinin

farkına varmasıyla değerlendirme sürecine girmeye, gelecek yaşantısını tasarlamaya ve elde ettiği bilgi ve deneyimlerle gelecek yaşantısını belirleme sürecine dek devam eder.

Tiedman meslek seçimi sorunsalını kavramsallaştırarak değerler dizisi (paradigma) oluşturmuştur. Kuram iki basamaktan oluşur. Bekleme ve hazırlık dönemi ilk dönemi kapsarken, uygulama ve uyum ikinci dönemini kapsar. Bekleme ve hazırlık dönemi kendi içinde dört alt basamağa ayrılır: araştırma, billurlaştırma, seçme ve açıklığa kavuşturma. Uygulama ve uyum dönemi mesleğe kabul edilme, yeniden biçim verme, ve bütünleşme olarak üçe ayrılır (Akt. Kuzgun, 2006).

1.2.7. Gottfredson'un Daraltma ve Uzlaştırma Modeli

Gottfredson'a (1981) göre, meslek seçimi bireyin sosyal yaşam içinde kendine bir yer ve rol belirleme amacının bir sonucudur. Kişinin psikolojik durumu, yetenekleri ve ilgi alanlarının meslek seçiminde belirleyici etmenler olduğunu vurgulayan Gottfredson buna rağmen bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları engeller karşısında sosyal kimliklerini korumak için bu etmenlerden feragat edebilir. Gottfredson'a göre bireyin kendilik algısı ve öz değerlendirmesi kararları üzerinde belirleyici olmaktadır. Ancak bu değerlendirme ve algı her zaman gerçekçi olmayabilmekte kişi kendini doğru ifade edemeyebilmektedir. Kişinin yaptığı meslek seçimi isteklerinin, ihtiyaçlarının ve imkânlarının bir bileşimidir. Birey iç gerçekliği ile dış gerçekliği arasında bir uzlaşma sağlayarak meslek seçimini tamamlar. (Akt. Kuzgun, 2006)

1.2.8. Değer Destekli Bütüncül Kariyer ve Yaşam Roller Modeli

Brown (1996) yapılan araştırma ve incelemelerde meslek seçimlerinde yalnızca yetenek, ilgi, kendilik algısı ve özsaygı gibi kavramların incelendiğini ve belirleyici olarak görüldüğü kuramların geliştirildiğini ileri sürmüştür. Brown, meslek seçimi incelendiğinde kişiyi oluşturan özellikleri ele alırken bireyin sahip olduğu değer yargılarının göz ardı edildiğini savunmuştur. Bireyin tutum ve davranışlarında değerlerinin önemli oranda belirleyici olduğunu, buna bağlı olarak meslek seçimlerinde de değerlerin etki alanının azımsanmayacak kadar önemli olduğunu savunmuştur. Bu görüş doğrultusunda Kariyer ve Yaşam Roller Seçiminin ve Doyumun Değer Destekli Bütüncül Modeli adını verdiği bir model ortaya koymuştur. Kişinin sahip olduğu değerlerin kararları ve tercihlerini belirlediğini, bu

karar ve tercihlerin davranışa dönüştüğünü ileri sürmüştür. Kişinin değerlerine uyum sağlamayan seçeneklere yönelim göstermediğini daha uygun olanları tercih etmeye yöneldiğinin altını çizmiştir (Akt. Kuzgun, 2006).

1.2.9. Super'in Rol Kuramı

Super'in (1953, 1970, 1996) kuramı meslek seçiminde Benlik Kuramı (Self Theory) olarak da anılmaktadır. Super, meslek seçimini, benlik gelişimine paralel olarak ele alan psikologlar arasındadır. Kişi, meslek seçim sürecinde o ana kadar geliştirmiş olduğu benliğin ve kendilik algısının etkisi altındadır. Kişinin tercih ettiği meslek onun benliğini algısının ve ifadesinin bir ürünüdür. Birey erginleştikçe verdiği kararlar da buna paralel gelişim gösterecektir. Super, meslek seçimi kavramını bir mesleğe karar verip o meslekte görev yapmaktan ileri taşımış olup, meslekî yönelimi gelişimsel bir pencereden izlemiştir (Kuzgun, 2014).

Büyüme Dönemi

Super, bu dönemi bilincin oluştuğu 4 yaşından 14 yaşına kadar olan süreç olarak ele almıştır. Bu dönemde çocuk, etrafındaki yetişkinleri izler, model alma güdümü ile onlara benzeme arzusu duyar. Bu özdeşime yetişkinlerin telkinleri ve istekleri de dahil olur. Küçük bir çocuk bir mesleğe ya da alana eğilim gösterirken bu mesleğin ya da alanın kendisi için ne derece ulaşılabilir olduğunu hesaplayamaz. Yaşantılar ve deneyimler arttıkça çocuk, ilgili olduğu meslekleri tanımaya onlar hakkında bilgi sahibi olmaya başlar. Çocuğun okula başladığı ve çalışmayı öğrendiği bu dönemde yetenekleri gelişim gösterir. Birden fazla kişi ile etkileşim halinde olur. Neler yapabileceğine, ne istediğine dair bir öz kavramı oluşturur. Bu dönemdeki sevgi ihtiyacı, çocuğu güçlü bir yetişkinle özdeşim kurmaya yöneltir. Büyüdükçe ve ilgi alanları değiştikçe çocuğun özdeşim nesnesi değişir (Kuzgun, 2014).

Araştırma Dönemi

Bu dönem, 14-18 yaş aralığını kapsamakta olup ergenlik dönemine tekabül etmektedir. Bu dönem, öykünmenin sürdüğü ancak ergenin ilgi duyduğu mesleğe ilişkin detaylı incelemeler yaptığı bir dönemdir. Bu süreçte ergen, birtakım denemelerde bulunur. Henüz büyüme süreci devam ettiği için bulunduğu girişimler acemicedir. Ancak ilgi alanlarını ve yeteneklerini fark etmeye yönelik bilinç düzeyi

bu dönemde artmaktadır. Super, bu dönemi kendi içerisinde ayrıca tasnif etmiştir. Buna göre:

Deneme Basamağı: Bir gencin 15-17 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemde, ilgi alanları, yetenekler doğrultusunda “iğreti” seçimler yapan genç, hayaller, ailesel beklentiler, eğitim gibi olguları kendi içinde sınyarak gelişim gösterir.

*Geçiş Basamağı:*18-21 yaşlarını kapsayan bu dönemde, gencin çalışma dünyasına dahil olduğu ve gerçekçi bir bakış açısı kazandığı savunulur. Kişi artık öz kavramını bir işte uygulamaya başlamıştır.

Sınama Basamağı: 22-24 yaş arasında bulunan bu gelişim basamağında genç birey, kendisine belirli bir çalışma alanı belirlemiş ve bu alanda görev yapmaya başlamıştır. İşe başlamasıyla sınama ve başlar, kişinin bağlanması gerçekleşir. Genç, çalışma alanı hakkında net bilgiler edinir ve ilgi alanlarına göre doyum yolları seçebilir. Bu dönemde, amaçlarından bazılarından vazgeçebilirken bazılarını değiştirebilir. Bu dönem aynı zamanda aile kurma dönemini kapsar. “Yeni yetmelik” kavramı 25 yaşına dek sürer. Ancak bu dönemden sonra sınama çalışmalarında azalma görülür (Kuzgun, 2014).

Yerleşme Dönemi

Bu dönem 25- 44 yaş grubunu kapsar, gelişimin genç yetişkinlik ve olgunluk evresidir. Yerleşme, bir düzen kurma, mevcut düzeni sürdürme gibi erekler söz konusudur. Toplumsal olaylar ve çağdaş koşullar neticesinde kişinin kurmuş olduğu düzen son şeklini alır. Kişinin gerçek mesleğine geçene dek kararlılık ve süreklilik göstermesi güç olsa da ilerleyen yaşlarda mesleki hedefler netleştikçe kişi çalışma hayatında güven duygusu geliştirir (Kuzgun, 2014).

Devam Ettirme Dönemi

45-64 yaş arasını kapsayan bu dönemde kişi bir işte yerleşme sağladıktan sonra bütün çabasını onu elinde tutmak için gösterir. Bu dönemde de iniş çıkışlar görülebilir.

Çöküş Dönemi

65 yaş ve sonrasını kapsayan bu dönemde kişinin fiziksel koşullarına bağlı olarak verimliliği düşebilir. Yaşlılık dönemi olarak da nitelendirilen bu dönemde kişi

beden gücünden çok zihin gücüne dayanarak ilerler. Bu dönem de kendi içerisinde iki ayrı sınıfa ayrılır: Yavaşlama Dönemi ve Tam Emeklilik Dönemi.

Yavaşlama döneminde, kişi çalışma temposunu düşürür, daha az fiziksel güç gerektiren görevlere yönelim gösterir. Tam emeklilik döneminde ise meslekten ayrılma söz konusudur. Bireysel farklılıklar neticesinde kimi bireyler bu durumdan hoşnutken kimileri için bu ayrılık zorlayıcı olabilmektedir (Kuzgun, 2014).

1.2.10. Karar Kuramları

Karar verme, kişinin mevcut ihtiyaçlarını gidermek arzu ettiği yola iletilmek üzere birden fazla izlenince olduğu ya da belirli bir hedef bulunmadığında yaşanan psikolojik gerilimin verdiği etkiyi azaltmak amacıyla seçeneklerden birini tercih etmek olarak yorumlanabilir. Kişinin mesleki seçimi ve buna yönelik alacağı eğitimi belirlemesi hayatını önemli ölçüde etkileyecek ve yaşam süreçlerini belirleyeceği için kişide gerilim ve kaygı yaratır. Çünkü böylesi bir kararın verilmesi için detaylıca bir düşünme ve araştırma süreci gerekmektedir.

Karar verme sürecini ele alan araştırmacılar bu sürece ilişkin birbirine benzer açıklamalar yapmışlardır. Karar verme sürecinde bireyin amaçlarını ayan beyan bir şekilde oluşturmasını, konuya ilişkin veri toplamasını, topladığı verileri işleyip olası seçenekleri değerlendirmesini ve hedeflenen tercih gerçekleştiğinde sonuçları değerlendirmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Karar verme sürecinin aşamaları incelenirken; karar verilmesi gereken durumun farkında olmak, karşılaştırılan problemi tanımlamak, alınacak karara ilişkin seçenekler oluşturmak, oluşturulan seçenekleri kendi içerisinde değerlendirmek, kararın verilmesi, kararın uygulanması, kararın getirdiği sonuçların değerlendirilmesi ve şayet gerekirse yeniden karar verilmesi gibi aşamaları kapsamaktadır (Kuzgun, 2006).

1.2.11. Meslek Seçimi Teorileri

Meslek seçimlerini açıklayan kuramların yanı sıra alanyazında bu konuya ilişkin teoriler mevcuttur. Bu teoriler üzerinde durulacaktır.

1.2.12. Klasik Meslek Seçimi Teorisi

En genel tabirle tüm bireylerin mevcut istidat ve kabiliyetleri doğrultusunda bir tercih yapması gerektiğine dayanan görüştür. Kişinin doğuştan getirdiği yetenekleri sonucunda bir mesleğe yönelim göstermesi gerektiği ve bu gösterdiği

yönelimin değişmesi mümkün değildir. Platon'dan beri süregelen bu görüşte bir meslekte başarılı olabilmek için uygun yeteneklere sahip olmak dışında herhangi bir niteliğe sahip olmak gerekmemektedir (Özcan, 1985).

1.2.13. Rasyonel Meslek Seçimi Teorisi

Bu teori pragmatik bir mantık çerçevesinde şekillendirmiştir. Kişinin meslek seçimi kendisine en çok yarar sağlayacak meslek olmalıdır görüşüne dayanmaktadır. Bireyin aldığı eğitimden, yaptığı harcamaya kadar bu pencereden değerlendirilmektedir. Kişi yapacağı meslek için asgari düzeyde harcama yapmalı, kendisi için en ekonomik olan seçeneği tercih etmelidir görüşünü savunmaktadır (Özcan, 1985).

1.2.14. Sosyolojik Görüş

Bu görüşe göre meslek seçimi bireyin kişisel özellikleri, istek ve ihtiyaçlarından ziyade toplumun gereksinimleri ve kişinin mesleki rolü öğrenmesi ve kanıksaması olarak açıklanır. Kariyer planını meslek seçimi yerine mesleğe katılma kavramı üzerinden inceler. Bu teoriye göre meslek seçiminin belirleyicileri arasında sosyal koşullar, ekonomik durum, aile ilişkileri gibi sosyal becerileri temel almaktadır (Özcan, 1985).

1.3. Kaygı (Anksiyete) Kavramı

Kaygı, bireyde kötü bir şey olacağına dair nedeni belirsiz sıkıntı, endişe duygusu olarak kendisini gösteren bir olgudur. Çok hafif düzeydeki tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda kendisini gösterebilir. Bireyin benliği bu ruhsal acı altında kimi zaman ezilirken kimi zaman bütünüyle dağılabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Kaygı çoğu zaman korkuyla benzetilse de bu duygudan niteliksel olarak ayrılmaktadır. Kaygı aniden gelişen ve yoğunluk bakımından baskın olarak nitelenen bir duygu iken korku görece daha hafif ve zamana yayılan bir duygudur. Korku, dıştan gelen bir tehlikeye karşı gösterilen normal bir tepkiyken, kaygı herhangi bir tehlike olmaksızın içten gelen bir tehdit sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bir köpek tarafından kovalanan kişinin hissettiği duygu korku iken, topluluk önünde konuşma yapması istenen bireyin yaşadığı duygu kaygıdır. Birey korktuğu nesne ya da

durumu kolayca tespit edebilirken kaygı yaratan uyararı tespit etmesi oldukça zordur (Millimet ve Gardner, 1972: 145).

1.3.1. Kaygının Tanımı

Kaygı, Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre üzüntü, endişe duyulan düşünce ve tasa olarak açıklanmaktadır (TDK, 2017). Kaygı, Türkçede endişe olarak da tanımlanırken İngilizcede anxiety olarak isimlendirilmiştir. Tasa ve kuşku kelimeleri ile eş anlamlı olmasına karşın muhtevası bakımından daha geniş bir olgudur (Erbaş, 2005).

XX. yüzyılın ikinci yarısından sonra edebiyatta, dünya genelinde gelişen toplumsal yaşantılar ve olaylar neticesinde kaygı sözcüğü en sık başvurulan sözcüklerden biri olmuştur. XXI. yüzyılda bunun etkileri kendisini bilimde, felsefede, politikada göstermiş olup, bu alanlarda da kaygı kelimesi sıkça kullanılmıştır. XXI. yüzyılın önemli yazarları arasında gösterilen Camus, Kafka, Sartre gibi yazarlar kaygı, korku, tedirginlik ihtiva eden eserler ortaya koymuşlardır (Güneştaş, 2011).

Kaygı; bireyde stres yaratan durumun getirdiği yüksek enerjiye tekabül eden psikolojik bir reaksiyondur. Bireylerde kaygının ortaya çıkmasından, gelişmesine, sıklığından yoğunluğuna kadar farklılıklar görülmektedir. Bu değişimin etmenleri arasında; genetik özellikler, cinsiyet, karakter, zekâ, kendilik algısı, toplumsal kimlik ve rol gibi faktörler gösterilebilir (Taşkın, 2003).

Bir bireyin yaşayabileceği en acı duygu olarak tanımlanan kaygı, psikanalizin ilk döneminde biyolojik bir olgu olarak kabul edilmiştir. Ancak topografik kuramın yerine kişilik kuramları geliştikçe anksiyete (kaygı) kavramına farklı bir yorum getirilmiştir. Kaygının egonun bir işlevi olduğu görüşü ileri sürülmüştür. Konuyla ilişkili olarak Freud'un 1926 yılında "Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete" adlı makalesinden sonra anksiyetenin egonun bir işlevi olduğu ve psikolojik temelli bir olgu olduğu görüşü kabul edilmiştir. Freud'a (1923) göre; kaygı kişiye fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı uyarıcı, gerekli uyumu sağlayıcı işlevi vardır. Böylelikle bireyin yaşamını sürdürme becerilerine katkıda bulunmaktadır. Ancak anksiyete gerçekdışı ya da mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlayıcı olma niteliğini yitirir ve normal dışı davranışlara kaynaklık etmeye başlar (Akt, Geçtan, 2010).

Günlük yaşamda herkesin yaşadığı anksiyete gerçekçi anksiyete olarak tanımlanırken, dış dünyadaki nesnelere kaynaklı olan korkuyla da eşanlamlıdır. Ancak herhangi bir nedene bağlı olmaksızın ya da zararsız bir nesneye yönelik olan anksiyete mantıkdışıdır (Geçtan, 2010).

Genel tanımıyla kaygı, bireyde tehlikeli olarak algılanan bir durumun baş göstermesiyle yaşanan huzursuzluk, sıkıntı ve gerilim olarak açıklanabilir. Kaygı, pozitif nitelikli ve negatif nitelikli olmak üzere iki ayrı tür olarak kendisini gösterir. Kaygının mantık dışı, ve işlevselliği bozan türüne negatif kaygı; bireyi tehlikelere karşı koruyan ve harekete geçiren, gerçek bir olay ve durum karşısında görülen türüne pozitif kaygı olarak nitelendirilir (Manav, 2011).

1.3.2. Kaygının Nitelikleri

Otonom sinir sisteminin belirsiz bir uyarana karşı göstermiş olduğu reaksiyonun sonucunda kişinin kendisini kaygılı, gergin olarak duyumsaması durumudur (Öz, 2004). Kişi kaygıyla başa çıkmak için ağlama ve öfke nöbeti gibi tutarsız tepkiler geliştirebileceği gibi kendisine, bir başkasına ya da bir nesneye zarar vermeye yönelik inişli çıkışlı davranışlar sergileyebilir (Öz, 2004; Manav, 2011).

