

## ORTAÖĞRETİM 10, 11. ve 12. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINING EXAM ANXIETY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN 10, 11 and 12th CLASS BY GENDER

**İbrahim HABACI\***

### Öz

Türkiye şartları düşünüldüğünde, öğrenciler ilkokula başlamasından itibaren sırasıyla Devlet Parasız Yatılı (DPY) (Bursluluk Sınavı), Seviye Belirleme Sınavı (SBS), Yükseköğrenime Giriş Sınavı (YGS), Lisan Yerleştirme Sınavı (LYS) gibi sınavlara girerler. İyi bir gelecek planlayan her birey, bu sınavların tamamına zamanı geldiğinde girmek zorundadır. Ancak bu sınavlar yılda sadece bir kez yapılırlar. Ancak bununla birlikte her eğitim-öğretim dönemi içerisinde, öğrenciler her dersten belirli sayıda sınava girmektedirler. Dönem içerisinde öğretmenler tarafından uygulanan yazılı yoklama türü sınavların sayısı, 70'i (yetmiş) bulmaktadır. Öğrencilerin başarı düzeylerinin ölçülmesi açısından zorunlu olarak yapılan bu tür sınavlar, öğrencilerin üzerinde az ya da çok kaygı oluşturmaktadır.

Ayrıca bu sınavlara girmek için hazırlanan bireyin üzerinde bir takım sosyal sorumluluklar, ailesi tarafından beklentiler, kendi geleceğinin endişesi, arkadaşlarından geri kalma korkusu gibi bir takım baskılar ve kaygılar vardır. Öğrenciler bu gibi sıkıntılı durumlar altında derslerine çalışırlar ve sınavlarına girerler. Tüm zamanlarını ders çalışarak geçiren öğrencilerde, herhangi bir beklentisi olmayan öğrencilerde, akademik başarısı düşük ya da yüksek fark etmeksizin tüm öğrencilerde bu kaygılar oluşmaktadır.

Bu çalışma öğrencilerde oluşan sınav kaygısını, Baltaş (2007) tarafından geliştirilen Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmış SPSS 18 paket programında t –testi yapılmış, kaygı ölçeğinin Cronbach-alpha değeri .861 dir. Aynı zamanda elde edilen bilgiler ve bulgular çerçevesinde bir takım önerilere gidilmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Sınav Kaygısı, Sınav Kaygısı Ölçeği, Ortaöğretim Öğrencileri.

### Abstract

When considering conditions in Turkey, as from the students start the primary school, they take exams such as Public Free Boarding (DPY) (Scholarship Exam), Placement Test (SBS), Higher Education Entrance Exam (YGS) and Undergraduate Placement Exam (LYS). Each individual planning a good future has to enter all of these exams in due course. However; these exams are made only once a year. Besides, the students take specific number of exam from every lesson within each education period. The number of written essay type exams implemented by teachers within the period is about 70 (seventy). These exams which are compulsorily made to qualify success levels of the students cause little or much concern on the students.

In addition to this, the individuals prepared for taking such exams have some social responsibilities, their families have expectations from them, they are worried about their own future, they are anxious about staying behind of their friends and there are some pressure and concerns on them about the subjects which are mentioned above. The students study and take their exams under these conditions which are distressful for them. All students have these concerns, the students spending most of their time by studying and the students who do not have any expectation have such concerns although their academic success is low or high. If the student has anxiety, how this anxiety is managed in a way not to harm academic success of the students by being efficiently controlled by pedagogues and parents?

In this study, the exam stress occurring in the students are tried to be measured by using Exam Stress Scale method developed by Baltaş (2007) and the results are evaluated. T-test was carried out in SPSS v. 18, Cronbach-alpha value of stress scale was .861. Also, some suggestions are given at the light of the datas and results.