Kaygının nitelikleri aşağıda belirtildiği gibidir:

- Evrenseldir, tüm bireyler tarafından deneyimlenebilmektedir.
- Bireyin kendisini ve çevresini, algısını belirleyebilir.
- Tehlikelere karşı koruyucu ve haberci olmak gibi işlevlere sahiptir.
- Kişinin belirsiz durum ve olaylara karşı geliştirmiş olduğu, kendisini huzursuzluk ve gerilim biçiminde gösteren bir tepki biçimidir.
- Benliğin bilinç düzeyinde fark ettiği, algılayabildiği bir duygu halidir.

Psikanalitik kurama göre kaygı (anksiyete) iç kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır.

Ego sürekli olarak üç ayrı tehditle karşılaşmaktadır:

1. Engellenmeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar,
2. İdin içgüdüsel ve gerçekdışı istekleri,
3. Süper egonun cezalandırması.

Anksiyete (kaygı) benliğin tehlikeden kaçış yollarından biri olduğu için yukarıda sıralanan üç ayrı tehdide karşı üç ayrı anksiyete türü vardır:

1. **Gerçeklik Anksiyetesi:** Korku ile eşanlamlı olan bu anksiyete dış dünyada yer alan, akla ve mantığa uygun olan tehlike ve tehditlerin görülmesi sonucunda yaşanan anksiyete türüdür. Bireyi tehditlere karşı koruyan ve savunma geliştirmesini

sağlayan bir işlevi vardır. Doğuştan olabildiği gibi öğrenme yaşantıları sonucunda da kendisini göstermektedir.

2. Vicdanî Anksiyete: Benliğin suçluluk ve utanma duyuları sonucunda ortaya çıkan bu anksiyete türü ebeveyn otoritesinin içselleştirilmesi sonucunda ortaya çıkmış olan benlik ideallerine yönelik beklentilere uygun düşmeyen durumlar ve olaylar karşısında kendisini gösterir. Ebeveyne ait olan değer yargılarının içselleştirilmesi ve buna uymayan davranışlar gösterildiğinde benliğin göstermiş olduğu kaygı tepkilerinin kökeninde bu anksiyete türü yer almaktadır.

3. Nevrotik Anksiyete: Egonun, bastırılmış olan arzularının ortaya çıkacağı ve toplumsal olarak uygun olmayan bu arzuların boşalım gösterip zahiri bir konuma geleceğine ilişkin duyulan kaygı türüdür. Birey bu kaygıya neyin kaynaklık ettiğini bilemez. Ego, bastırılmış olduğu arzuların ortaya çıkmasını engelleyememekten endişe duymaktadır (Geçtan, 2010).

1.3.4. Kaygının Belirtileri

Kaygının psikolojik ve fizyolojik olarak farklı belirti ve anlatım bulma yolları vardır. Psikolojik belirtiler; kişiden kişiye, baş etme yolları, kendilik algısı, karakter gibi olgular ışığında farklılık göstermektedir. Ancak fizyolojik belirtiler çoğu zaman benzerlik göstermektedir.

Bilişsel belirtiler: Kişinin aşırı tetikte olması, zihninin bulanık olması, şaşkınlık, süreğen şüpheli olma hali, hafıza ve konsantrasyon güçlüğü, kontrolü kaybetme endişesi, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz değerlendirilme korkusu, imgelemsel hatalar, düşünme güçlükleri görülebilir.

Duyusal belirtiler: korku, kaygı, endişeli, huzursuz duygu ve onun ifadeleri duygusal belirtiler arasında gösterilebilir.

Davranışsal belirtiler: Kaçma- kaçınma davranışı, aşırı hareketlilik, çökkünlük, yerinde duramama, el-ayak koordinasyonuna ilişkin tutarsızlıklar davranışsal belirtiler arasında gösterilebilir.

Fizyolojik belirtiler: Çarpıntı, mide bulantısı, iştah kaybı, sık idrara çıkma, uykusuzluk, karın ağrısı, baş dönmesi, kan basıncının aşırı yükselmesine bağlı tansiyon gibi etmenler fizyolojik belirtiler arasında gösterilebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

1.3.5. Kaygı Türleri

Kaygı, ortaya çıkış şekli yönünden iki ayrı tür olarak değerlendirilmektedir. Bunlar, sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak isimlendirilmiştir. Önceki yıllarda yapılan araştırmalarda sosyal kaygı olarak nitelendirilen bir kaygı türü daha belirlenmiştir. Janet tarafından ortaya konan bu görüşe göre, bu kaygı türü bireylerin gündelik yaşamlarında gösterdikleri davranışlara ithafen kullanılmıştır. Bu davranışlar sosyal yaşamın içinde yer almakta olup, topluluk önünde konuşma ya da performans sergileme şeklinde görülmektedir. Sosyal akış içerisindeki bu davranışları yerine getirmekte kaygı duyan bireyler için sosyal kaygı kavramı kullanılmıştır (Akt. Karakaş, 2008).

1.3.5.1. Sürekli Kaygı

Spielberger'e göre kaygı sürekli kaygı ve durumluk kaygı olmak üzere ikiye ayrılır:

Sürekli kaygı, bireyin tutum ve davranışlarından hareketle toplum tarafından anlaşılan bir kaygı türü olarak açıklanmamaktadır. Ancak farklı şartlar ve zamanlarda tezahür eden durumluk kaygı tepkilerinin yoğunluğundan ve sıklığından bir sonuca varılabilir (Öner ve Le Compte, 1998).

Sürekli kaygı, bireyin strese sebebiyet veren herhangi bir olayı tehdit unsuru olarak değerlendirmesi ve bu tehlikelere karşı geliştirmiş olduğu duygusal reaksiyonların, şiddetinin ve sıklığının artması ve süreğen bir hal alması olarak açıklanabilir. Sürekli kaygı, yüksek kaygı düzeyine sahip olan bireylerde görülen, kişinin kaygı yaşantısına bağımlılığı olarak da nitelendirilebilen bir kaygı türüdür. (Özgüven, 1999).

Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, gerçek bir tehdit ve tehlike karşısında aşırı tepki gösterebilirler (Baltaş ve Baltaş, 2008). Sürekli kaygı bireyin çevresi tarafından tutarlı ve makul anlaşılan bir kaygı türü değildir. Kişinin içinde bulunduğu durumun bir uzantısı olmayan bir kaygı türüdür. Kişinin yatkınlık durumu neticesinde sürekli kaygı gözlemlenebilir (Kulaksızoğlu, 1998).

Spielberger sürekli kaygının niteliklerini şu şekilde sıralar:

- Sürekli kaygı, durumluk kaygıya göre durağan ve süreğendir.
- Kişilik yapısı ve kaygıya meyilli olma durumuna göre kaygı seviyesi değişkenlik gösterir.

- Bireylerin kaygı seviyelerinin birbirinden farklı olması, tehlike arz eden durumun algılanmasına ve yorumlanmasına göre farklılık gösterir (Akt. Köknel, 1985).

1.3.5.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, strese bağlı olarak ortaya çıkan sorun ve baskı gibi semptomlara sahip olan telaşlı bir duygu durum olarak tanımlanmıştır. Spielberger'e göre (1966) kaygının tarafsız olmayan karar süreçlerinin ardından ortaya çıkan stres ve baskının şiddetli bir biçimde algılanması bu duruma kaynaklık etmektedir.

Durumluk kaygıda stres veren bir uyarının yaratmış olduğu baskı ve düşünceler kişiyi rahatsız etmektedir. Kaygılı ruh halindeyken birey kendini huzursuz, üzgün, endişeli, diken üstünde şeklinde tanımlanan duygu halleri içinde bulmaktadır. Durumluk kaygıya örnek olarak sporcuların müsabakaya çıkmadan önceki duygu durumları gösterilebilir. Bu tür kaygılar yaşayan bireyler genellikle karakter özelliklerinin bir sonucu olarak bu durumu deneyimlemektedirler (Spielberger, 1966).

Öner ve Le Compte (1998) durumluk kaygıyı tanımlarken onu çevresel koşullar neticesinde ortaya çıkan, bir stres neticesinde kendisini gösteren, akla yatkın bir gerekçe sonucunda meydana gelen bir duygu durum olarak ifade etmişlerdir.

Durumluk kaygı, belirli koşullar altında kişinin kendisini ve menfaatlerinin tehlike altında olduğunu düşündüğü durumlarda ortaya çıkan, kişinin bulunduğu ortamda içinde bulunduğu koşullar dolayısıyla ortaya çıkan kaygı türüdür. Topluluk önünde konuşma ya da sunum yapmak, sınava girmek ya da performans göstermek amacıyla yapılan davranışların yarattığı gerginlik sonucunda görülen kaygı türüdür. Durumluk kaygı, otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucunda kişide titreme, terleme, sararma gibi birtakım fizyolojik tepkilerle kendisini gösterebilir. Bu durum kişinin stresiyle doğru orantılı olarak artış ya da azalma göstermektedir (Ehtiyar ve Güngören, 2008).

1.3.6. Kaygı Düzeyleri

Kaygı düzeyi, günlük yaşam koşullarına ve kişisel özelliklere göre farklılık göstermektedir. Hay ve Peplau'ya göre kaygı dört ayrı seviyede değerlendirilmektedir. Buna göre:

Hafif Düzeyde Kaygı: Hayatî semptomlar ve gözbebeği olağan durumdadır. Kişide az seviyede kas gerilimi bulunmaktadır. Birey bulunduğu ortama uyum

sağlamaktadır, dikkati artış göstermiştir, çevresine duyarlı haldedir, akıl yürütme becerisi üst seviyededir. Bu seviyede olan kaygı ile bireyin problem çözme becerisi yükselmiştir.

Orta Düzeyde Kaygı: Hayatî semptomlar normal ya da hafifçe yükselmiş düzeydedir. Kişinin dikkati ve gerginliği artmıştır. Kavrama becerisi hafif seviyede kaygıya göre azalmıştır. Bu düzeyde kaygı duyan birey içinde bulunduğu duruma konsantre olabilmekte olmasına karşın ayrıntıları ayırt etmekte ve hatırlamakta güçlük çekmektedir.

Şiddetli Düzeyde Kaygı: Kişinin kavrama ve anlama becerileri zayıflamıştır. Kişi çevresindeki uyaranları ayırt etmekte güçlük çeker, olayları ve ayrıntıları algılayamaz. Akıl yürütme becerisi azalmış olup neden sonuç ilişkisi kuramaz. Birey, kaygısının yükseldiğinin ayırında değildir.

Panik: Kişinin kan basıncı düşmüştür, fiziksel duyuları, kas koordinasyonu azalmış haldedir. Anlama becerisi azalmış, çevresinde olup bitenleri anlamakta güçlük çeker bir haldedir. Kişinin düşünce örüntüsü bozulmuş olup anormal davranışlar sergiler hale gelmiştir. Bu durumda kişi kendisini kriz halinde, baskı altında hisseder (Öz, Güneştaş, 2011; Yaylacı, 2010).

1.3.7. Kaygıya Neden Olan Etmenler

Yapılan araştırmalar sonucunda insanları kaygı duymaya yönelten birden fazla durum ve olay olduğunu göstermektedir. Bunlar arasında; hastalık, hastaneye yatış, ölüm, ayrılık, boşanma, kültürel baskılar, başarısızlık, başarı, göç, saldırı, tecavüz, servet kaybı, prestij kaybı, cinsel gelişme, akran ilişkilerinde bozulma, gebelik, ebeveyn olmak, kariyer değişimi, işten ayrılma, terfi, ekonomik sorunlar, yaşlanma, emeklilik, emniyet tehlikesi, duygusal kayıplar, beden işlevlerindeki kayıplar olarak sıralanabilir (Öz, 2004; Üst, 2012).

Kaygı oluşturan dışsal gerçekliklerin karşısında bireyin yaşantısıyla orantılı olarak endişe ve kaygı duyması sağlıklı bir ruh halinin ürünüdür. Bireylerin kaygı düzeyleri farklılık göstermekte olup, bu farklılıkların temelinde deneyimler ve beklentiler yer almaktadır. Genetik yatkınlık, bedensel rahatsızlıklar ve yetersizlikler, yetiştirilme koşulları, öğrenilmiş korkular da sebepler arasında gösterilmektedir. Gerçekleşmeyen beklentiler, gerçek ya da gerçek olmayan kabul görmeme, saygı görememe gibi sebeplerden dolayı benliğin tehdit edilmesi de kaygıyı oluşturan etmenler arasında gösterilebilir (Yiğitoğlu, 2009).

Cüceloğlu'na göre (2004); kaygıya kaynaklık eden dört temel neden bulunmaktadır. Bunlar:

1. Desteğin çekilmesi; kişi kanıksadığı çevreden ayrılınca, yeni çevrede bilindik kaynakların bulunmaması sonucunda kaygı duyar.
2. Olumsuz bir sonucu beklemek; olumsuz bir sonuçla karşılaşma korkusu endişeye geçit vermektedir.
3. İç çelişki; bireyin inançlarına, değer yargılarına uygun düşmeyen durumda olması kaygıya sebebiyet vermektedir.
4. Belirsizlik; insanların kendilerini bekleyen gelecekte neler olacağına ilişkin bilgi sahibi olmamaları onlarda kaygı yaratmaktadır.

Kaygının ortaya çıkmasında diğer nedenlere oranla daha öncelikli olan etmenler bulunmaktadır: Bunlar aşağıdaki gibidir:

1. İmmatür benlik yapısı.
2. Çocukluk döneminde olmak.
3. Menopoz ya da andropoz döneminde olmak.
4. Kalıtımsal özellikler (Ziyalar, 2006).

Tallis (2003), kaygıyı tasnif etmiş olup, aşağıdaki başlıklar altında toplamıştır:

1. Ekonomik sorunlar.
2. Kişinin gelecek idealinin olmaması.
3. Mevcut işteki verimsizlik.
4. Yakın ilişkiler.
5. Özgüven problemi.

Kaygı olgusunu birbirinden farklı çıkış noktalarıyla açıklayan kuramlar vardır. Bunlar üzerinde durulacaktır.

1.3.8. Psikanalitik Kurama Göre Kaygı

Psikanalitik kuramın temel sayılıtları arasında yer alan yapısal modele göre benlik üç katmandan oluşur, benliğin ilkel parçası olan id (altbenlik), arzularının yer ve zaman gözetmeksizin tatmininin peşindedir. Çocuklukta gelişen haz ilkesi yetişkinliğe doğru gerçeklik ilkesine (benlik) yerini bırakır. Arzularının tatminini arayan id, benlik aracılığıyla yer ve zaman gözetmek buna mukabil toplumsal

normlara uyum sağlamak durumundadır. Benliğin üçüncü katmanı olan süper ego bir diğer deyişle üst benlik geliştikçe bireyin ahlaki yargıları, değerleri ve toplumsal normları da bu arzu çatışmasında yerini alacaktır. Bastırılmış arzuların tatmin arayışı, yer ve zaman gözetme arzusu ve toplumsal değerleri koruma ihtiyacı birleşerek benlikte iç çatışmaya sebep olmaktadır. İç çatışma, benliğin bu katmanları arasında sürerken benlik bunu bir tehlike olarak algılayıp kaygı duygusu ortaya çıkmaktadır. (Geçtan, 2010)

Bireyde gelişen kaygı, benliğin geliştirmiş olduğu savunma mekanizmaları aracılığıyla ortadan kaldırılmaya çalışılır. Kaygı anında benliğin aktif hale getirdiği ilk mekanizma bastırma olacaktır. Bastırma kâfi derecede işlev gösterdiğinde benlik kaygıyı tolere edebilmektedir. Ancak bastırma yetersiz kaldığında, benlik diğer savunma mekanizmalarını harekete geçirir. Böylece kaygı, yer değiştirme mekanizması aracılığıyla kendisini nesne, kişi, durum biçimini alır ve patolojik bir seyir alır (Tural, 2009).

1.3.9. Davranışçı Kurama Göre Kaygı

Davranışçı kurama göre kaygı, öğrenmenin bir ürünüdür. Klasik ve edimsel koşullanmalar yoluyla kazanılmaktadır. Korku uyandıran bir objenin görüntüsüyle otonomik aktivitede bir değişiklik yaratmakta ve koşullu bir uyarıcının koşulsuz bir uyararla eşleştirilmesi neticesinde koşullu bir tepki meydana gelmektedir. Kaygı ya da kaygıyla ilintili davranış örüntüleri çocukluk döneminde veya sonraki süreçlerde öğrenme yoluyla elde edilir.

Davranışçı yaklaşımın temsilcilerine göre, kaygıyı patolojik bir olgu olarak niteleyebilmek için kişinin tehlike arz etmeyen bir durumu tehlikeli olarak algılamayı öğrenmiş olması gerekmektedir (Stagner, 1961). Kaygı olgusu, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal etmenleri kapsamaktadır.

1.3.10. Bilişsel Kurama Göre Kaygı

Bilişsel kurama göre insanlarda kaygı oluşturan etmen olaylar ve durumlar değil, bu olay ve durumlara geliştirmiş oldukları beklenti ve yorumlardır. Beck'e (1976) göre kişide korku ve kaygı, tehlike durumunda ortaya bir işaret çıkmaktadır. Kaygı programı, gerçek bir tehlike ortamında kişinin hayatta kalmasını sağlamak amacıyla kaç ya da saldır tepkisini ortaya çıkarmaktadır. Kaygı programı aktive olduğunda;

1. Süreğen davranış baskılanır.

2. Kaç ya da saldır tepkisi uyarılır.
3. Tehlike arz eden durumlar, seçici dikkat ile algılanır (Akt. Aktaş, 2009).

Bu açıdan bakıldığında kaygının, insanın hayatta kalması yönünden önem arz etmektedir.

Kaygı evrimsel süreçte insanı fiziksel tehlikelerden korumak işlevine sahip olmuştur. Ancak modern dünyada fiziksel tehlikeden ziyade kişinin tehlike olarak algılayıp yorumladığı durumlar ve olaylar karşısında kendisini göstermektedir. Bu davranış örüntüsü, geçmişten geliyor olup, kişiyi çevresel faktörlere karşı tetikte tutma işlevine sahiptir. Temelde kaygıyı yaratan yaşanan olaylar değil kişinin bu olay ve durumlara karşı geliştirmiş olduğu düşünce ve inançlar örüntüsüdür. Kaygı seviyesi daha az olan bireyler, çevresel faktörleri algırlar ancak bunların tehlike içerdiğine dair otomatik düşünceleri yoktur. Kaygı seviyesi yüksek bireyler yaşadıkları olayları değerlendirirken onları büyütme, küçültme, felaketleştirme ve olumsuz tahminde bulunma ve aşırı genelleme yapma eğilimi gösterirler (Sharf, 2004).

1.3.11. Varoluşçu Yaklaşımına Göre Kaygı

Kaygı, insanın varoluşunun temelinde yer alan bir olgudur. Bireyin varoluşuna karşı yok oluş gerçeğini yordamasıdır. Kaygı insanın varoluşunun bir tehdit altında olduğunun, kendisini ve dünyasını yitirebileceğine ilişkin inançlarına kaynaklık etmektedir. Korku, kişinin varlığının dışına, varlığının dış yüzeyine gelen tehditlere karşı geliştirdiği bir tepkiyken; kaygı kişinin doğrudan benliğine, özüne karşı bir tehdit algısıdır. Korku tıpkı diğer duygular gibi incelenebilirken kaygı yalnızca varoluşa tehdit olarak açıklanabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

1.3.12. Patolojik Bir Olgu Olarak: Kaygı

Tüm bireyler yaşamlarının çeşitli dönemlerinde kaygı duygusunu deneyimlerler. Ancak bu edimin patolojik olup olmadığını ayırt etmek için belirlenmiş birtakım tanı kriterleri söz konusudur. Kaygı düzeyi ve sıklığı arttıkça, bireyin baş etme gücü azaldıkça, çeşitli fiziksel semptomlar gösterdikçe, gündelik yaşamını devam ettirmekte sorun teşkil etmeye başladıkça, kişinin işlevselliğini düşürdükçe patolojik bir hal aldığı söylenebilir. Kaygı, kişiyi harekete geçiren bir güç olduğunda bireyin başarısını arttırırken, artış ve sıklık gösterdikçe bireyin günlük yaşamını sekteye uğratan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kaygı Bozuklukları DSM-5'te aşağıdaki başlıklar halinde toplanmıştır:

1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
2. Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
3. Özgül Fobi
4. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)
5. Panik Bozukluğu
6. Agora Fobi
7. Yaygın Anksiyete Bozukluğu
8. Madde/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu
9. Madde Kullanımına Bağlı Kaygı Bozukluğu
10. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu (Köroğlu, 2014).

1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

1.4.1. Şemanın Tanımı

Şema kelimesinin Türk Dil Kurumunun tanımına göre, iki farklı anlamı vardır: bir aletin ya da bir aracın ana çizgilerini gösteren çizim; bir edebiyat eserinin bir tasarımın planıdır (TDK,2017).

Şema Terapiye adını veren bu kavram, Yunanca kökenli olup karmaşık uyaranlar ve deneyimler çerçevesi içerisinde bir nizam oluşturmaya yarayan kalıp ve düzenleyici yapıların genel adıdır (Akt: Bernstein, Rafaeli ve Young, 2012; Beck, 1972).

Şema kelimesi birden fazla çalışma alanında kullanılmaktadır. Yaygın olarak yapı, iskelet, taslak anlamlarını ihtiva etmektedir. Kant felsefesinde şema, sınıfın tüm üyeleri için ortak olan şey anlamına gelmektedir. Şema terimi, matematik, geometri, edebiyat ve bilgisayar programlarında da kullanılmaktadır (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Bilgi işleme teorisine göre şemalar tüm bireylerde görülmekte olup, normal bir bilişsel gelişimin doğal bir sonucu olarak karşımıza çıkar. İnsanların dış uyaranları ayırt ettikten sonra onları tasnif etme, nizama koyma ihtiyacı sonucu ortaya çıkar. Bireyler, şemalar sayesinde, edimlerini, öğrenme yaşantılarını sıralama, kategorize etme olanağını bulurlar. Her bireyin davranış repertuarını belirleyen, tutum ve algılarının temelinde yer alan şemalar, her zaman için patolojik bir örüntünün habercisi olmasa da süreğen problemlere kaynaklık ettiği bilinmektedir. Kişinin sahip olduğu olumsuz şemalar -değersizlik, başarısızlık gibi- süreğen bir

depresyonun tetikleyicisi olabileceği gibi bu şemaların yerine koyulabilecek alternatif şemalar bulunmayabilir (Padesky, 1994).

Beck'e (1987) göre şemalar, kişilerin karşılaştıkları tehditleri ayırt etmesi ve değerlendirebilmesi ve elde ettikleri verileri işleyebilmeleri için kullanılır. Bireylerin deneyimleri sonucu oluşan inanç ve tutumları şemaları belirlemektedir. Bilişsel kuramın kurucusu olan Beck'e göre (1987) depresyon gibi patolojilerin kökeninde çekirdek inançların yanı sıra şemalar da yer almaktadır.

1.4.1.1 Young'un Şema Tanımı

Young şema kavramını, erken çocukluk döneminde yaşanan toksik yaşantıların bir neticesi olarak açıklamıştır. Toksik yaşantıların getirmiş olduğu kalıp inançlar ve tutumlar bireyin ilerleyen yıllardaki yaşamında belirleyici olacak olan şemaları vücuda getirmiştir. Young; erken dönem uyumsuz şemalar olarak isimlendirdiği şemaların, bilhassa kişilik bozukluklarının, pek çok Eksen I bozukluklarının temeli olabileceği hipotezini ortaya koymuştur.

Genel hatlarıyla erken dönem uyumsuz şemalarının özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Genel, yaygın tema ya da örüntüdür.
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duylardan oluşur.
- Bir kişinin kendisiyle ya da başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır.
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır.
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

1.4.2. Şemaların Temeli

1.4.2.1. Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçlar

Şema terapi her bireyin aynı duygusal ihtiyaçlara sahip olduğunu savunur. Bireylerin bu duygusal ihtiyaçlarının şiddeti ve derecesi farklılık gösterebilmektedir. Bunlar: güvenlik, istikrar, bakım, kabul edilme, özerklik, rekabet, kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun ile kişinin akla uygun sınırlar içerisinde bir dünyada yaşama ihtiyaçlarını ihtiva eder.

Birey, duygusal ihtiyaçlarını çocukluk döneminde geliştirmeye başlar. Önemli bir kısmı çocukluk döneminde baş gösterir. Örneğin kişinin güvenlik ve istikrarlık ihtiyacı ömür boyu devam eder ancak bu ihtiyaç kişinin savunmasız olduğu dönemlerde artış gösterir (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

1.4.2.2. Erken Dönem Olumsuz Yaşam Edimleri

Bireyin çocukluk döneminde edinmiş olduğu olumsuz deneyimler erken dönem uyumsuz şemalara kaynaklık etmektedir. Erken dönemde gelişen ve bireyin çekirdek ailesi içerisinde gelişim gösteren bu şemaların etki düzeyleri oldukça yüksektir. Geniş anlamda çocuğun aile içi dinamikleri aynı zamanda onun geçmiş dinamikleri olarak kendisini gösterir. Yetişkin birey, erken dönem uyumsuz şemalarının tetiklendiğini ayırt ettiğinde genellikle altında yatan sebep ebeveynleriyle olan olumsuz yaşantıları olmaktadır (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Erken dönemde uyumsuz şema oluşumuna geçit veren unsurların ilki bireyin ihtiyaçlarının toksik bir biçimde engellenmesidir. Bu duruma sebebiyet veren oluşum, çocuğun olumlu deneyimlerinin sınırlı olmasıdır. Erken dönemde gelişen eksiklikler neticesiyle Duygusal Yoksunluk ve Terk edilme şemaları ortaya çıkmaktadır. Çocuğun elde edemediği sevgi, koşulsuz kabul ve istikrar bu şemaların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Şema oluşumunu tetikleyen bir diğer etmen çocukluk döneminde yaşanan travmalar ve geliştirilen kurban rolüdür. Zarar gören çocuk Güvensizlik / Suistimal Edilme, Kusurluluk / Utanç gibi şemaları edinir. Bir diğer etmen çocuğun çok sayıda olumlu deneyim edinmesi ve ebeveynlerinin ihtiyacından fazla bakım vermesi sonucunda gelişen şema türüdür. Bu sebeple gelişen şemalar; Bağımlılık/Yetersizlik veya Hak Görme / Büyüklenmecilik olacaktır. Bu şemaları geliştiren bireylere çocukluk döneminde ebeveynleri şımartarak, aşırı memnun etmeye dönük davranışlar sergilemişlerdir. Çocuğun temel ihtiyaçları arasında gösterilebilecek olan gerçekçi sınırlar ve özdenetim kazanılması güç olgular halini alır. Aşırı özgürlük vermek ve kısıtlamak çocuğun özerklik kazanmasına ve gerçekçi sınırlar edinmesine engel teşkil eder (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Şema oluşumunda belirleyici olan dördüncü ve son tür içselleştirme ve özdeşim olarak gösterilir. Young'a göre (2013), çocuk aile içindeki bir ya da birkaç bireyi yücelterek onunla özdeşim kurar. Çocuk, şiddet uygulayan ebeveynin davranışını içselleştirip şiddete eğilimli olabileceği gibi içselleştirmeyip kurban rolünü benimseyebilir. Çocuğun her iki durumda da uyumsuz şema geliştirmesi olasıdır.

1.4.2.3. Duygusal Mizaç

Erken dönem olumsuz yaşantılar kadar çocuğun sahip olduğu duygusal mizaç da son derece önemlidir. Kişiliğin biyolojik temellerini oluşturan mizaç kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kağan ve çalışma arkadaşları çocuklukta kendisini göstermeye başlayan mizaç özelliklerinin yetişkinlikte de devam ettiğini ve süreklilik kazandığını ortaya koyan bir çalışma yaptılar (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Varsayılan değişmez mizaç özellikleri aşağıdaki gibidir:

Gevşek ↔ Tepkisiz

Distimik ↔ İyimser

Anksiyöz ↔ Dingin

Obsesif ↔ Dağınık Dikkat

Pasif ↔ Agresif

Sinirli ↔ Keyifli

Sakin ↔ Girişkin (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013)

1.4.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bireyin erken dönemde karşılanmamış duygusal ihtiyaçları neticesinde oluşan şemalar, bireyin yetişkinlik döneminde de kendilerini koruyup sürdürürler. Bunun sebebi çoğu şemaların mevcut durumda aynı ihtiyaçların karşılanmasına engel olmasıdır. Kapsayıcı beş şema alanı ve içlerinde yer alan on sekiz erken dönem uyumsuz şema üzerinde durulacaktır. Bu alanda şemaları tetikleyen psikolojik itkiler, Şema Terapi kuramı doğrultusunda verilecektir.

1.4.3.1 Alan I: Ayrılma ve Reddedilme

Bu ilk alan çocukluk döneminde; güvenlik, bakım, istikrar, empati gibi ihtiyaçların karşılanmaması neticesinde oluşmaktadır. Çoğunlukla ebeveynleri soğuk, reddedici, şiddet eğilimli, patlamaya hazır, tacizkâr ve tahmin edilemez olan bireylerde görülür. Uzun ayrılıklar ve aile çevresinin kopuk olması gibi durumlarda tetikleyici olmaktadır (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012). Bu alan altında dört şema yer almaktadır:

Terk Edilme/ İstikrarsızlık Şeması

Bu şema bakım verenlerin tutarsız davrandığı ve sürekli olarak değiştiği, ölümle ayrıldığı, öfke patlaması gösterdiği durumlarda kendisini gösterir. Çocuk yakınlık kurma ve korunma ihtiyaçlarını karşılayamaz. Böylelikle ebeveyninin dengesiz ve güvenilmez olduğuna inanan çocuk ilgili şemayı geliştirir.

Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma Şeması

Bu şema kişinin zarar göreceğine dair inançları vardır. Başkaları tarafından aşağılanacağı, ayıplanacağı kendisine yalan söyleneceğine dair düşünceleri bulunmaktadır.

Duygusal Yoksunluk Şeması

Bireyin ihtiyacı olan duygusal yaklaşımın kendisince yeterli olan ölçüde karşılanmayacağına dair inanç neticesinde gelişen şemadır. Bu şemanın üç biçimi bulunmaktadır. Bakım yoksunluğu olarak adlandırılan bu ilk birimde birey, sevgi, şefkat, arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlara sahiptir. Empati yoksunluğu biçiminde birey anlaşılma, dinlenme beklentisi geliştirir. Korunma yoksunluğunda ise birey güç, yön ve rehberlik yokluğu beklentisi geliştirir (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Kusurluluk/Utanc Şeması

Bu şemayı geliştiren bireyler istenmeyen, kusurlu işe yaramaz olduğuna dair inanç geliştirir. Gerçek benliklerinin görülmesi halinde reddedileceklerine dair inançları söz konusudur. Eleştirilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlılık geliştirmiş bireylerdir. Kendini başkalarıyla kıyaslama ve kusurlara dair utanç söz konusudur.

Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma

Bu şemaya sahip bireyler aileleri dışında hiçbir sosyal gruba ait olmadıkları inancını benimsemişlerdir. Diğer herkesten farklı olduklarına inanan bu bireyler güvenlik, istikrar ve kabul ihtiyaçlarını karşılayamamışlardır.

1.4.3.2. Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma

Bu ikinci alan, otonomi ve rekabet gibi alanlara ilişkin ihlalleri kapsayan şemalardan oluşur. Bireyin ayrışma ve bağımsız olarak varlık gösterme gibi

alanlardaki becerilerinin çevresinin beklentileriyle uyumlu olamamasından ileri gelen bir durum olarak ortaya çıkar. Bu alandaki şemalar, aşırı korumacı ya da çocuğun güvenini zedeleyen aile ortamlarının bir neticesi olarak ortaya çıkmıştır (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Bağımlılık/ Yetersizlik

Bireyin kendi başına iş görme ve yeterli olduğuna dair olumsuz inançlarını kapsayan şemadır. Birey başkalarından yardım almadan bir işi başarabileceğine inanmaz. Kişi, yeterli muhakeme gösterme, sorun çözme becerisinin bulunduğuna inanmaz.

Zarar Görmeye ve Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık

Bu şemaya sahip bireyler her an olumsuz bir olay olacağına, felaketlerin kendilerini takip ettiğine dair inançlar benimserler. Beklenen felaketler dış kaynaklı olup; tıbbi felaketler (aids, kanser vs) duygusal felaketler (çıldırma), çevresel felaketler (trafik kazası, deprem) olarak kendisini gösterebilir.

İç içe Geçme/ Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip bireyler normal psikososyal gelişim gösteremeyip bir ya da daha fazla kişiyle aşırı duygusal bağ kurma ve yakınlık gösterme/görme ihtiyacını güderler. Bir başkasının sürekli desteği olmadığı takdirde mutlu olamayacaklarına dair bir inanç söz konusudur.

Başarısızlık

Kişinin herhangi bir alanda akranlarına oranla başarısız olacağına ya da yetersiz başarı göstereceğine dair inançları kapsayan bir şemadır. Kişinin kendine dair inançları beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz olduğu yönündedir.

1.4.3.4. Alan III: Zedelenmiş Sınırlar

Bu alandaki şemalar kişinin, diğer kişilerle birlikte hareket ederken gösterdikleri davranış ve tutumlarını kapsar. Birey, başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, sözünde durma gibi davranışları yerine getirmekte güçlük çeker. Bu alanda yer alan şemalara sahip bireylerin ebeveynleri onları yetiştirirken gerçekçi sınırlar ve disiplin kazandırma gibi yaklaşımlarda bulunmamışlardır. Aşırı

müsamaha gösteren, serbestlik sağlayan ebeveynler, sorumluluk davranışını kazanmada çocuklarına model olmamışlardır. Bunun neticesinde birey, sorumluluk alma, yeterli denetim gösterme gibi kazanımları elde edememiştir (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Haklılık / Büyüklenmecilik

Bu alanda şemayı geliştiren bireyler, başkalarından üstün olduklarına, özel hak ve yetkilere sahip olduklarına inanırlar. Akılcı ve gerçekçi olmayan bu tutum neticesinde birey davranışının neye sebebiyet vereceğini öngöremez. Bu kişilerde güç sahibi olma ve gücü elinde tutma, kontrol gibi itkiler söz konusudur.

Yetersiz Özdenetim / Öz disiplin

Kişinin yeterlilik gösteremeyeceği ve kontrolü elinde tutamayacağı inancından gelen bu şemada birey acı veren durumlardan kaçmaya, bağılıktan, çatışmadan, yüzleşmeden kaçınmaya yönelik davranışlar sergiler.

1.4.3.5. Alan IV: Diğer Yönelimlilik

Bireyin temel ihtiyaçlarından olan kendi yönelimlilik olma gereksiniminin karşılanmaması neticesinde doğan şemaları kapsar. Bireyin kabul görme, onanma, bağlanma, sevgi ve aitlik ihtiyaçlarından köklenen bu alandaki şemalar kişinin kendi ihtiyaçlarını bastırmasına sebep olmaktadır (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Boyun Eğicilik

Kişi öfke ve terk edilme gibi duygularını baskılayabilmek için kendini başkalarına kontrolü bırakmak zorunda hisseder. Boyun eğiciliğin iki ayrı türü vardır. İlki ihtiyaçları bastırma olan bu örüntüde kişi kendi tercih ve kararlarını bastırır, başkalarının istek ve arzularına boyun eğer. Duygularını bastırmada ise kişini duygularını özellikle öfkesini bastırır. Bu şemaya sahip kişiler kendi düşüncelerinin duygularının başkaları için geçersiz ve önemsiz olduğuna inanırlar.

Fedakârlık

Bu şemaya sahip olan bireyler bencil hissetmekten kaçınmak için, başkalarına yardım etmek amacıyla kendi ihtiyaçlarından feragat edebilir. Gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için yardıma muhtaç kişilerle bağlantı kurmaya

bu bağlantıyı sürdürmeye eğilimlidirler. Bu şema başkalarının ihtiyaçlarına yönelik aşırı duyarlılıktan kaynaklanır. Bu şemaya sahip bireyler başkalarının ihtiyaçlarını gereğinden fazla karşıladıkları için kendi ihtiyaçlarını karşılayamaz böylelikle kırgınlık duyarlar (Klsosko, Weishaar ve Young, 2013).

Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık

Bu şemaya sahip bireylerin olumlu bir kendilik algısı oluşturmasının yolu başkaları tarafından takdir edilmesinden geçer. Beğendiği kimselerin kabul ve onayını almaya dönük davranışlar sergilerler. Bu kişiler için statü, görünüş, sosyal kabul, para ya da başarı onanmanın yollarıdır.

1.4.3.6. Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

İnsanların temel ihtiyaçları arasında gösterilen kendiliğindenlik ve onay karşılanmaması sonucu ortaya çıkan şemalardan oluşur. Kişi olağan hislerini yansıtmaz, kişinin dürtülerini ve seçimlerini aşırı bastırması neticesinde aşırı yoğunlaşmaya sebep olur. Kişi yakın ilişkilerinde, sağlık, kendini ifade gevşeme, rahatlama gibi alanlarda aşırı katı tutumlar sergilerler. Bu şemaları geliştiren bireyler çoğunlukla talepkâr ve cezalandırıcı ebeveynlerin ürünüdürler. Kişi kurallara her zaman bağlı, sorumluluklar konusunda aşırı hassas, hata yapmaktan kaçınan, duygularını saklayan ve mükemmeliyetçi bir yaklaşımı benimsemiş kimselerdir.

Karamsarlık/ Kötümserlik

Bu şemaya sahip kişiler olumlu olanı yok sayma, iyimserliği küçümseme eğilimi gösterirler. Olumsuzluk beklentisi geliştirirler. Yaşamın iyi yönlerini görmezden gelen bu bireyler hayal kırıklığı, çatışma, küskünlük, çözülmemiş sorunlar gibi etmenlere çokça yoğunlaşırlar. Sıklıkla kaygı, endişe, yakınma halindedirler.

Duyguların Bastırılması

Bu şemaya sahip bireyler eleştirilmekten kaçınmak için, duygu ve düşüncelerini bastırma eğilimi gösterirler. Bu bastırma öfkenin bastırılması, olumlu dürtülerin bastırılması, kırılğanlığın bastırılması, duyguları ifade etmede katı tutum gibi davranış örüntülerine sahip olan bu bireyle aşırı akılcı tutum sergileme eğilimi de gösterirler.

Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik

Kişinin eleştirilmekten sakınmak için, kendi davranışlarını ortaya koyarken yoğun çaba harcadığı şema türüdür. Kişi, kendini baskı altında hissederek, gevşemekte ve rahatlamakta güçlük çeker. Bu şemaya sahip olan bireyler sağlık, özsaygı ve ilişki alanlarında önemli sorunlar yaşarlar. (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

1.4.4. Uyumsuz Baş Etme Biçimleri ve Tepkiler

Uyum bozucu başa çıkma tepkilerinin temelinde insanların tehdit altında hissettiklerinde verdikleri otomatik tepkilerden oluşur. Acil durum tepkileri arasında gösterilen kaç kurtar ve donakal tepkileri uyum bozucu baş etme biçimlerine kaynaklık etmektedir. Uyumsuz baş etme biçimleri kişinin çocukluğunda karşılanmamış ihtiyaçlarının bir sonucudur. Kişiyi yaralayan, hayatına hükmeden ve kendisine zarar veren durumları yeniden yaşamasına geçit veren oluşumları kapsar (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

Bu alanda şemaların üç temel uyumsuz baş etme biçimi üzerinde durulacaktır: Şemaya teslim olma, şemadan kaçınma ve şemayı aşırı telafi etme.

1.4.4.1. Şemaya Teslim Olma

Şemaya teslim olma ilkel tepkilerden donakalma ile ilişkilidir. Bu baş etme biçimine sahip olan birey ilgili şemaya boyun eğerek duruma teslim olma davranışı gösterir. Bir çeşit pes etmedir. Hasta şemaya teslim olduğunda ona uyum sağlayarak ondan kaçmaz, savaştırmaz böylelikle şemanın gerçek olduğuna inanır. Şemayı doğrulayacak bir biçimde hareket eder. Şemalarını tetikleyen durumlar geliştikçe kişinin tepkileri orantısızca bilinçli bir biçimde aynı duyguları yeniden yaşamak yönündedir. Kişi şema örüntülerini tekrarlayacak davranışlar sergiler (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

1.4.4.2. Şemadan Kaçınma

Temel savunma biçimlerinden kaç stratejisiyle alakalıdır. Kişi sahip olduğu şemanın sonuçlarından kaçınmak için ilgili durumda kalmamaya gayret eder. Örneğin başarısızlık şeması olan öğrenci sınava uyuyakaldığı için giremez (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

Bu baş etme biçimini benimseyen hastalar, yaşam alanlarını şemayla karşılaşmayacakları bir biçimde düzenlerler. Şema üzerine düşünmekten kaçınan bu

bireyler, imgelem yoluyla şemayı hatırlatan düşünceleri savarlar. Çoğunlukla şemaya geçit veren duyguları açığa çıkarmamaya özen gösterirler. Duyguları tezahür ettiğinde ise onları geri dönmeye zorlayarak yeniden kaçınma tepkisi gösterirler (Young, 2013).

1.4.4.3. Şemayı Aşırı Telafi Etme

Şemayı aşırı telafi etme biçimini içselleştiren hastalar, çocukluk dönemindeki toksik yaşantıların neticesinde doğan şemalarının etkisini yok sayarak, şemanın karşıt görüşüyle birlikte şema ile savaşırlar. Çocukluk döneminde başarısız hisseden hasta erişkinlik döneminde yüksek başarı göstererek bu şemayla mücadele eder (Young, 2013).

Aşırı telafi biçimi şemaların tam aksini yapma girişimlerini ortaya koyar. Çocukluk döneminde ihmal edilen bir birey değersizlik şemasını geliştirebilir bunu aşırı telafi etme savunmasıyla abartılı davranışlar sergileyen, dikkat çeken bir yetişkine dönüşerek yansıtabilir (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Aşırı telafi etme savunma biçimi kişinin savaş tepkisi stratejisini geliştirmesinin bir sonucudur. Kişi başkalarına karşı iğneleyici, alaycı soğuk ya da samimiyetsiz davranma eğilimi gösterebilir (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

1.4.5. Şema Modları

Şema terapinin temel olgularından bir tanesi de mod kavramıdır. Mod, bir kişinin belirli aralıklarla olarak aktif bir biçimde baskın olan duygusal durumlara, şemalara ve baş etme biçimlerine karşılık gelen bir kavramdır. Süreğen olmayan modlar, değişkenlik gösterebilmektedir. Herhangi bir anda kişi bir modda olabilir. Kişinin içinde bulunduğu dünyayı algılama, kendini ifade etme ve uyaranlara tepki göstermesinin bir sonucu olarak kendisini gösterir. Dört ana mod türü vardır. Bunlar: Çocuk Modları, Uyumsuz Başa Çıkma Modları, İşlevsel Olmayan İçselleştirilmiş Ebeveyn Modları ve Sağlıklı Erişkin Modu'dur (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

1.4.5.1 Yaralı Öz: İncinmiş Çocuk Modu

Temel şemaların tümünde deneyimlenen bu mod, yaygın olarak görülmektedir Kişi incinmiş çocuk modundayken kendisini yaralı, üzgün, mutsuz, kaygılı, mahvolmuş ve çaresiz hissedebilir. İncinmiş çocuk modu, bireyin

çocukluğunda yaşadığı travmatik yaşantısına, ihtiyaçlarının karşılanmamasından doğan şemasına bağlıdır.

İncinmiş çocuk modunun diğer formları karşımıza yoksun çocuk, kusurlu çocuk ve kayıp çocuk olarak çıkar (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

Bu modda kişinin bağlanma ve güvenlik ihtiyacı artış gösterir. Kişi bu moddayken kişi kendisini; yalnız, sevilmez, kaybolmuş, muhtaç, umutsuz, ezilmiş, güçsüz durumda kalmış, bunalmış, başarısız, yönsüz kalmış, karamsar hissedebilir.

1.4.5.2. Kızgın/ Dürtüsel Çocuk Modu

Kızgın çocuk modu kişinin giderilmemiş temel ihtiyaçlarına tepki olarak öfkeli davranan tarafıdır. Kızgın çocuk modundayken birey kontrollü ya da kontrolsüz öfke tepkileri gösterebilir. Kontrolsüz tepkilerde bağırma, küfretme, çığlık atma, nesnelere fırlatma, nesnelere vurma ya da onları kırma gibi tepkiler gösterilirken; daha kontrollü olan tepkilerde kişi beden dilini kontrol ederek, kızgın bir yüz ifadesiyle kızgın bir ses tonuyla konuşmak gibi tepkiler gösterebilir. Kızgın çocuk modundayken kişi öfke nöbeti geçirircesine davranışlar sergileyerek korkutucu, tehdit edici bir görünüm ve davranım halinde olurlar. Uç durumlarda öfke halindeki kızgın çocuk modundaki birey diğer yetişkinler için tehlike arz edecek davranışlar sergileyebilir, bu davranışlar aile içi şiddet ya da trafik canavarlığı gibi davranış örüntüleriyle kendisini gösterebilir.

Dürtüsel çocuk modunda birey, dürtüsel davranarak kendisini kontrol etmekte güçlük çeker. İhtiyaçlarının karşılanması konusunda oldukça duyarlı olan bu bireyler, bekletilmeye ve reddedilmeye tolerans gösteremezler. Bu bireyler belirli ve tutarlı sınırların konulmadığı aile ortamlarında kendilerine karşı hoşgörülü fakat ihmalkâr, talepkâr, davranan ebeveynler tarafından yetiştirilirler (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

1.4.5.3 Uyum Bozucu Başa Çıkma Modu

Şema terapi üç tür uyumsuz başa çıkma odu olduğunu ileri sürer. Bunlar: Kopuk Korungan, Söz Dinleyen Teslimci, Aşırı telafici moddur.

Kopuk Korungan modu, duygulardan kaçmanın bir yoludur. Kişi bu moddayken sorunlarını ve duygularını reddederek aşırı akılcı davranır. Tavırları mesafeli hissiz ve entelektüelize edilmiş haldedir.

Söz Dinleyen Teslimci Mod, aşırı uyumlu davranma durumudur. Kişi kendi ihtiyaçlarını yok sayarak başkalarını beklenti ve taleplerini öncelikli tutar.

Aşırı Telifci modda ise birey tüm şemalarında baş etme biçimlerinin aşırı telafi etme biçimini kullanarak hareket eder. Başkalarına karşı büyüklenmeci bir yaklaşım sergiler. Aşağılık ve yoksunluk duygularını inkâr eder (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

1.4.5.4. İçselleştirilmiş Ebeveyn Modları

Kişinin ebeveynlerinin yaklaşımlarını model alarak cezalandırıcı ebeveyn ya da talepkar ebeveyn modunu benimsemesi durumunda ortaya çıkar.

Cezalandırıcı ebeveyn modundaki birey kendisini değerlendirirken sürekli olarak kendisini eleştirir ve kötüler. Kişi cezalandırıcı ebeveyn durumundayken cezalandırılmayı ve suçlanmayı hak ettiğini hisseder. Kişinin kendisine yönelik tutum ve davranışları suçlayıcı, cezalandırıcı olmak yönündedir.

Kişi talepkâr ebeveyn modundayken kendisini mükemmel olmak zorunda olduğunu, yüksek başarı göstermek zorunda olduğunu hisseder. Bu mod içindeki birey, her şeyi düzenli tutmak zorunda olduğuna, yüksek statü elde etmek zorunda olduğuna inanır.

Bu iki mod arasındaki fark cezalandırıcı ebeveynin sürekli kurallara uyma zorunluluğu tutmasıyken; talepkâr ebeveynin ulaşılması güç hedefler belirlemesi ve bunlara ulaşmayı zorunlu kılmasıdır (Bernstain, Rafaeli ve Young, 2012).

1.4.5.5. Sağlıklı Yetişkin Modu

Benliğin; kişinin sorumluluklarını yerine getirmesini sağlayan, işlevselliğini koruyan, becerikli ve kuvvetli bölümüdür. Uyum sağlayıcılık işlevi olan bir moddur. Kişi bu moddayken kendi kızgın ve dürtüsel çocuk modlarına doğru sınırlar koyar, uyum bozucu ebeveyn taraflarına karşı güçlü savunma geliştirir. Bu sayede kişi, mevcut yaşantısında kendi ihtiyaçlarını karşılama, özenli olma, sorumluluklarını yerine getirme gibi olguları gerçekleştirebilmektedir. Yaşam dengesini sağlayabilmektedir (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

1.4.5.6. Mutlu Çocuk Modu

Uyum sağlayıcı modlardan ikincisidir. Kişi bu moddayken duygusal ihtiyaçlarının karşılandığını düşünür. Bu sebeple kişilerarası iletişimi oldukça iyidir,

yaşam doyumu ve yaşam dengesi yükselmiştir. Kişi başkalarından bakım aldığına, sevgi gördüğüne ve onaylandığına inanır. Kendisini anlaşılmiş, korunmuş, övülmüş, takdir edilmiş, güçlü, dayanıklı, kontrol sahibi, iyimser hisseder (Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).

1.4.6. Şema Değerlendirmesi Eğitim ve Değişim

Yapılandırıcı bir terapi türü olan Şema terapi, formüsel değildir. Terapist, danışandan edindiği bilgiler ışığında hipotez geliştirir ve bu hipotezi düzenler. Bu amaçla terapist, tanımlanmış olan değerlendirme modalitelerini kullanarak danışanın; yaşam örüntülerini, şemalarını, baş etme biçimlerini, ve mizacını değerlendirir. Edindiği bilgilerin sonucunda şema odaklı vaka kavramsallaştırmasını gerçekleştirir. Şema terapinin değerlendirme ve eğitim evresi, altı ereğe sahiptir. Buna göre:

1. İşlevsiz olan şema örüntüleri tespit edilir.
2. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve bunların tetikleyicileri tespit edilir.
3. Çocukluk ve ergenlik döneminde edinilen şemaların köklenmesine sebep olan yaşantılar anlaşılmalı çalışılır.
4. Kişinin baş etme biçimleri tespit edilir.
5. Kişinin mizacı değerlendirilir.
6. Tüm etmenler birlikte ele alınarak vaka kavramsallaştırması yapılır (Young, 2013).

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel bir çalışma olup, ilişkisel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri; bu değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir.

2.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma, meslek seçimlerinde şemaların ve kaygı düzeyinin belirleyici rolünü tespit etmeyi amaçlar. Aynı mesleği seçen üniversite öğrencilerinin, birbirleriyle ortak şemaları olup olmadığını varsa hangi şemaların ortak olduğunu; aynı mesleği seçen üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin derecesini saptamayı amaçlar. Birbirinden farklı meslek gruplarını seçen üniversite öğrencilerinin şemaları ve kaygı düzeylerinin varsa farkını tespit etmeyi hedefler.

2.3. Araştırmanın Soruları

1. Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bölüm seçimlerinde belirleyici olan etmenler birbirlerinden farklılık göstermekte midir?
2. Tıp, Hukuk, Mühendislik, Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerde erken dönem uyumsuz şemalarından hangileri görülmektedir?
3. Hukuk, Tıp, Eğitim, Mühendislik fakültelerini seçen öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları farklılık ya da benzerlik göstermekte midir?
4. Hukuk, Tıp, Eğitim, Mühendislik fakültelerini seçen öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları arasında farklılık var mıdır?
5. Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Tıp Fakültesini seçen, Eğitim Fakültesini seçen, Hukuk Fakültesini seçen, Mühendislik Fakültesini seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri farklı mıdır?
7. Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
8. Erken dönem uyumsuz şemalar ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?

9. Erken dönem uyumsuz şemalar doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?

2.4. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, aynı mesleğe yönelim gösteren bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını ortaya koyarak ileride psikolojik destek verme sürecinde yol gösterici olmasını ve meslekî yönlendirmelerde yardımcı olacaktır.

2.5. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul'da yer alan üç ayrı devlet üniversitesinden katılan toplamda 206 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunda ise gönüllük esasına dayalı olarak hukuk fakültesi, tıp fakültesi, mühendislik fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencileri yer almaktadır.

2.6. Verilerin Toplanması

Araştırmada elde edilen veriler, doğrudan araştırmacı tarafından veri toplama araçlarının kullanılması sonucunda elde edilmiştir.

2.7. Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu
2. Young Şema Ölçeği
3. Beck Anksiyete Ölçeği

2.7.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin gerekli bilgileri toplamak ve meslek seçiminde, erken dönem uyum bozucu şemalara ve kaygı düzeyine etki edebilecek çeşitli değişkenleri tespit edebilmek amacıyla oluşturulmuş bir bilgi formudur. Bu formda kişilerin öğrenim gördükleri bölüm, bölümleri tercih sebepleri, yaşları, doğum sıraları, ailelerinin gelir düzeyleri gibi değişkenleri ihtiva eden sorular yer almaktadır.

2.7.2 Young Şema Ölçeği

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların 18 tanesini tespit edebilmek amacıyla Young Şema Ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. Bu form 90 maddeliktir.

(YSQ-SF; Young ve Brown, 1999). Başlangıçta, 16 şemayı kapsayan ve 205 sorudan oluşan uzun formu geliştirilmiştir. (Young ve Brown, 1990). Daha sonra Young tarafından (1994) bu form daraltılmış, 15 şemayı ve 75 soruyu kapsayan formu oluşturulmuştur. Daha sonra, Onay Arayıcılık, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık şemalarının da eklenmesiyle ölçek 18 şemayı ve 90 soruyu ihtiva edecek biçimde yeniden düzenlenmiştir (Young, 2004). Ölçeğin kısa ve uzun formunda yapılan incelemeler gerek klinik alanda gerek araştırma alanlarında kullanılmasına uygun bir biçimde düzenlenmiş olup her iki formunun da iç tutarlılık, paralel form güvenliği, ayırt edici geçerliliğe sahip olduğu bilinmektedir (Waller ve ark., 2001, Stope, Thorne, Waters ve Preston, 2001).