**Key Words:** Stress, Exam Stress, Exam Stress Scale, Secondary School Students

\* Yrd. Doç. Dr., Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Yönetimi Bölümü, [ibrhabaci@hotmail.com](mailto:ibrhabaci@hotmail.com)

## 1. GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de okuma yazma oranının yükselmesi, insanların bilinçlenmesi, bireylerin eğitim-öğretim faaliyetlerine daha fazla önem vermesi, diplomaya sahip olmanın öneminin her geçen gün biraz daha yükselmesi, anne-babaların çocuklarına daha iyi bir gelecek hazırlamak istemeleri, bireylerin daha iyi bir meslek sahibi olmak istemesi gibi nedenlerden dolayı; insanların eğitim-öğretime verdiği önem artmıştır. İyi bir eğitim alabilmek için çabalayan bireyler, eğitim-öğretime başladıkları andan itibaren devletin resmi kurumları tarafından belirli aralıklarla yapılan sınavlara tabi tutulurlar.

Rekabetçi bir yaklaşım tarzıyla bu tür durumlar incelendiğinde, her birey kendi sınıf arkadaşıyla yarışmaktadır. Bu rekabet neticesinde kaybeden birey, diğerlerinin gerisinde kalır ve genellikle herkes, kaybetmemek için ellerinden gelen her şeyi yapmak zorunda kalmaktadır.

Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur (Freud, 2001). Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur (Taş, 2006). Kaygı süreklilik kazandığında kişinin benliğini tehlikeye sokabilmektedir (Alişinanoğlu ve Ulutaş, 2000). İyi kariyer getiren ya da toplum tarafından beğenilen bir mesleğe sahip olana kadar birey, sürekli olarak kendini diğer bireylerden daha öne geçirecek faaliyetlerde bulunur. Hatta bu rekabet, onun tüm hayal dünyasını kapsar. Tüm insanlara potansiyel rakip olarak bakmaya çalışır. Anne ve babası tarafından da bireyin bu rekabetçi anlayışı desteklenir. Örneğin birey, anne-babası tarafından özel dersanelere gönderilir, özel ders aldırılır, yaz kurslarına gönderilirler. Bireyin başarması için, ailesi elinden geleni yapar.

Başarı güdüsünün oluşmasında çocuğun yaşadığı başarı ve başarısızlıkların önemli bir etkisi vardır. Başarının zevkini tatmış öğrenenlerin başarı güduları de yüksek olacaktır. Başarı güdüsü yüksek öğrenciler zor ve uğraştırıcı soruları, alıştırmaları yapmak isterler (Özkal ve Çetingöz, 2005). Ailesi tarafından da başaracağına inandırılan bireyler, sürekli olarak başarıma iç güdüsüyle çalışırlar. Başaramadığı zaman ise birey için en korkunç olan durum hayal kırıklığı yaşamasıdır.

Türkiye şartlarında bir bireyin daha iyi bir eğitim alabilmesi için girmesi gereken iki önemli sınavdan bahsetmek gerekir. Bu sınavlardan birincisi 8. sınıfta iken girmesi gerektiği Seviye Belirleme Sınavı (SBS) ve ikincisi de üniversiteye girişte girmesi gerektiği Yükseköğrenime Giriş Sınavı (YGS)'dir. Bu iki sınavda, öğrencinin daha sonraki hayatının temellerini oluşturması bakımından çok önemli bir yeri vardır. Bundan dolayı bu sınavların öğrenci üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi, diğer sınavlara göre daha fazladır.

Sınav kaygısı, bilimsel olarak ilk kez 1960'larda Richard Alpert tarafından incelenmeye başlanmıştır. Albert girdiği sınavlarda hissettiği baskının kendisinin başarısız olmasına neden

olduğunu fakat meslektaşı Ralph Haber'in sınavlardan önce hissettiği baskının onun daha iyi sonuçlar elde etmesini sağladığını fark etmiştir. Böylece Albert ve Haber'in çalışmaları sonucu iki tip kaygılı öğrenci olduğu belirtilmiştir. Birincisi, kaygı nedeniyle başarısı düşenler, ikincisi ise sınavlarda başarılı olma kaygısıyla motive olarak başarılı olanlardır (Keskin, 2001).