Bu araştırmada kullanılan 90 maddelik kısa form, katılımcılar tarafından özgün formunda olduğu gibi altılı likert tipine göre yanıtlanmıştır. Buna göre “1- benim için tamamıyla yanlış”; “6- beni mükemmel bir biçimde tanımlıyor” biçiminde derecelendirilmiştir. Ölçek için belirli bir kesme puanı belirlenmemiştir. Uygulanan ölçekten elde edilen yüksek puanlar daha şiddetli erken dönem uyum bozucu şemaların olduğunu göstermektedir (Çakır, 2007).

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Türkiye’de üniversite örnekleminde Soygut ve ark. (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 90 madde, 5 şema alanı ve 18 şemadan oluşmaktadır. Bu sonuca şema alanlarına uygulanan üst sıra faktör analizi sonucunda ulaşılmıştır. Türkçe forumunda yer alan şema alt ölçekleri; ayrılma- reddedilme alanı (Duyguları Bastırma, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk), zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı (Bağımlılık, Terk edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditlere Karşı Dayanıksızlık), zedelenmiş sınırlar şema alanı (Yetersiz Özdenetim, ayrıcalıklık), diğeri yönelimlilik alanı (Cezalandırma, Kendini feda), aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanı (Yüksek standartlar, Onay arayıcılık)’tır.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün Türkiye standardizasyonunda ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı şema boyutları için $r = .63-.80$ şema alanları için ise $p = .53-.81$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Güvenirlik ve geçerlilik çalışmasında test tekrar test güvenirliliğinin, şema boyutları açısından ($r = .66-.82$, $p < .01$), şema alanları açısından ($r = .66-.83$, $p < .01$) olduğu tespit edilmiştir.

2.7.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Bireylerin yaşadığı kaygının sıklığının saptanması amacıyla uygulanır. Likert tipi derecelendirmeye sahip olan bu ölçek, “1- beni hiç etkilemedi” ve “4- ciddi düzeyde dayanmakta zorlandım” biçiminde ölçümlenmektedir. Ölçekte 21 madde yer almaktadır. Her bir madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kişinin sahip olduğu anksiyetenin şiddetini ortaya koyar. Türkiye’de güvenilirlik geçerlilik çalışmaları tamamlanmıştır (Eren, 2006).

2.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, yalnızca İstanbul’da yer alan puan değeri yüksek olan üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla sınırlıdır. Araştırma, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerini kapsamamaktadır. Araştırma evreni belirlenen üniversitelerden hukuk, tıp, mühendislik ve eğitim fakültesi öğrencilerinin katılımlarıyla sınırlıdır. Araştırma, veri toplama araçları olarak kullanılan; Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Beck Anksiyete ölçeğine verilen yanıtlar ve bu yanıtlardan elde edilen analizlerle sınırlıdır.

2.8. Uygulama

Araştırma ile ilgili katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gönüllük esasına dayalı olarak uygulama yapılmıştır. Araştırmacı, araştırmanın amacını ve içeriğini açıklamış ölçekler doldurulurken izlenilmesi gereken sıra ve kurallar belirtilmiştir. Ölçekleri yanıtlama süresi 18-27 dakika arasında değişiklik göstermiştir. Yapılan uygulama sonrasında ölçekler teker teker gözden geçirilmiş olup, boş bırakılan ve eksik yanıtlanan ölçekler çalışmaya dahil edilmemiştir.

2.9. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma kapsamında uygulanan ölçekler SPSS 22.0 programında puanlanarak bilgisayara aktarılmıştır. Demografik bilgilerden elde edilen verilerin frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Kruskal-Wallis testi, Mann Whitney U testi, korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Varyansların homojenliği için “H₀: %95 güvenle grupların varyansları homojendir. H₁: %95 güvenle grupların varyansları homojen değildir.” hipotezinden hareketle verilerin analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM III BULGULAR

Araştırma raporunun bu bölümünde çalışmanın ereklere dahilinde elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmelerine ilişkin bilgilere, bu çözümlenmeler sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Betimsel Özellikleri

CİNSİYET	f	%
Kadın	76	36,9
Erkek	129	62,6
GELİR	f	%
1300 TL ve altı	12	5,8
1300 - 2000 TL arası	32	15,5
2000 - 4000 TL arası	83	40,3
4000 - 8000 TL arası	58	28,2
8000 TL ve üzeri	18	8,7
FAKÜLTE	f	%
Eğitim Fakültesi	51	24,8
Hukuk Fakültesi	54	26,2
Mühendislik Fakültesi	51	24,8
Tıp Fakültesi	50	24,3
YAŞ	f	%
20 yaş altı	59	28,6
21-22 yaş arası	82	39,8
23 yaş üstü	65	31,6

Eğitim, Hukuk, Mühendislik ve Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bölüm seçimlerinde belirleyici olan etmenler birbirlerinden farklılık göstermekte midir?

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte Tercih Sebeplerinin Farklılaşma Durumu

Fakülte Seçim Etmeni	Fakülteler			
	Eğitim Fakültesi	Hukuk Fakültesi	Mühendislik Fakültesi	Tıp Fakültesi
Mesleki getiri	20,6	27,5	26,0	26,0
Ekonomik getiri	8,0	26,1	27,3	38,6
Ailevi sebepler	16,7	19,4	11,1	52,8
Akademik getiri	22,1	29,9	23,4	24,7
Rehberlik yönlendirmesi	30,8	19,2	23,1	26,9
Diğer	0,1	0	0	0

*Katılımcılar birden fazla seçeneği işaretleme hakkına sahiptir.

Yukarıdaki tablodan hareketle;

- Eğitim Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların bölüm seçimlerinde belirleyici olan faktör %30,8 oranıyla Rehberlik Yönlendirmesi,
- Hukuk Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların bölüm seçimlerinde belirleyici olan faktör %29,9 oranıyla Akademik Getiri,
- Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların bölüm seçimlerinde belirleyici olan etmen %27,3 oranıyla Ekonomik Getiri,
- Tıp Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların bölüm seçimlerinde belirleyici olan etmen %52,8 oranıyla Ailevi Sebepler seçeneği olmuştur.
- Eğitim fakültesinde öğrenim görenler de ekonomik getiriye değer verme oranı çok düşükken; Tıp fakültesini seçenlerde bu oranın Tıp Fakültesini seçmede %38.6 ile bölüm seçiminde en önemli 2. etken olmuştur.

Analizin Şemalara İlişkin İncelenmesi

Young Şema Kısa Form ölçeğinde her şema 18 soruda, beş soru biçiminde tekrar etmektedir. İlgili şemalar aşağıdaki gibidir:

Terk Edilme / İstikrarsızlık, Güvensizlik / Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanç, Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma, Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme / Büyükleme, Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık, Olumsuzluk /

Karamsarlık, Duygusal Baskılama / Ketleme, Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık / Acımasızlık.

Eğitim, Hukuk, Mühendislik ve Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerde erken dönem uyumsuz şemalarından hangileri görülmektedir?

Tablo 3. Fakültelere Göre Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları

Uyum Bozucu Şemalar	Ortalama	Min	Max	Standart Sapma
Terk Edilme / İstikrarsızlık	7,71	5,00	24,00	3,41
Güvensizlik / Suistimal Edilme	10,71	5,00	27,00	3,66
Duygusal Yoksunluk	11,51	5,00	29,00	4,78
Kusurluluk / Utanç	11,67	5,00	25,00	4,49
Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma	8,19	5,00	22,00	3,65
Bağımlılık / Yetersizlik	8,60	5,00	25,00	4,13
Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık	7,91	5,00	29,00	3,43
Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik	9,71	5,00	23,00	3,99
Başarısızlık	10,55	5,00	25,00	3,79
Hak Görme / Büyüklenmecilik	9,33	5,00	26,00	3,95
Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin	13,22	5,00	28,00	4,61
Boyun Eğicilik	11,57	5,00	26,00	5,12
Kendini Feda	15,03	5,00	30,00	5,14
Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık	16,16	5,00	28,00	5,01
Olumsuzluk / Karamsarlık	13,76	5,00	26,00	4,56
Duygusal Baskılama / Ketleme	15,02	5,00	30,00	5,24
Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik	11,62	5,00	28,00	4,60
Cezalandırıcılık / Acımasızlık	12,79	5,00	23,00	4,013

Young Şema Ölçeği puanı 17,5'un üzerinde olan fakültelerin öğrencileri için ilgili şemanın varlığından söz edilebilir. Ancak yukarıdaki tablo incelendiğinde 17,5'un üzerinde hiçbir değer tespit edilmemiştir. Bu durum, seçilmiş örnekleme 18 şemanın varlığının görülmemektedir. Fakat 15 puan ve üzerinde şemaları olan fakültelerin şema puanları üzerine yarım standart sapma değerleri eklendiğine; ilgili şema puanları 17,5 puan değerine ulaştığı böylelikle belirli fakültelerde çıktığı

sonucuna varılmıştır. Yarım standart sapma değeri eklendiğinde erken dönem uyumsuz şema puanları dahil edildiğinde fakültelerin erken dönem uyumsuz şemaları aşağıdaki gibidir:

Eğitim Fakültesi'ni seçen öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları incelendiğinde; Terk Edilme / İstikrarsızlık = 7,2 , Güvensizlik / Suistimal Edilme = 10,1 , ... şeklinde olduğu bunlara yarım standart sapma değerleri eklendiğinde 17,5'un altı ve üstü olarak tekrardan yapılan incelemede, Eğitim Fakültesi öğrencilerinde 18 şemadan 16'sının bulunmadığı saptanmıştır. Young Şema Ölçeği puanı 17,5'un üstünde olan Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık ve Duygusal Baskılama / Ketleme şemalarının Eğitim Fakültesini seçen öğrencilerde tespit edilmiştir.

Hukuk Fakültesi'ni seçen üniversite öğrencilerinin şemaları Terk Edilme = 7,6 , Güvensizlik = 11,1 , ... şeklinde olduğu bunlara yarım standart sapma değerleri eklendiğinde 17,5'un altı ve üstü olarak tekrardan yapılan incelemede, Hukuk fakültesi öğrencilerinde 18 şemadan 15'inin bulunmadığı saptanmıştır.

Buna göre; hukuk fakültesi öğrencilerinde, Young Şema Ölçeği puanı 17,5'un üzerinde olan Kendini Feda, Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık ve Duygusal Baskılama / Ketleme şemalarının olduğu saptanmıştır.

Mühendislik Fakültesi'ni seçen öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemaları incelendiğinde; Terk Edilme / İstikrarsızlık = 7,1 , Güvensizlik / Suistimal Edilme = 10,4 , ... şeklinde olduğu bunlara yarım standart sapma değerleri eklendiğinde 17,5'un altı ve üstü olarak tekrardan yapılan incelemede, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde 18 şemadan 16'sının bulunmadığını tespit edilmiştir.

Young Şema puanı 17,5'un üstünde olan Kendini Feda ve Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık şemalarının Mühendislik Fakültesi'ni seçen öğrencilerinde varlığından söz etmek mümkündür.

Tıp Fakültesi'ni seçen öğrencilerinin şemaları incelendiğinde ; Terk Edilme / İstikrarsızlık = 8,8 , Güvensizlik / Suistimal Edilme = 11,2 , ... şeklinde olduğu bunlara yarım standart sapma değerleri eklendiğinde 17,5'un altı ve üstü olarak tekrardan yapılan incelemede, Tıp Fakültesi öğrencilerde 18 şemadan 16'sının bulunmadığı tespit edilmiştir.

Young Şema Ölçeği puanı 17,5'un üstünde olan Kendini Fedâ ve Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık şemalarının Tıp Fakültesini seçen öğrencilerinde varlığından söz edebilir.

Dört ayrı fakültenin öğrencileri arasında benzer çıkan şemalar var mıdır?

Sorusundan hareketle;

- Hukuk Fakültesinde Kendini Fedâ, Onay Arayıcılık ve Duygusal Baskılama;
- Eğitim Fakültesinde Onay Arayıcılık ve Duygusal Baskılama;
- Tıp Fakültesinde Kendini Fedâ ve Onay Arayıcılık;
- Mühendislik Fakültesinde Kendini Fedâ ve Onay Arayıcılık şemaları vardır.

Hukuk, Tıp, Eğitim, Mühendislik fakültelerini seçen öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları farklılık ya da benzerlik göstermekte midir?

Bu sonuçtan hareketle; Onay Arayıcılık şeması 4 fakülte öğrencileri arasında benzer çıkan şemadır.

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakültele Göre Anksiyete Düzeylerinin Dağılımları

	DÜŞÜK	ORTA	YÜKSEK	TOPLAM
Eğitim Fakültesi (f)	3	41	7	51
%	5,9	80,4	13,7	100,0
Hukuk Fakültesi (f)	3	33	18	54
%	5,6	61,1	33,3	100,0
Mühendislik Fakültesi (f)	4	33	14	51
%	7,8	64,7	27,5	100,0
Tıp Fakültesi (f)	3	39	8	51
%	6,0	78,0	16,0	100,0

- **21 puan arası düşük seviyede anksiyeteyi,**
- **22 - 35 puan arası orta düzeyde anksiyete,**

- **36 ve üzeri puan arasında ise yüksek düzeyde anksiyeteyi işaret etmektedir.**

Eđitim Fakóltesi'ni sečen öđrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiđinde; %5,9'sinin düşük, %80.4'ünün orta, %13,7'sinin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduđu saptanmıřtır.

Hukuk Fakóltesi'ni sečen öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde; %5,6'sının düşük, %61.1'inin orta, %33,3'ünün ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Mühendislik Fakóltesi'ni sečen öđrencilerin anksiyete düzeylerine incelendiđinde; %7,8'inin düşük, %64.7'sinin orta, %27,5'inin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduđu saptanmıřtır.

Tıp Fakóltesi'ni sečen öğrencilerin anksiyete düzeylerine incelendiğinde; %6'sının düşük, %78'inin orta, %16'sının ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Anksiyete düzeylerine bakıldığında sırası ile Hukuk ve Mühendislik öğrencilerinde yüksek anksiyete düzeyi oranının Eğitim ve Tıp Fakóltesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakólter ve Anksiyete Ortalamaları

Fakólte	\bar{x}
Eğitim Fakóltesi	29,29
Hukuk Fakóltesi	33,24
Anksiyete Mühendislik Fakóltesi	32,27
Tıp Fakóltesi	30,34

Yukarıdaki puan deđerleri incelendiđinde de; Eđitim, Hukuk, Mühendislik ve Tıp Fakólterini sečen öđrencilerin anksiyete düzeylerinin “**orta düzeyde**” olduđu tespit edilmiřtir.

En yüksek anksiyete düzeyinin en düşüđe dođru sıralandıđında; birinci sırada \bar{x} =33,24 ile Hukuk Fakóltesi'ni sečen öđrenciler, ikinci sırada \bar{x} =32,27 ile Mühendislik Fakóltesi'ni sečen öđrenciler, üçüncü sırada \bar{x} =30,34 ile Tıp

Fakültesi'ni seçen öğrenciler ve dördüncü sırada $\bar{x}=29,29$ ile Eğitim Fakültesi'ni seçen öğrencilerdir.

Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

SPSS'te yapılan normallik testinde kadınların ve erkeklerin p-değerleri incelenir. Kadınlar 79, erkekler 126 kişiden oluştuğu için Normallik Testi tablosunda Kolmogorov-Smirnov değerlerine bakılır, sırası ile;

Terk Edilme / İstikrarsızlık (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Güvensizlik / Suistimal Edilme (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,002), Duygusal Yoksunluk (Kadın: 0,001 ve Erkek: 0,000), Kusurluluk / Utanç (Kadın: 0,006 ve Erkek: 0,004), Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Bağımlılık / Yetersizlik (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Başarısızlık (Kadın: 0,001 ve Erkek: 0,019), Hak Görme / Büyükleme (Kadın: 0,000 ve Erkek: 0,000), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin (Kadın: 0,200* ve Erkek: 0,003), Boyun Eğicilik (Kadın: 0,001 ve Erkek: 0,001), Kendini Feda (Kadın: 0,012 ve Erkek: 0,200*), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (Kadın: 0,200* ve Erkek: 0,064*), Olumsuzluk / Karamsarlık (Kadın: 0,200* ve Erkek: 0,022), Duygusal Baskılama / Ketleme (Kadın: 0,200* ve Erkek: 0,200*), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (Kadın: 0,094* ve Erkek: 0,000), Cezalandırıcılık / Acımasızlık (Kadın: 0,200* ve Erkek: 0,021) p-değerleridir.

Yıldızlı değerlerin p değerleri 0,05'ten büyük olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı sonucuna varılır. Buna göre; Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık, Duygusal Baskılama / Ketleme şemalarının normal dağılmadığı sonucuna varılmıştır. 18 erken dönem uyumsuz şemadan 2'si normal dağılıma sahip değildir. Erken dönem uyumsuz şemaların çoğunluğunun normal dağılıma sahip olmasından hareketle erken dönem uyumsuz şemaların normal dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Levene Test p-değerlerine bakılarak 0.05'ten küçük olan p-değerleri (Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (0,033), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (0,001)) için H_0 hipotezi reddedilir, varyansların homojen olmadığı sonucuna varılır.

Levene Test p-değerlerine bakılarak 0.05'ten büyük olan p-değerleri (Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,144), Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,503), Duygusal Yoksunluk (0,423), Kusurluluk / Utanç (0,748), Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma (0,693), Bağımlılık / Yetersizlik (0,218), Başarısızlık (0,649), Hak Görme / Büyüklenmecilik (0,633), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin (0,989), Boyun Eğicilik (0,599), Kendini Feda (0,677), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,272), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,610), Duygusal Baskılama / Ketleme (0,590), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,701), Cezalandırıcılık / Acımasızlık (0,553) için H_0 hipotezi kabul edilir, varyansların homojen olduğu sonucuna varılır.

Varyanslar homojen olmadığı için t-testi uygulanırken p-değerleri dikkate alınır. t-testinin Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık için p-değeri =0,779 ve Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik için p-değeri =0,090'dır. 0,05'ten büyük olduğu için H_0 hipotezi kabul edilir. Yani; Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ve Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik şemalarının cinsiyet üzerinde etkisi yoktur.

P- değerleri incelendiğinde 16 uyumsuz şemanın varyanslarının homojen olduğu sonuca ulaşılır. Varyanslar homojen olduğu için t-testi uygulanırken p- değerleri dikkate alınır.

P-değeri 0,05'ten büyük ise H_0 reddedilir. Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,662), Duygusal Yoksunluk (0,925), Kusurluluk / Utanç (0,383), Bağımlılık / Yetersizlik (0,820), Başarısızlık (0,077), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin (0,379), Boyun Eğicilik (0,149), Kendini Feda (0,254), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,714) değerleri için H_0 reddedilir. Bu şemaların cinsiyet üzerinde etkisi yoktur.

Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Değişkenine Göre Değişimine İlişkin Bulgular

	N	\bar{x}	ss	t Testi		
				t	Sd	p
Terk Edilme / İstikrarsızlık						
Kadın	76	7,039	0,365			
Erkek	129	8,139	0,307	-2,248	203	,026
Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma						
Kadın	76	7,710	0,440			
Erkek	129	8,503	0,310	-1,505	203	,034
Hak Görme / Büyüklenmecilik						
Kadın	76	8,828	0,476			
Erkek	129	9,651	0,336	-1,440	203	,041
Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık						
Kadın	76	17,052	0,557			
Erkek	129	15,635	0,446	1,963	203	,041
Olumsuzluk / Karamsarlık						
Kadın	76	14,618	0,515			
Erkek	129	13,302	0,401	2,008	203	,046
Duygusal Baskılama / Ketleme						
Kadın	76	16,000	0,595			
Erkek	129	14,480	0,460	2,015	203	,045
Cezalandırıcılık / Acımasızlık						
Kadın	76	11,644	0,426			
Erkek	129	13,503	0,354	-3,283	203	,001

*P< 0,05; **P< 0,01

Cinsiyete göre P değerleri 0.05'ten küçük olan Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,026) , Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma (0,034), Hak Görme / Büyüklenmecilik (0,041), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,041), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,046), Duygusal Baskılama / Ketleme (0,045) ve Cinsiyete göre P değerleri 0,01'den küçük olan; Cezalandırıcılık / Acımasızlık (0,001) değerleri için H₀ hipotezi kabul edilir. Bu şemaların cinsiyet üzerinde etkisi vardır.

Yapılan T testi sonucunda; Terk Edilme (kadın=7,03; erkek=8,13) , Sosyal İzolasyon (kadın=7,71; erkek=8,50), Hak Görme (kadın=8,82; erkek=9,65), Cezalandırıcılık (kadın=11,64; erkek=13,50), şemaları erkeklerde kadınlara oranla daha çok görülmektedir. Onay Arayıcılık (kadın=17,05; erkek=15,63), Olumsuzluk

(kadın= 14,61; erkek=13,30), Duygusal Baskılama (kadın=16,00; erkek=14,48) şemaları ise kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir midir?

Ankete katılanlar arasında, gelir düzeyi 1300 TL ve altı olan 12 kişi, 1300 - 2000 TL arası olan 32 kişi, 2000 - 4000 TL arası olan 83 kişi, 4000 - 8000 TL arası olan 58 kişi ve 8000 TL ve üzeri olan 18 kişi vardır. Grubun genel ortalaması 2000 - 4000 TL arası gelire sahip olan kişilerdir.

Levene Test p-değerlerine bakılarak 0.05'ten büyük olan p-değerleri (Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,206), Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,160), Duygusal Yoksunluk (0,480), Kusurluluk / Utanç (0,216), Sosyal İzaloasyon / Yabancılaşma (0,449), Bağımlılık / Yetersizlik (0,151), Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (0,154), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (0,789), Başarısızlık (0,451), Hak Görme / Büyüklenmecilik (0,272), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin(0,116), Boyun Eğicilik (0,735), Kendini Feda (0,962), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,668), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,879), Duygusal Baskılama / Ketleme (0,901), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,509) ve Cezalandırıcılık / Acımasızlık (0,107)) için H_0 hipotezi kabul edilir, erken dönem uyumsuz şemaların tümünün varyansların homojen olduğu sonucuna varılır.

ANOVA tablosundan hareketle, p-değerleri 0.05'ten büyük olan p-değerleri (Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,625), Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,622), Duygusal Yoksunluk (0,174), Kusurluluk / Utanç (0,871), Sosyal İzaloasyon / Yabancılaşma (0,985), Bağımlılık / Yetersizlik (0,574), Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (0,639), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (0,551), Hak Görme / Büyüklenmecilik (0,222), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin(0,110), Boyun Eğicilik (0,858), Kendini Feda (0,622), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,371), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,326), Duygusal Baskılama / Ketleme (0,78), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,890) ve Cezalandırıcılık / Acımasızlık (1,00)) için H_0 hipotezi kabul edilir. Yani " %95 güvenle, uyum bozucu şemalar ile gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur" sonucuna varılır.

Tablo 7. Başarısızlık Şemasının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
G.Arası	142,831	4	35,708		
G.İçi	2805,267	198	14,168	2,520	,042
Toplam	2948,099	202			

*P<0,05

ANOVA tablosu incelendiğinde, p-değeri $0.042 < 0.05$ olduğu için tek yönlü varyans analizi için olan H_0 hipotezi reddedilir. Uyum bozucu şemalardan Başarısızlık Şeması ile gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır" sonucuna varılır.

Başarısızlık şeması ile gelir düzeyi arasında beliren bu farkın kaynağını belirlemek üzere karşılaştırmalar yapmak için post-hoc test istatistiğinin belirlenmesi gerekmektedir (LSD Testi).

Tablo 8. Başarısızlık Şeması ile Gelir Düzeyi Arasındaki Farkın Kaynağını Belirlemek Üzere Uygulanan Posthoc Testlerine İlişkin Sonuçlar

Gelir Düzeyi	Gelir Düzeyi	Ortalama Fark	Standart Sapma	p-değeri
1300 TL ve altı	1300 - 2000 TL arası	-2,29167	1,27413	,074
	2000 - 4000 TL arası	-,69378	1,16248	,551
	4000 - 8000 TL arası	-,34770	1,19371	,771
	8000 TL ve üzeri	-2,58333	1,40278	,067
1300 - 2000 TL arası	1300 TL ve altı	2,29167	1,27413	,074
	2000 - 4000 TL arası	1,59789*	,78323	,043*
	4000 - 8000 TL arası	1,94397*	,82887	,02*
	8000 TL ve üzeri	-,29167	1,10899	,793
2000 - 4000 TL arası	1300 TL ve altı	,69378	1,16248	,551
	1300 - 2000 TL arası	-1,59789*	,78323	,043*
	4000 - 8000 TL arası	,34607	,64419	,592
	8000 TL ve üzeri	-1,88956	,97868	,055
4000 - 8000 TL arası	1300 TL ve altı	,34770	1,19371	,771
	1300 - 2000 TL arası	-1,94397*	,82887	,02*
	2000 - 4000 TL arası	-,34607	,64419	,592
	8000 TL ve üzeri	-2,23563*	1,01557	,029*
8000 TL ve üzeri	1300 TL ve altı	2,58333	1,40278	,067
	1300 - 2000	,29167	1,10899	,793
	2000 - 4000 TL arası	1,88956	,97868	,055
	4000 - 8000 TL arası	2,23563*	1,01557	,029*

*P<0,05; **P<0.01

LSD çoklu karşılaştırma testine göre; Başarısızlık Şemaları ile 1300 TL ve altı gelir düzeyine sahip kişiler, diğer dört gelir düzeyleriyle kıyaslandığında, bu gelir düzeyinin (1300 TL ve altı) grup ortalama puanları ile 1300 - 2000 TL arası, 2000 - 4000 TL arası, 4000 - 8000 TL arası ve 8000 TL ve üzeri gelir düzeylerinin sahip olduğu grup ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p-değerleri sırasıyla 0,074, 0,551, 0,771 ve 0,067 > 0,05'dir. Aralarında anlamlı bir farklılık yoktur.).

Başarısızlık Şemaları ile 1300 - 2000 TL arası gelir düzeyine sahip kişiler, diğer dört gelir düzeyleriyle kıyaslandığında, bu gelir düzeyinin (1300 - 2000 TL arası) grup ortalama puanları ile 1300 TL ve altı, 2000 - 4000 TL arası, 4000 - 8000 TL arası ve 8000 TL ve üzeri gelir düzeylerinin sahip olduğu grup ortalama puanları

arasında fark olduğu belirlenmiştir. 1300 - 2000 TL arası gelir düzeyi ile 2000 - 4000 TL arası gelir düzeyi arasında anlamlı fark vardır ($F = 1,59789$ ve $p = 0,043 < 0,05$), 1300 - 2000 TL arası gelir düzeyi ile 4000 - 8000 TL arası gelir düzeyi arasında anlamlı fark vardır ($F = 1,94397$ ve $p = 0,020 < 0,05$).

Başarısızlık Şemaları ile 8000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip kişiler, diğer dört gelir düzeyleriyle kıyaslandığında, bu gelir düzeyinin (8000 TL ve üzeri) grup ortalama puanları ile 1300 TL ve altı, 1300 – 2000 arası, 2000 - 4000 TL arası ve 4000 - 8000 TL arası gelir düzeylerinin sahip olduğu grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Başarısızlık Şemaları ile 8000 TL ve üzeri gelir düzeyi ile 4000 - 8000 TL arası gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F = 2,23563$ ve $p = 0,029 < 0,05$).

Erken dönem uyumsuz şemalar doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?

Demografik bilgiler incelendiğinde, doğum sırası ilk çocuk olan 96 kişi, ikinci çocuk olan 70 kişi, üçüncü çocuk olan 25 kişi, dördüncü çocuk olan 8 kişi, beşinci çocuk olan 1 kişi, altıncı çocuk olan 2 kişi, yedinci çocuk olan 2 kişi, sekizinci çocuk olan 2 kişi vardır. Grubun genel ortalaması 1.89 olup ortalama ikinci çocuk olan kişilerdir.

Levene Test p-değerleri incelendiğinde, 0.05'ten küçük olan p-değerleri (Duygusal Yoksunluk (0,038), Kusurluluk / Utanç (0,003), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (0,017), Hak Görme / Büyükenmecilik (0,017), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin (0,023)) için H_0 hipotezi reddedilir, varyansların homojen olmadığı sonucuna varılır.

Levene Test p-değerleri incelendiğinde, 0.05'ten büyük olan p-değerleri (Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,287), Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,101), Sosyal İzaloasyon / Yabancılaşma (0,327), Bağımlılık / Yetersizlik (0,387), Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (0,295), Başarısızlık (0,595), Boyun Eğicilik(0,436), Kendini Feda (0,474), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,609), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,073), Duygusal Baskılama / Kitleme (0,270), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,111) ve Cezalandırıcılık / Acımasızlık (0,282) için H_0 hipotezi kabul edilir, erken dönem uyumsuz şemaların varyansların homojen olduğu sonucuna varılır.

Varyansları homojen olanlar için ANOVA, homojen olmayan uyum bozucu şemalar için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

ANOVA tablosundan hareketle 0.05'ten büyük p-değerleri (Terk Edilme / İstikrarsızlık (0,332), Güvensizlik / Suistimal Edilme (0,781), Sosyal İzaloasyon / Yabancılaşma (0,9), Bağımlılık / Yetersizlik (0,92), Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (0,784), Başarısızlık (0,371), Boyun Eğicilik (0,117), Kendini Feda (0,966), Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık (0,09), Olumsuzluk / Karamsarlık (0,743), Duygusal Baskılama / Ketleme (0,224), Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik (0,124) ve Cezalandırıcılık / Acımasızlık (0,271)) için H_0 hipotezi kabul edilir. Yani uyum bozucu şemalar ile doğum sırası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur" sonucuna varılır.

Kruskal-Wallis tablosundaki 0,05'ten büyük olan p-değerleri (Duygusal Yoksunluk (0,148), Kusurluluk / Utanç (0,541), Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (0,174), Hak Görme / Büyükleme (0,201), Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin (0,364)) için H_0 hipotezi reddedilir, "uyum bozucu şemalar ile doğum sırası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur" sonucuna varılır.

Uyum bozucu şemalar ile doğum sırası arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 9. A) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin anksiyete toplamları	Pearson Korelasyon	P
Onay Arayıcılık	0,04	0,567
Duygusal Baskılama	-0,001	0,99

Yukarıda; Eğitim Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile bu bölümlerden çıkan erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Buradan hareket ile;

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır ($r=0,04$).

Eğitim Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Duygusal Baskılama Şeması arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. ($r=-0,001$)

Tablo 10. B) Hukuk Fakóltesi Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi

Hukuk Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete toplamları	Pearson Korelasyon	P
Kendini Feda	0,066	0,348
Onay Arayıcılık	0,040	0,566
Duygusal Baskılama	0,045	0,522

Yukarıda; Hukuk Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile bu bölümlerden çıkan erken dönem uyumsuz Şemalar arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Buradan hareket ile;

Hukuk Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Kendini Feda Şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır ($r=0,066$).

Hukuk Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık Şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($r=0,04$).

Hukuk Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Duygusal Baskılama Şeması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=0,045$).

Tablo 11. C) Mühendislik Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi

Mühendislik Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete toplamları	Pearson Korelasyon	P
Onay Arayıcılık	0,114	0,102
Kendini Feda	0,098	0,159

Yukarıda; Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile bu bölümlerden çıkan erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Buradan hareket ile;

Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şemasının $r=0,114$ 'lük bir pozitif yönde çok zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Kendini Feda şemasının $r=0,098$ 'lük bir pozitif yönde çok zayıf ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

İlişki yoktur.

Tablo 12. D) Tıp Fakültesi Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Anksiyete Değişkeni Açısından İncelenmesi

Tıp Fakültesi öğrencilerinin anksiyete toplamları	Pearson Korelasyon	P
Onay Arayıcılık	-0,09	0,196
Kendini Feda	0,043	0,537

Yukarıda; Tıp Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile bu bölümlerden çıkan uyum bozucu şemalar arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Buradan hareket ile;

Tıp Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şeması arasında $r=-,09$ 'lük bir negatif yönde çok zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tıp Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Kendini Feda şeması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=0,043$).

Tablo 13. Eğitim, Hukuk, Mühendislik ve Tıp Fakültelerinde Ortak Olarak Tespit Edilen Onay Arayıcılık Şemasının Tüm Katılımcıların Anksiyete Ortalamalarına Göre İncelenmesi

Öğrencilerin anksiyete toplamları	Pearson Korelasyon	P
Onay Arayıcılık	0,18	0,008

$P<0,05$

Buradan hareket ile; bütün öğrencilerin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şemasının $r=0,18$ 'lük bir pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak; uyum bozucu şemalar ile farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında $p < 0,01$ 'ten küçük olduğu için anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 14. Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinin Anksiyete Düzeylerine İlişkin Bulgular

Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
G.Arası	503,019	3	167,673		
G.İçi	15059,835	202	74,554	2,249	0,084
Toplam	15562,854	205			

ANOVA tablosu incelendiğinde, p-değeri $0,084 > 0,05$ olduğu için tek yönlü varyans analizi için olan H_0 hipotezi reddedilemez. Yani "grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur" sonucuna varılır.

IV. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Dördüncü ve son bölümde, araştırmadan elde edilen veriler literatür ışığında tartışılacaktır. Araştırmadan edinilen bulgular değerlendirilecektir.

Geçmişten günümüze, değişen ihtiyaçlar ve gelişen teknoloji bireylerin meslek seçimlerinde belirleyici olmuştur. Kişilerin mevcut yetenekleri, ilgi alanları ve hazır bulunuşluk düzeyleri çeşitli mesleklere yönelmeleri konusunda etkilidir. Ancak günümüzde meslek seçimlerinin psikolojik etkileri üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Başta eğitim sektörü olmak üzere birtakım meslek alanlarına dair araştırmalar yapıldıysa da kişilerin meslek seçimine ilişkin kapsamlı çalışmalar Türkiye örnekleminde bulunmamaktadır.

Lise öğrencilerine yapılan hedef belirlemeye yönelik çalışmalar, kişilerin meslek seçimlerinden ziyade, öğrenim görmeyi hedefledikleri bölümleri ortaya koymaktadır. Üniversite örnekleminde alınan çalışmalar mevcut bir seçimi ortaya koyması açısından hedefe uygundur. Bu kapsamda Tıp fakültesi ve Eğitim fakültesi öğrencileri üzerine grup içi çalışmalar yapıldıysa da Hukuk Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerini kapsayan bir çalışma Türkiye örnekleminde yapılmamıştır.

Bu araştırma, birbirleriyle aynı bölümü seçen üniversite öğrencileri ile birbirlerinden farklı bölümleri seçen üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının karşılaştırılmasını kapsamaktadır. Özel örneklem grubunda alınan öğrencilerin aynı bölümü dolayısıyla aynı mesleği seçen kişilerden oluşması, öğrencileri hem grup içinde hem gruplar arası değerlendirmeyi sağlaması açısından önem ihtiva etmektedir. Örneklem puan değeri yüksek olan üniversiteler ve onların puan değeri yüksek olan fakültelerinden oluşmaktadır. Özel Örneklem grubunda; İstanbul'daki devlet üniversitelerinden Hukuk Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesinden gönüllü olarak katılan öğrenciler yer almaktadır.

Rhein ve Sukawatana (2015), kaygı düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkili olabileceğine dair yaptıkları çalışmada, çok fazla strese maruz kalan üniversite öğrencilerinin, karamsarlık/kötümserlik, terkedilme / istikrarsızlık, tehditlere karşı dayanıksızlık gibi şemaların öğrencilerin kaygı seviyelerinde belirleyici olduğunu saptamışlardır. Araştırmanın sonucu çalışmamızla uyumlu değildir. Rhein ve Sukawatana (2015) yaptıkları çalışmada Zung Anksiyete Ölçeğini

(SAS) kullanmışlardır. Araştırmamızda kullanılan kaygı ölçeği Beck Anskiyete Ölçeğidir. Ölçeklerin farklı olması, elde edilen sonucun farklı olmasına neden olabilir.