Sınavda başarmak zorunda olduğu yönünde baskı ve kaygı hisseden bir öğrencinin, sınavda kendisine tanınan sürede, kendisinden beklenen başarıyı yakalamasını engellediği söylenebilir. Bu sebeple öğrencinin, ne çok yüksek sınav kaygısı olması gerekir ne de çok az sınav kaygısı olması gerekir. Oldukça rahat bir şekilde, sınavı umursamaz bir tarz ile de sınava girmesi uygun değildir. Bunun için az da olsa sınav kaygısı taşınmalıdır ve bunun ölçüsü olarak ta *rahatlatılmış uyanıklık* pozisyonunda olmalıdır. Rahat davranmalı ancak kaygı da taşınmalıdır. Bu olumlu kaygı düzeyi bireyin problemler karşısında başarması için dikkatini toplamasına ve kendine zorluklar karşısında motive etmesine yardımcı olacaktır.

Albert ve Haber (1960) sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sınav kaygısı düşük olan öğrencilerden daha başarısız olduklarını belirlemişlerdir. Aile çocuğun okula başlamasından önce kişilik yapısının temellerinin atıldığı ve gelişimsel açıdan önemli dönemlerin yaşandığı bir ortam olduğundan, anne ve babanın çocuk üzerinde etkisi sadece kişilik yapısının şekillenmesinde değil ileriki yıllarda çocuğun eğitim yaşantısı, meslek seçimi gibi birçok alanda da kendini göstermektedir. Bu durum anne-babanın çocuk üzerindeki önemini açıkça ortaya koymaktadır (Yörüköğlu, 2002).

Şahin ve arkadaşları (2006) yapmış oldukları çalışmada; İzmir ili Bornova ilçesinde lise son sınıfa devam eden ve üniversite giriş sınavlarına hazırlana 430 öğrenciye sınav kaygı envanterini uygulamışlar, dönem başı ve dönem sonu olarak ilk test ve son test uygulayarak bazı bulgulara rastlamışlar bunlar: öğrencilerde kaygı hem sınav öncesinde hem sınav sırasında hem de sınav sonrası kaygının devam ettiğini belirlemişler. Bu çalışmada bazı öğrencilerde sınav kaygı seviyesi ameliyat olacak hastalardan daha yüksek olduğunu tespit etmişler. Aynı zamanda kızların erkeklere oranla daha yüksek kaygı seviyesine sahip oldukları yönündedir.

Anne ve babanın, çocuklarına daha iyi bir gelecek hazırlayabilme kaygısı çocukları üzerinde baskı kurmasına sebep olmaktadır. Tamamen iyi niyet nedeninden kaynaklanan bu sorun, öğrenci üzerinde baskı ve kaygı oluşturmaktadır. Bunun sonucu olarak anne ve baba çoğu zaman evde, sıkı bir disiplin uygulamaktadır.

Evdeki sıkı disiplin, kısıtlayıcı ebeveyn tutumları, okuldaki otoriter eğitim öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine uygun olan koşulları oluşturmaktadır. Sık tekrarlanan okul başarısızlıkları, yetişkinlerin olumsuz değerlendirmeleri ve bu gibi durumların bireyde

çağrıştırdığı öze yönelik tehdit duygusu sınav kaygısının gelişmesinde önemli etkenlerdendir (Öner, 1990).

Anne ve babanın, öğrenci üzerinde oluşturduğu sınav kaygısı üzerinde yapılan bir çalışma da (Kısa, 1996) ise şu sonuçlara varılmıştır. Araştırma da, dershaneye devam eden lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarıyla anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma da, öğrencilerin sınav kaygılarının düşük veya yüksek olması ile anne-baba tutumlarını demokratik veya otoriter olarak algılamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinden daha yüksek olduğunu ve tüm öğrencilerin yaşları yükseldikçe sınav kaygısının azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular anne-baba tutumları ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler olmadığını ancak sınav kaygısının cinsiyete ve yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Öğrenci üzerinde sınav kaygısının azımsanmayacak derece baskısı vardır. Kendi beklentileri, ailesinin beklentileri, toplumun beklentileri gibi durumlar öğrenci üzerinde sürekli olarak vardır.

#### **Araştırmada geçen bazı önemli kavramların tanımları**

**Akademik Başarı:** Başarı, istenen sonuca ulaşma, güdülen amaca erişme, istenilene elde etme olarak tanımlanabilir. Akademik başarı, program hedefleriyle tutarlı davranışlar bütünüdür (Demirtaş ve Güneş, 2002). Bu araştırmada, öğrencilerin yazılı sınav türlerinde aldıkları notlara etki eden sınav kaygısını incelemeye yer verilmiştir.

**Kaygı;** korku, endişe, gerginlik gibi sübjektif olarak hissedilen bir duygudur ve şahsiyetin bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkar (Kozacıoğlu, Gördürür, 1995).

**Sınav Kaygısı:** Sınav kaygısı formel bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan; bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir durumdur (Spielberger ve Vagg, 1995; Akt. Aydın, 2010). Bu çalışmada "Sınav Kaygısı Ölçeği"nden alınan ham puanlar olarak tanımlanmıştır.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Ortaöğretim 10. 11. ve 12.sınıf öğrencilerin sahip oldukları sınav nedenlerini ortaya çıkarmak bu dönemde öğrenciler üzerinde var olan başarısızlık endişesi, çevresel faktörler, öğrencilerin kendileri hakkında görüşleri, akran grubu içerisindeki sosyal baskılar, yaşadığı toplumdaki sosyo-ekonomik problemler ve öğrencilerin seçme durumundaki mesleklere toplumun affettiği değerler gibi birçok dış etkenlerin öğrenciler üzerinde hangi seviyede kaygı oluşturduğunu ortaya çıkartmaktır.

Bu araştırmada cinsiyet açısından kaygı düzeyinin kız ve erkek öğrenciler üzerinde nasıl ortaya çıktığını ve hangi seviyede bu kaygının oluştuğunu araştırarak, okul idaresi, rehberlik ve psikolojik

danışmanlık servisinde çalışan uzman rehberlere ve anne babalara var olan kaygıyla baş edebilme yaklaşımları ortaya koymaktır.

### **Araştırmanın Önemi**

Kişilik gelişim döneminin en önemli evresi kabul edilen 10-11 ve 12. Sınıf öğrencilerinin eğitim – öğretim faaliyetlerini devam ettirdiği bu dönemde, okul ve aile daha çok öğrencileri meslek seçimi ve onları hayata hazırlamak yönünde baskı altında tutarlar. Aslında bu dönemde öğrencilere okullarda mesleki rehberliğin tam olarak yapılması gereken bir dönemdir. Fakat bu dönem aynı zamanda öğrencilerde bir kısım kararsızlıkların ve belirsizliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bunun sonucu olarak kaygıların arttığı hangi meslekte daha çok başarılı olabilirim konularında karar vermesi gerektiği bir dönemdir. Çünkü öğrenci gelecek dönemdeki 40-45 yıllık yaşayacağı mesleği seçme ile karşı karşıyadır.

Kaygı ve stresini kontrol etmesi yönünden bu çalışmadan çıkabilecek bir takım sonuçlar, öğrencilerin sınav kaygılarını kontrol etmede yol gösterici olabileceği için önem arz edecektir. Elde edilen bu sonuçlarla okulda çalışan müdür, müdür yardımcısı, psikolojik danışmanlar ve branş öğretmenlerine ailede ise anne ve babaya bir takım tavsiyelerde bulunarak öğrencilerde var olan bu kaygının rahatlatılmış uyanıklık pozisyonuna çekilmesi yönünde neler yapılabileceğini ve kaygıyla baş edebilme stratejilerini önermektir.