Çalışmamızda kaygı düzeyinin bir değişken olarak ele alınmasının temelinde kaygının meslek seçimi ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin yordayıcı olabileceğinin öngörülmesinin bir sonucudur.

Eğitim, Hukuk, Mühendislik ve Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin bölüm seçimlerinde belirleyici olan etmenler birbirlerinden farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların yüzdeler dağılımları; eğitim fakültesinden %24.8, hukuk fakültesinden %26.2, mühendislik fakültesinden %24.8, tıp fakültesinden %24.3 şeklindedir. Demografik bilgiler kısmında yer alan, bu mesleği seçmenizde hangisi/hangileri etkili oldu sorusunun yanıtlarının fakültelere göre dağılımı aşağıdaki gibidir:

Hukuk Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin meslek tercihlerinde belirleyici olan faktör çoğunluğun seçimiyle %29.9 ile *Akademik Getiri* olmuştur. Bu sonucu takip eden diğer faktörler; %27,5 Meslekî Getiri ve %26,1 Ekonomik Getiri olmuştur. Teorik bilgileri ve terimsel içerikleri kapsayan Hukuk Fakültesinin öğrencilerinin Akademik Getiri seçeneğinde çoğunluk sağlaması anlamlıdır.

Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin meslek tercihlerinde belirleyici olan faktör en yüksek puanla %52.8 ile *Ailevî Sebepler* olmuştur. Katılımcı grubun %38,6'sı Ekonomik getiri ve 26,9'u Rehberlik Yönlendirmesi, % 26,0'ı Meslekî Getiri ve % 24,7'si Akademik Getiri seçeneğini işaretlemişlerdir. Tıp Fakültesi öğrencilerinin anlamlı bir çoğunluğunun fakülte dolayısıyla meslek seçimlerinde ailevî sebepleri öncüllüyor olması son derece manidardır. Bu sonuç, ülkemizde ailelerin Tıp Fakültesine verdiği önemi de yansıtmaktadır.

Mühendislik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin çoğunluğunun meslek tercihlerinde belirleyici olan faktör %27,3 ile *Ekonomik Getiri* olmuştur. Bu sonucu %26,0 oranıyla Mesleki Getiri seçeneği ve % 23,3 ile Rehberlik Yönlendirmesi seçeneği takip etmektedir. Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların bölüm seçme nedenlerinin yüzdeler oranları birbirlerine yakın seyretmektedir.

Eğitim Fakóltesinde öğrenim gören katılımcıların çoğunluğunun meslek tercihlerinde belirleyici olan faktör %30,8 ile *Rehberlik Yönlendirmesi* olmuştur. Bu oranı %22,1 ile Akademik Getiri ve %20,6 ile Mesleki Getiri seçeneği takip edilmektedir.

Dört Fakóltenin meslek seçimlerinde belirleyici olan faktörler incelendiğinde Meslekî getiri seçeceğinin Hukuk (27,5), Mühendislik (26), Tıp (26) Fakólterleri için benzer aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Eğitim Fakóltesi (20,6) öğrencilerinin bu seçeneği seçme yüzdeliği bu üç fakólteye oranla daha düşüktür. Bunun sebebi Hukuk, Tıp, Mühendislik bölümlerinin toplum tarafından görece prestijli olarak algılanması olarak yorumlanabilir.

Katılımcıların Ekonomik Getiri seçeneğini tercih etme yüzdelikleri incelendiğinde bu değerler sırasıyla; Tıp (%38,6), Mühendislik (%27,3), Hukuk (%26,1) ve Eğitim Fakóltesi (%8,0) şeklinde sıralanmaktadır. Buna göre özel örneklem grubu içerisinde Tıp Fakóltesi öğrencilerinin ekonomik beklentilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabılır. Mühendislik ve Hukuk Fakólterlerinin öğrencilerinin Ekonomik Getiri seçeneğini işaretleme oranları birbirine yakınken, Eğitim Fakóltesi öğrencileri için bu oran manidar düzeyde düşüktür. Bu sonuç Türkiye’de öğretmenlerin atanma süreçleri ve bunun getirdiği güçlüklerle ilişkili olabileceği gibi öğretmenlik mesleğini özel sektörde yapmanın getirdiği ekonomik zorluklarla da ilişkili olabilmektedir.

Katılımcıların Akademik Getiri seçeneğini seçme oranlarının fakólterlere göre benzer aralıklarda olduğu izlenmiştir. Buna göre sıralanışı; Hukuk (%29,9), Tıp (%24,7), Mühendislik (%23,4), Eğitim (%22,1) şeklindedir. Sonuçların birbirlerine yakın olması, katılımcıların puan değeri yüksek olan üniversitelerinden puan değeri yüksek bölümlerinin öğrencileri olmasıyla açıklanabilir.

Rehberlik Yönlendirmesi seçeneği fakólterler bazlı değerlendirildiğinde, sıralama; Eğitim (%30,8), Tıp (%26,9), Mühendislik (%23,1), Hukuk (%19,2) şeklindedir.

Diğer Sebepler seçeneği katılımcılar tarafından tercih edilmemiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda katılımcılara sunulan demografik formda bu dört seçeneğe ek olarak farklı etmenlerin de eklenmesi önerilmektedir.

Örneklem, gruplar arasında değerlendirildiğinde dört fakóltenin öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümleri tercih sebepleri birbirlerinden farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Korkut ve arkadaşlarının (2012) lise ve üniversite öğrencilerinden rastgele dağılımla oluşturarak yaptığı çalışmaya göre, öğrencilerin meslek seçimlerinde belirleyici olan faktörler; alana ilgi, iş bulma olasılığı, puanın bölüme yeterliliği, alanın kişilik özelliklerine uygunluğu biçiminde sonuçlanmıştır. Sosyal etmenlerin belirleyiciliğinin bulgular arasında onuncu sırada kendisini gösterdiğini saptamışlardır. Korkut ve arkadaşları (2012) araştırma kapsamında, literatürde çoğunlukla eğitim fakültesi ve hemşirelik bölümlerine ilişkin mesleki seçim araştırmaları yapıldığını, diğer meslek gruplarını kapsayan çalışmaların sınırlı olduğu bilgisini doğrulamışlardır.

Bozgeyik (2017) lise örnekleminde oluşturduğu çalışmada, öğrencilerin %42,4'ünün meslek seçimlerinde ailevi beklentilerinin etkili olduğu, %72,5'i için yüksek gelirin belirleyici olduğu, %65,7'sinin meslek tercihlerinde kendi ilgi ve yeteneklerinin belirleyici olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma, örneklem grubunun farklı olması ve hâlihazırda bir mesleğe yönelim göstermemiş öğrencilerden oluşması dolayısıyla farklıdır. Bu çalışma gelecekte yapılacak çalışmalarda, meslek seçimine ilişkin araştırmalar kapsamında lise öğrencilerinin de çalışmaya dahil edilmesinin gerekliliğini ortaya koymuştur.

Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Tıp Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerde erken dönem uyumsuz şemalarından hangileri görülmektedir?

Çalışma, bölüm içinde ve bölümler arası olarak değerlendirilmiş olup dört ayrı fakültenin öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının tespitini içermektedir. Buna göre;

Özel örneklem grubunda yer alan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin anlamlı bir çoğunluğunda Onay Arayıcılık ($p= 0,567$) ve Duygusal Baskılama ($p= 0,99$) şemaları tespit edilmiştir. Bu sonuç değerlendirilirken öğrencilerin tamamının aynı üniversiteye mensup oldukları gerçeği göz önünde tutulmalıdır. Örneklemin tek bir üniversiteyle sınırlı olması sonuç açısından belirleyici sayılabilmektedir. Öte yandan Eğitim Fakültesinin bağlı olduğu üniversitenin Türkiye genelinde puan değerinin yüksek olması da özellikle Onay Arayıcılık şemasının oluşumu açısından etken sayılabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, örneklem grubunun geniş tutulması tavsiye olunur.

Özel örneklem grubunun Hukuk Fakültesini kapsayan katılımcılarının anlamlı bir çoğunluğunda, Kendini Feda ($p= 0,348$), Onay Arayıcılık ($p= 0,566$), Duygusal

Baskılama ($p=0,522$) şemaları tespit edilmiştir. Örneklem grubunun aynı devlet üniversitesinden alınmış, yüksek puanlı bir üniversiteye mensup öğrencilerinden oluşması, ilgili fakültenin puan değerinin çok yüksek olması Onay Arayıcılık şemasının tespiti açısından belirleyici olabilir. Adalet, savunma gibi kavramları kapsayan bir fakülte olan Hukuk bölümü öğrencilerinde Kendini Feda ve Duygusal Baskılama şemalarının görülmesi oldukça anlamlıdır. Örneklemin, Türkiye genelinden devlet ve vakıf üniversitelerinden öğrencilerin katılımıyla tekrarlanması sonucun muhkem olması açısından ehemmiyete sahiptir.

Araştırma grubu içerisinde yer alan Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin önemli bir çoğunluğunda Kendini Feda ($p=0,159$) ve Onay Arayıcılık ($p=0,102$) şemaları saptanmıştır. Katılımcıların, Türkiye'deki Mühendislik Fakültesi araştırma evreninde en yüksek puan değerli iki okuldan biri olması sonucun yorumlanmasında belirleyici role sahiptir. Meslek seçimi, kişinin toplumsal varoluşunu ortaya koyarken, kişinin toplumsal ihtiyaçlarının da göstergesi niteliğindedir. İlgili örnekleimde öğrencilerin benzer şemalara sahip olması meslek grubuna ilişkin bir sonucu ortaya koyarken, ÖSYM başarı puanı yüksek olan ve bununla doğru orantılı üniversiteye yerleşim gösteren öğrencilerin benzer şemalara sahip olduğunu da göstermektedir.

Tıp Fakültesini seçen öğrencilerin erken dönem uyum bozucu şemaları incelendiğinde yukarıda belirtilmiş olan gerekçelerle birlikte aynı şemaların görüldüğünü söylemek mümkündür. ÖSYM yerleşim puanına göre, en yüksek puan değerine sahip olan tıp fakültesinin mensubu olan katılımcılarda Kendini Feda ($p=0,537$) ve Onay Arayıcılık ($p=0,196$) şemaları tespit edilmiştir.

Hukuk, Tıp, Eğitim, Mühendislik fakültelerini seçen öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları farklılık ya da benzerlik göstermekte midir?

Örneklem grubunun anlamlı bir çoğunluğunda Onay Arayıcılık şeması saptanmıştır.

Tıp, Hukuk, Mühendislik, Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin erken dönem uyum şemaları, Onay Arayıcılık ve Duygusal Baskılama olarak saptanmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyi ile

Onay Arayıcılık şeması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=0,04$). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Duygusal Baskılama şeması arasında manidar bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=-0,001$). Bu gruptaki katılımcıların sahip erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Hukuk Fakültesi öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları Kendini Feda, Onay Arayıcılık ve Duygusal Baskılama olarak saptanmıştır. Bu gruptaki katılımcıların, anksiyete düzeyi ile Kendini Feda şeması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=0,066$). Hukuk Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şeması arasında manidar bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. ($r=0,04$) Hukuk Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Duygusal Baskılama şeması arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=0,045$). Hukuk Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında manidar bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Örnekleme içerisinde Mühendislik Fakültesini kapsayan öğrencilerde Kendi Feda ve Onay Arayıcılık şemaları saptanmıştır. Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şemasının $r=0,114$ 'lük bir pozitif yönde zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Kendini Feda şemasının $r=0,098$ 'lük pozitif yönde zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında manidar bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tıp Fakültesi öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları Kendini Feda ve Onay Arayıcılık olarak bulunmuştur. Anksiyete düzeyi ile Onay Arayıcılık şemasının $r=-0,09$ 'lük bir negatif yönde zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tıp Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile Kendini Feda şemasının $r=0,043$ 'lük bir pozitif yönde zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tıp fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Alanyazında yapılan araştırmalardan birinde Zadaahmad ve Torkan (2016), üniversite örneklemeden oluşturduğu çalışmada güvensizlik/suiistimal edilme, sosyal izolasyon, hastalıklara karşı dayanıksızlık gibi şemaların kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç araştırmamızla uyumlu değildir.

Tıp Fakültesini, Eğitim Fakültesini, Hukuk Fakültesini, Mühendislik Fakültesini seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri farklı mıdır?

Katılımcıların anksiyete düzeyleri eğitim gördükleri fakültele göre karşılaştırılmıştır. Buna göre; Tıp Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi ($\bar{x}=30,34$) Hukuk Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyinden ($\bar{x}=33,24$) düşük çıkmıştır. Tıp Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi, Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyinden ($\bar{x}=32,27$) düşük çıkmıştır. Tıp Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi, Eğitim Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyinden ($\bar{x}=29,29$) yüksek çıkmıştır.

Hukuk fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi (33,24) Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin anksiyete düzeyinden ($\bar{x}=32,27$) yüksek bulunmuştur. Hukuk fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin anksiyete düzeyinden ($\bar{x}=29,29$) yüksek bulunmuştur.

Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi ($\bar{x}=32,27$) Eğitim Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinden yüksek bulunmuştur. 22 - 35 puan arası orta düzeyde anksiyete “Orta Düzey” anksiyeteyi işaret ettiği düşünüldüğünde tüm katılımcıların toplam anksiyete düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında, Türkiye örneklemini içerisinde ikiden fazla fakülte arasında anksiyete düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Hukuk Fakültesi’ni seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde; 3 kişinin düşük, 33 kişinin orta, 18 kişinin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Tıp Fakültesi’ni seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde; 3 kişinin düşük, 39 kişinin orta, 8 kişinin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Mühendislik Fakültesi’ni seçen öğrencilerin anksiyete düzeylerine incelendiğinde; 4 kişinin düşük, 33 kişinin orta, 14 kişinin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Eđitim Fakóltesi'ni sečen öđrencilerin anksiyete düzeylerine incelendiđinde; 3 kiřinin düşük, 41 kiřinin orta, 7 kiřinin ise yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olduđu tespit edilmiřtir.

Buna göre ilgili fakólterin anksiyete düzeyleri bakımından yüksekten düşüğe doğru sıralandığında en yüksek Hukuk, Mühendislik, Tıp ve Eğitim Fakóltesi'dir sonucuna ulaşılmaktadır. Örneklem grubunda en yüksek anksiyete düzeyi hukuk fakóltesi öğrencilerinde ve onu takiben mühendislik fakóltesi öğrencilerinde görölmesine karşın Türkiye örnekleminde bu iki fakólteyi içeren ve veya kapsayan bir çalışma yapılmamıştır. Katılımcıların tümünün anksiyete düzeylerinin ortalaması incelendiğinde tamamının orta düzeyde anksiyeteye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tümerdem (2007) yaptığı araştırmada Fen Edebiyat Fakóltesi öğrencileri ile Eğitim fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeylerini karşılaştırmış ve Eğitim Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin Fen Edebiyat Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeylerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç farklı bir örneklem grubundan oluşmasına rağmen eğitim fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyine ilişkin ulaştığımız sonuçla uyumludur.

Dođan ve Çoban (2009) tamamladıkları çalışmada, Gazi Üniversitesi Mesleki Eđitim Fakóltesi ve Bařkent Üniversitesi Eđitim Fakóltesinden son sınıf öğrencilerinden 321 öğrenciden oluşan örneklem grubunda, öğretmenlik mesleğini sečen öğrencilerin anksiyete düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırma, bu araştırmayla uyumlu sonuç göstermiştir. Dođan ve Çoban (2009) çalışmaları kapsamında bunun nedenini öğretmenlik bölümlerini sečen öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının olumlu olması şeklinde açıklamışlardır.

Ünal (2008), Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesinden 127 tıpta uzmanlık öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada araştırmamızla paralel olarak Beck Anksiyete Ölçeğini kullanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan %73,2'sinin düşük anksiyeteye, %18,9'ü hafif düzeyde anksiyeteye, %3,9'ü orta düzeyde, %3,9'ü şiddetli düzeyde anksiyeteye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda Tıp Fakóltesi öğrencilerinin anksiyete düzeyleri orta bulunduğu için bu sonuç çalışmamızla uyumlu değildir. Öte yandan, Ünal'ın (2008) araştırması uzmanlık öğrencilerini kapsamaktadır; dolayısıyla bir meslekî uygulama sürecini içermektedir. Buradan hareketle gelecekte yapılacak çalışmalarda Tıpta Uzmanlık öğrencisi katılımcıların bulunması da sonucu anlamlı kılacaktır.

Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmadan elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde cinsiyeti erkek olanların Terk Edilme / İstikrarsızlık ($p < 0,05$), Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma ($p < 0,05$), Hak Görme / Büyüklenmecilik ($p < 0,05$) ve Cezalandırıcılık/Acımasızlık ($p < 0,01$) şemalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadınların ise Onay Arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık ($p < 0,05$), Olumsuzluk/Karamsarlık ($p < 0,05$), Duygusal Baskılama ($p < 0,05$) şemalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kadın- erkek toplumsal rolleri bakımından değerlendirildiğinde araştırmanın sonuçları anlamlılık göstermektedir. Yapılan araştırmalar, kadınsı rollerin kişiler arası ilişki becerisi ve anlayış kapsamında biçimlendiği, erkeksi rollerin ise performans ile ilişkilendiği ortaya koymuştur (Bem, 1981; Deux ve Major, 1987; Markus, Crane, Bernstein ve Siladi, 1982).

Boysan (2012), yaptığı araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine beş farklı şema alanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemiş, kız öğrencilerin Terk Edilme/ Tutarsızlık, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk şema alanlarından erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Çalışmamızda erkeklerin Terk Edilme şeması kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, araştırmamızla uyumlu değildir.

Salimoğlu (2015), lise öğrencilerinden oluşan örneklem ile yaptığı çalışmada katılımcıların şema puanlarını cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemiş; cinsiyeti kız olan öğrencilerin Onay Arayıcılık ve Olumsuzluk/Karamsarlık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Elde edilen bu sonuç çalışmamızla uyumludur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?