### **Sayıtlar**

Bu çalışmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilecektir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin soruları doğru ve samimiyetle yanıtladıkları kabul edilmiştir.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırma özelliği bakımından 2010–2011 Eğitim-Öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Araştırma, Çanakkale İbrahim Bodur Anadolu Lisesi 10. 11. ve 12. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

## **2. YÖNTEMİ**

Bu bölümde araştırma yöntemi, evren, çalışma grubu, verilerinin toplanması ve verilerin analizi konularında bilgi verilmiştir.

## Evren ve Örneklem

Bu çalışma; 2010–2011 Eğitim-Öğretim yılının ikinci yarısında yapılmıştır. Çalışma evrenini, Çanakkale İli Merkez İlçede İbrahim Bodur Anadolu Lisesi 10. 11. ve 12.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. 10. 11. ve 12.sınıflarda toplam 500 öğrenci bulunmaktadır. Tarama modeli geçmişte veya halen var olan durumu; var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 2006). Ayrıca bu çalışma hakkında, daha fazla bilgi toplamak için kaynak taraması yapılmıştır.

Çalışmanın örneklemini, Çanakkale İbrahim Bodur Anadolu Lisesi 10. 11. ve 12.sınıf da öğrenim gören 130 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmacının bu okulu seçmesindeki sebep görev yerinin bu il sınırları içerisinde olması ve Çanakkale ilinde Anadolu Liseleri başarı seviyeleri açısından bu okulun orta nitelikte başarıya sahip olmasıdır.

### Sınav Kaygısı Envanterinin Uygulandığı Sınıf ve Mevcudu

<b>Uygulanan Sınıflar</b>	10-11-12
<b>Kız Öğrenci Mevcudu</b>	82
<b>Erkek Öğrenci Mevcudu</b>	48
<b>Toplam</b>	130

### Veri Toplama Araçları

Baltaş (2007) tarafından geliştirilen Sınav Kaygısı Ölçeği toplam 130 öğrenciye aynı dönemde uygulanmıştır. Toplam 50 maddeden oluşan ölçeğe öğrenciler, doğru ve yanlış şeklinde cevaplar vermişlerdir. Her doğru işaret için öğrenciler 1 puan almaktadırlar. Ölçeğin 7 alt basamağı bulunmaktadır.

Bunlar;

1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler: 3, 14, 17, 25, 32, 41,46, 47. maddeler
2. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler: 2, 9, 16, 24, 31, 38, 40. maddeler
3. Gelecekle ilgili endişeler: 1, 8, 15, 23, 30, 49. maddeler
4. Yeterince hazırlanmamakla ilgili endişeler: 6, 11, 18, 26, 33, 42. maddeler
5. Bedensel tepkiler: 5, 12, 19, 27, 34, 39, 43. maddeler
6. Zihinsel tepkiler: 4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50. maddeler
7. Genel sınav kaygısı: 7, 10, 22, 29, 44, 45. maddelerdir.

Madde sayısına göre her alt grubun belli bir sınırı vardır. Bu sınırın üzerinde puan alan öğrencinin o alanla ilgili kaygısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmacı tarafından uygulanan Sınav Kaygı Envanteri, öğrencilere uygulandıktan sonra elde edilen veriler öncelikle SPSS programına aktarılmış ve SPSS 18,0 paket programı kullanılarak, istatistikî çözümler bilgisayar ortamında yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik hesaplamaları yapılmış ve sonuç olarak Cronbach-Alpha değeri 0,861 bulunmuştur.

## BULGULAR

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sınav kaygılarını gidermek ve öğrencilerin sınav kaygısı yüzünden kaybettikleri akademik başarılarının, yeniden kazandırılması açısından yapılacak rehberlik çalışmalarının önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu çalışma da elde edilen veriler, aynı zamanda öğrencileri daha iyi tanımak, onlara yol gösterici olmak, kaygı-sıkıntı ve stresleri bilmek açısından, öğrenci-öğretmen-veli için önemlidir.

Ölçeğin Cronbach's Alpha değerinin 0,861 olduğu görülmüştür. 0.70'ın üzeri kullanılabilir olduğu için, (Şeker ve Gençdoğan, 2006) bu elde ettiğimiz değer kullanılabilir ve uygulanabilir olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 1: Cinsiyet-Toplam Puan**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Erkek	48	26,21	7,65	128	-0,98	0,327
Kız	82	27,61	8,14			

Toplam puan ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X}$  =27,61), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X}$  =26,21) daha yüksek olduğu görülmektedir. Burada çıkan sonuç irdelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla sınav kaygısına daha fazla sahip olduklarının bulgusuna ulaşılmıştır.

**Tablo 2: Başkalarının Seni Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	3,31	1,78	128	0,63	0,950
Kız	82	3,29	1,64			

"Başkalarının seni nasıl gördüğü" ile ilgili endişeler ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X}$  =3,29), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X}$  =3,31) daha düşük olduğu görülmektedir. Burada çıkan sonuç irdelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla kısmen de olsa daha fazla şekilde başkalarının seni nasıl gördükleriyle ilgili endişelere sahip oldukları görülmüştür.

**Tablo 3: Kendini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	3,60	1,35	128	0,35	0,729
Kız	82	3,51	1,63			

"Kendini nasıl gördüğün" ile ilgili endişeler ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X} = 3,51$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X} = 3,60$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Burada çıkan sonuç irdelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla kısmen de olsa daha fazla şekilde kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili endişelere sahip oldukları görülmüştür.

**Tablo 4: Gelecek İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	3,92	1,43	128	-0,910	0,365
Kız	82	4,13	1,10			

Gelecek ile ilgili endişeler ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X} = 4,13$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X} = 3,92$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Burada çıkan sonuç irdelendiğinde, gelecekleriyle ilgili endişelerde kız öğrencilerin daha fazla şekilde endişeye sahip olduğu buna rağmen erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere oranla gelecek konusunda daha az endişeye sahip olduğunu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 5: Yeterince Hazırlanmamakla İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	3,60	1,53	128	0,113	0,910
Kız	82	3,57	1,49			

Yeterince hazırlanmamakla ilgili endişeler ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X} = 3,57$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X} = 3,60$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Burada çıkan sonuçların, genel olarak birbirine yakın oldukları görülmektedir. Ancak çok küçük bir farkla, sınavlara çalışma konusunda erkek öğrencilerin yeterince hazırlanmamakla ilgili endişeleri olduğu görülmektedir.



**Tablo 6: Bedensel Tepkiler İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	2,27	1,83	128	-2,024	0,045
Kız	82	2,98	2,05			

"Bedensel tepkiler" ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmuştur*. Kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X}=2,97$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X}=2,27$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ulaşılabilirliği düşünüldüğünde kız öğrencilerin, sınav kaygısı yaşadıklarında bedensel tepkiler yönünden erkek öğrencilere oranda daha yüksek tepki verdikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

**Tablo 7: Zihinsel Tepkiler İle İlgili Endişeler**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	5,85	2,20	128	-1,037	0,302
Kız	82	6,26	2,19			

"Zihinsel tepkiler" ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmamıştır*. Fakat kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X}=6,27$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X}=5,85$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ulaşılabilirliği düşünüldüğünde kız öğrencilerin, sınav kaygısı yaşadıklarında zihinlerinde oluşan bir takım tepkilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

**Tablo 8: Genel Sınav Kaygısı**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	p
Erkek	48	3,54	1,24	128	-2,236	0,027
Kız	82	4,07	1,42			

"Genel sınav kaygısı" ile cinsiyet arasında anlamlı fark *bulunmuştur*. Kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ( $\bar{X}=4,07$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $\bar{X}=3,54$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çıkan sonuca göre, kız öğrencilerin genel olarak sınavlara girerken sahip oldukları sınav kaygılarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin sınavlara girerken, erkek öğrencilere oranla daha fazla sınav kaygısına sahip çeşitli sebepleri olabilir. Bunlar, ailelerin kız çocuklarını okutmakta isteksiz olmaları, çevrelerindeki ve akrabalarındaki kız çocuklarına verilen önemin az olması gibi sebepler sayılabilir.