Araştırma erken dönem uyumsuz şemaların gelir düzeyi değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, Başarısızlık şemasının farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yapılan Varyans Analizi sonucunda P değerleri ($p < 0.05$) incelendiğinde gelir düzeyi 13000 - 2000 TL arasında olan katılımcılar ile 2000 - 4000 TL arasında olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). Gelir düzeyleri 4000-8000TL ile 1300 - 2000 TL arasında olan

katılımcılarda da Başarısızlık şeması anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Başarısızlık şemasının, gelir düzeyleri 4000-8000 TL ile 8000TL üzerinde olan katılımcılar arasında düzeyi arasında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır ($p<0.05$).

Boysan (2012) üniversite örnekleminde hazırladığı çalışmada, yüksek gelir grubundan olan öğrencilerin diğer gruplara göre Gelişmemiş Kişisel Sınırlar (Zedelenmiş Özerklik) şema alanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gelir düzeyleri yüksek olan katılımcılarda erken dönem uyumsuz şemaların tespiti açısından bu sonuç araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Ancak gelir düzeyine göre erken dönem uyumsuz şemalar incelendiğinde araştırmamızda katılımcıların başarısızlık şeması için yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Bu sonuç, araştırmamızda elde edilen bulgularla uyumlu değildir.

Erken dönem uyumsuz şemalar doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?

Erken dönem uyumsuz şemaların doğum sırası değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu değişkenin yanı sıra kardeş sayısı, sınıf sırası, yaş gibi demografik bilgilerin erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sebeple bu değişkenlerden elde edilen sonuçlar tartışılmamıştır.

SONUÇ

Araştırmanın sonucunda, aynı meslek grubunu seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri, erken dönem uyum bozucu şemaları ve birbirinden farklı bölümleri seçen öğrencilerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve anksiyete düzeyleri ortaya konmuştur.

Buna göre, hukuk fakültesinde öğrenim gören katılımcıların anksiyete düzeyleri orta seviyede bulunmuştur, ancak örneklem içerisinde en yüksek kaygı düzeyi hukuk fakültesi öğrencilerinde tespit edilmiştir. Hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin anlamlı bir çoğunluğunda Kendini Fedâ, Duygusal Baskılama, Onay Arayıcılık şemalarına rastlanmıştır. Hukuk fakültesinde öğrenim gören katılımcıların anlamlı bir çoğunluğu meslek seçiminde belirleyici faktör olarak akademik getiriye seçmişlerdir.

Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören katılımcıların anksiyete düzeyleri orta seviyede çıkmış olup; örneklem grubunun kaygı düzeyi gruplar arasında karşılaştırıldığında kaygı düzeyi en yüksek ikinci grup olmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaları Kendini Fedâ ve Onay Arayıcılık olmuştur. Mühendislik fakültesinden oluşan katılımcıların meslekî tercih sebepleri arasında en yüksek oran ekonomik getiri faktörü olmuştur.

Tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyi orta seviyede çıkmış olup, öğrenim gördükleri bölümü seçme nedenleri anlamlı bir çoğunluk için ailevi sebepler olmuştur. Grubun erken dönem uyumsuz şemaları Kendini Fedâ ve Onay Arayıcılık şemaları olmuştur.

Eğitim fakültesinden alınan katılımcıların anksiyete düzeyleri orta seviyede tespit edilmiş olup tüm örneklem içerisinde en düşük anksiyete seviyesine sahip oldukları saptanmıştır. Eğitim fakültesinde öğrenim gören katılımcılarda Onay Arayıcılık ve Duygusal Baskılama şemaları tespit edilmiştir. Grubun, öğrenim gördükleri bölümü seçmelerinde belirleyici faktör önemli oranda rehberlik yönlendirmesi olmuştur.

ÖNERİLER

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmamızın sonuçlarından hareketle sunulacak öneriler ve gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutması amacıyla yapılan öneriler yer alacaktır.

Çalışmanın Sonuçlarından Hareketle Öneriler

- Bu çalışmadan elde edilen veriler, ilgili meslek gruplarına psikolojik danışmanlık verilirken, ilgili meslek grubunun psikolojik ihtiyaçlarını anlamak, gerekli yardımı sağlamak açısından anlamlı olacaktır. Çünkü erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerin kendileri ve çevreleriyle ilgili temel algılarını açıklamaktadır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular, lise öğrencilerine mesleki rehberlik yapılması açısından yönlendirici ve yardımcı olacaktır. Çünkü kişilerin mevcut şemalarının hangi meslek gruplarında yaygın olarak görüldüğü bilmek, kişinin kendi ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olacaktır.
- Çalışma, psikoterapi kapsamında, gruplarla yapılacak çalışmalarda ilgili meslek gruplarının ihtiyaçlarının anlaşılması ve yorumlanması açısından sağlayacaktır. Çünkü meslek gruplarının sahip oldukları şemaları bilmek psikoterapistlere öngörü sağlayacaktır.

Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

- Bu çalışma, örnekleme bakımından İstanbul'daki devlet üniversiteleriyle sınırlıdır. Örneklemin, ÖSYM sonuçları bakımından puan değeri yüksek üniversitelerden alınan katılımcılardan oluşması da sonucun çeşitliliğini sınırlamaktadır. Çalışmanın daha geniş bir örneklem grubuyla tekrar edilmesi sonucun niteliği bakımından anlamlı olacaktır. Çünkü araştırmaların yalnızca İstanbul'daki devlet üniversiteleriyle sınırlı tutulması benzer sonuçlara ulaşılmasına sebep olacaktır.
- Bu çalışma, meslek grupları bakımından dört meslek grubuyla sınırlı tutulmuştur. Çalışmanın diğer meslek gruplarını da kapsamaması elde edilen bulguların karşılaştırılması açısından anlamlı olacaktır.
- Seçilen meslek gruplarının üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar üzerinden değerlendirilmesi çalışmayı sınırlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, ilgili meslekleri yapan kişilerin de çalışmaya dahil edilmesi

sonucun yorumlanması açısından anlamlı olacaktır. Çünkü bir mesleği seçen kişilerden elde edilen verilerle halihazırda mesleği icra edenlerden alınan bilgiler farklılık gösterebilmektedir.

- Gelecekte yapılacak çalışmada örneklem grubuna, meslekî tutum ölçeğinin uygulanması yapılacak karşılaştırma açısından nitelikli olacaktır. Çünkü bu ölçeklerin uygulanması katılımcıların mesleklerini algılarının ve tercih sebeplerinin anlaşılmasını sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

Ateş, E. (2002). Farklı Liselerde Öğrenim Gören Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Tercihlerinin ve İlgi Alanlarının Belirlenip Karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Baltaş, A., Baltas, Z., (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları, (24.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1(1), 5–37.

Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing source. Psychological Review, 88, 354.

Bernstain, D.P., Rafaeli, E., Young, J.E. (2015). Şema Terapi: ayırıcı özellikler. M. Şaşıoğlu (çev). İstanbul: Psikonet Yayınları (orijinal basım tarihi 2012)

Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Bozgedik, A. (2017). Eğitimde Yeni Bri Model Olarak Temel Lise Öğrencilerinin Meslek Seçimlerini Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı Aile Danışmanlığı ve Eğitim Bilim.

Cüceloğlu, D. (2004). Yeniden İnsan İnsana, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve Davranışı, (13.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Çalışgan, G. (2006). Okul Yöneticilerinin İletişim Becerilerinin Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Çakır, Z. (2007). Antisosyal Kişilik Bozukluğu'nda Bağlanma ve Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları

Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Doğan T., Çoban, A.E. (2009). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Eğitim ve Bilim 2009, Cilt 34, Sayı 153, Vol. 34, No 153.

DSM-5 (2014) Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Beşinci Baskı Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabından, (Çev. ed.: E Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Ehtiyar, R., Üngüren, E., (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ile Kaygı Seviyeli ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma,Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (4), 159-181.

Elmas, Ü. (2012). 5. ve 6. Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Anksiyete, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyi Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Erbaş, MK. (2005). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Eren I., Sahin M., Tunc SE. & Cure E., (2006). Civi II: Psychiatric symptoms and quality of life in patients with Behçet’s disease. Neurol Psychiatr Brain Res;13:169-74.

Etimolojiturkçe, (2017). Meslek kelime kökeni, 1 Haziran 2017.

Geçtan, E. (2010). Psikanaliz ve Sonrası.14. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations (Monograph). journal of counseling psycholog, 28, 545–579

Güneştaş, İ., (2011). Gebelik Yaşının Kadınların Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Farrell J. M., Reiss, N. & Shaw I.A. (2015). Şema Terapi Klinisyenin Rehberi. S. Göral Alkan ve E. Alkan (çev) İstanbul: Psikonet Yayınları (orijinal baskı tarihi 2014)

Freud, S. (1923). Ben ve İd, Haz İlkesinin Ötesinde, Ben ve İd İçinde. A. Babaoğlu(çev). İstanbul: Metis Yayınları (2001).

Freud, S. (1926). “Inhibitions, Symptoms and Anxiety”. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, cilt 14, Londra: Hogarth Press, 1963.

Holland, J. L. (1973). Making Vocational Choices: A Theory of Career, New Jersey, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.

Holland, J.L. (1994). The Self Directed Search. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Karasar, N (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi (29.Baskı). Nobel Yayıncılık, Ankara.

Karakaş, Y. (2008). “Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kaya, Z (1998). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Meslek Seçimindeki Sosyo-Ekonomik Faktörler, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Klosko, J.S., Weishaar, M.E. ve Young, J.E. Şema Terapi. (2013). T. Soylu (çev). İstanbul: Litera Yayıncılık (orijinal basım tarihi 2009).

Korkut, F., Kepir, D.D., Özdemir, S., Ulaş, Ö., Yılmaz, O. “Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Seçme Nedenleri “Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 8, Sayı 3, Aralık 2012, ss.135-151

Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, (1.Basım), Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi

Kuzgun, Y. (1986). Mesleki Rehberlik Gereksinimleri, Uygulamalar ve Sorunlar, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sorunlar

Kuzgun, Y. (2000). Meslek Danışmanlığı. 2. Baskı. Ankara: Doğu Matbaacılık.

Kuzgun, Y. (2003). Meslek Danışmanlığı ve Danışmanlığına Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kuzgun, Y. (2006). Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı, Ankara, Nobel Yayıncılık

Kuzgun, Y. (2014). Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş. (6. Basım). Ankara, Nobel Yayıncılık.

Manav, F. (2011). “Kaygı Kavramı”, Toplum Bilimleri Dergisi, 5(9):201-211.

Millimet, C.R. Gardner, D.F., (1972) Trait-State Anxiety and Psychological Stress J. Clin. Psychol., 28 , pp. 145–148.

Öner, N., Le Compte, A., (1998). “Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı”(18.Basım), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öz, F. (2004). “Sağlık Alanında Temel Kavramlar”, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, Ankara.

Özcan, O. (1985). Ülkemiz İçin İsbetli Olabilecek bir mesleğe Yönelme Denemesi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Özgüven, E., (1994). Psikolojik Testler, PDREM Yayınları, Ankara.

Özgüven, İ. (1999). Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: PDREM Yayınları.

Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. N. (2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 13. Baskı. Ankara: Bayt Yayın Hizmetleri

Padesky C.A. (1994). Schema Change Process in Cognitive Therapy, Clinical Psychology and Psychotherapy, Vol.1(5), 267- 278.

Rhein, D., Sukawatana, P. (2015). Thai university student schemas and anxiety synoptomatology, İnternational Education Studies, 8(7), 108-126.

Salimoğlu, K.B. (2015). Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örnekleme, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt 4, Sayı 2.

Sharf, R. S. (2004). Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases. Usa: Thomson Brooks / Cole.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir Ğnceleme. Türk Psikiyatri Dergisi. 20 (1), 75-84

Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and Behavior, New York: Academic Press

Stagner, R. (1961). Psychology of Personality, New York: McGrawHill

Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young schema questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? Journal of Cognitive Therapy, 15 (3), 253272.

Tallis, F. (2003). Kaygıları Aşmak (1.Basım), (Çev. Osman Cem ÖnerToy), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Taşkın, L. (2003). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği (6. Basım), Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara.

Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, [Online]: www.esosder.com adresinden 12 Eylül 2017 tarihinde indirilmiştir.

Türk Tarih Kurumu, (1985). Türkçe Sözlük, Türk Tarih Kurumu Yayınları 505/1, Genişletilmiş 7. Baskı. Ankara.

Türk Dil Kurumu, (2006). Meslek nedir, www.tdk.gov.tr 1 Haziran 2017

Türk Dil Kurumu, (2006). Şema nedir, www.tdk.gov.tr 1 Haziran 2017

Ulusoy, M. (1993). Beck Anksiyete Envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.

Uysal, Ş. (1970). Bireysel ve Toplumsal Faktörlere Göre Lise Öğrencilerinin Meslek Seçimleri, Ankara Üniversitesi Ankara Eğitim Fakültesi Yayınları.

Ünal, F.E. (2008). Bakırköy Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Tıpta Uzmanlık Öğrencilerinde Depresyon ve Anksiyete Sıklığının Saptanması ve Sosyodemografik Faktörlerin Araştırılması, Bakırköy Dr. Sadi

Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi.

Ünalın, Ş. (2006). Hayatta Önemli Bir Dönüm Noktası: Meslek Seçimi. <http://www.ilkadimdergisi.com>. (5 Haziran 2017)

Varçın, R. (2005) İşletmelerde Kariyer Planlaması El Kitabı Ankara Sanayi Odası MEKDAM Projesi

Waller, G., Shah, R., Ohianaon, V., & Eliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behaviour Therapy*, 32, 139-153

Williamson, E. (1950). *Counseling Adolescents*. Newyork: Mc Graw Hill Book Co.

Yanikkerem, E., Altınparmak, S. ve Karadeniz, G. (2004). Gençlerin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler ve Benlik Saygıları. *Nursing Forum Dergisi*. 7(2): 61-62

Yeşilyaprak, B. Güngör, A. Kurç, G., (1998). *Eğitsel ve Mesleki Rehberlik*, Ankara: Varan Matbaacılık

Yeşilyaprak, B. (2008). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. 16. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yeşilyaprak, B. (2016). Özellik- Faktör ve Holland'ın Kuramları. S: 13-19. <http://binnuryesilyaprak.com> (1 Eylül 2017).

Yiğitoğlu, S. (2009). *Adolesan Gebe ve Eşlerinin Antenatal ve Postnatal Kaygı Düzeyleri ile Evlilikte Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Ahsen Şirin).

Zadahmad, M. & Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi (1.Basım)*, Yüce Yayınları, İstanbul.

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Bu araştırma, Klinik Psikoloji ana bilim dalında yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu amaçla yüksek akademik başarı gösteren öğrencilerin meslek seçimlerinde etkili olan motivasyonların incelenmesi hedeflenmektedir. Eğitim gördüğünüz okulu seçen öğrencilerin yüksek akademik beceriye sahip olduğu düşünüldüğünde ortak motivasyonların varlığı öngörülmektedir. Yalnızca puan değeri yüksek olan üniversiteler ve o üniversitelerin yüksek puanlı bölümlerinde eğitim gören öğrencilerinin katılacağı bu çalışma, bilimsel amaçla kullanılacaktır. Çalışmanın herhangi bir kısmında isminizi belirtmeniz istenmemektedir.

Sizden aşağıdaki üç ölçeği doldurmanız istenmektedir. Ölçeklerin doldurulma süresi toplamda 18- 27 dakika arasında değişmektedir. Çalışmaya katılımınız bilimsel açıdan önem arz etmektedir. Teşekkür ederim.

Okuduğunuz üniversitenin adı:

Okuduğunuz/ mezun olduğunuz bölüm:

Kaç yaşındasınız?

Cinsiyetiniz nedir?

Kaçıncı sınıftasınız?

Kaç kardeşiniz?

Kaçıncı çocuksunuz?

Okuduğunuz üniversiteyi tercih etmenizde neler etkili oldu? En az bir seçenek işaretlemeniz beklenmektedir.

1. Tercih ettiğiniz bölüm
2. Okulun tanınırlığı
3. Ailevî sebepler
4. Okulun mevcut imkânları

Okuduğunuz bölümü tercih etmenizde aşağıdakilerden hangisi/hangileri etkili oldu?

1. Mesleki getiri
2. Ekonomik getiri
3. Ailevi sebepler
4. Akademik getiri
5. Rehberlik yönlendirmesi

Ek-2. Beck Anksiyete Ölçeği

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

Hiç Hafif düzeyde

Beni pek etkilemedi

Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim

Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım

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

Ek-3. Young Şema Ölçeği

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. ____ Uyumsuzum.

5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.

10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

(Young Şema Ölçeklerinin Alp Karaosmanoğlu, Gonca Soygüt, Zehra Çakır, Esra Tuncer tarafından yürütülen geçerlik, güvenilirlik çalışmaları tamamlanma aşamasındadır.)

Aşağıdaki sorularla ilgili vereceğiniz samimi cevap, araştırma açısından büyük önem arz etmektedir.

1. Soruları içtenlikle cevapladım, veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.
2. Cevaplar bilimsel amaçla kullanıma uygun değildir.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Psk. Büşra YALIM



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	Büşra Yalım
Doğum Yeri	İstanbul
Doğum Tarihi	18.06.1991

LİSANS EĞİTİM BİLGİLERİ

Üniversite	İstanbul Arel Üniversitesi
Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi
Bölüm	Türk Dili ve Edebiyatı, Psikoloji (Çift Anadal)

YABANCI DİL BİLGİSİ

İngilizce	KPDS (.....) ÜDS (....) TOEFL (....) EILTS (....)

KATILDIĞI

Kurslar	Şema Terapi, Danışan Merkezli Oyun Terapisi, Filial Terapi, Gelişimsel Temas Oyun Terapisi, Esnek Sıralı Oyun Terapisi, Dışavurumcu Sanat Terapisi, Wiscr Zeka Testi, Projektif Testler, Gelişim Testleri Eğitimi.
Projeler	

İLETİŞİM

Adres	İstanbul
E-mail	busrayalim@gmail.com