### 3. SONUÇLAR

Bu sınav kaygı ölçeği 6, 7. ve 8. Sınıf ilköğretim öğrencileri üzerinde SBS sınavları içinde uygulanıp sonuçları cinsiyete göre tartışılabilir.

Bu çalışma üniversite mezunları ve mezuniyet sonrası devlet kurumlarına atanma durumunda olan ve KPSS kaygısı taşıyan öğrenciler üzerinde uygulanıp cinsiyet değerlendirilmesi yapılabilir.

- Araştırma sonuçlarına göre kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla kaygıya sahiptirler. Hâlbuki normal şartlarda böyle bir sonuç beklenmiyordu. Bunun nedeni ise yaşadığımız toplumda genellikle ailenin giderlerini karşılama sorumluluğu erkektedir. Fakat bu çalışmada elde edilen bulgular bizi farklı bir sonuca götürmektedir. Bunun nedeni araştırıldığında:

- ✓ Kızların toplum içerisinde ekonomik bağımsızlık istemeleri
  - ✓ Aile içerisinde erkeğe bağlı olmama ve kendi ihtiyaçlarını kendisinin karşılama isteği,
  - ✓ Toplumda söz sahibi olma,
  - ✓ Kendi akran grubu içerisinde mahcup olmama duygusu,
  - ✓ Kızların erkeklere oranla daha fazla duygusal olmaları
  - ✓ Kız öğrenciler yaşadığımız toplumda herhangi bir akademik problemle karşılaştıkları durumlarda erkeklere göre çevresel destek bulamamaları,
  - ✓ Kızların hayatlarını yaşarken daha fazla üst statü ve konfor beklentisi içerisinde olma arzusu,
  - ✓ Kızlar erkeklere oranla çevresel faktörleri daha çok önemsemeleridir
- Her iki cinsiyette “başkalarının seni nasıl gördüğü endişeler” açısından anlamlı bir fark yoktur.
- Gelecek endişesi açısından bakılırsa erkek ve kızlarda birbirine yakın derecede kaygıya rastlanmıştır.
- Yeterince hazırlanamamakla ilgili erkekler az farkla kızlara göre daha kaygılıdır. Nedeni araştırıldığında erkekler çalışmalarını genellikle son ana bırakma eğiliminde olduğu tahmin edilebilir.
- Bedensel tepkiler açısından; kız öğrenciler erkeklere göre daha çok tepki verirler.
- Zihinsel tepkiler açısından kız öğrenciler erkeklere göre daha çok tepki gösterirler.
- Genel sınav kaygısı açısından bakılırsa kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla kaygı taşırlar. Bilim insanları aslında bu konuyu geniş bir şekilde tartışmalıdırlar. Burada konuyu birkaç madde ile tartışmakla yetineceğiz:

✓ Toplumumuzda var olan kadına şiddet konusuna bakıldığı zaman şiddet gören bayanların %90'na yakını eğitim-öğretimden mahrum bırakılmış ev hanımları olduğunu görürüz. Kız öğrenciler gelecekte böyle bir sorun yaşamaları için kendilerini mutlak başarmak zorunda hissederler bu durum ise bunlarda kaygı durumunu artırır.

✓ Toplumumuzda yanlış dahi olsa bazı mesleklere bayan mesleği, birçok mesleğe ise erkek mesleği olarak bakılır. Bu açıdan kızların toplumda daha az meslek grubu seçme sansı vardır.

#### 4. TARTIŞMA

Okullarımızda rehberlik programlarını düzenleyen psikolojik danışman ve RAM Merkezleri daha çok sınav kaygısını ortaya çıkarmak değil, bununla baş etme yollarıyla ilgilenerek öğrencilerin sınav kaygısından uzaklaştıracak yollar araştırıldığını son zamanlarda görmekteyiz. Psikolojik danışman ve okuldaki sınıf rehber öğretmenleri kaygı ile baş etme stratejileri konusunda uygulama açısından rehberlik yapmalı, etkin bir şekilde uygulama yapmalıdır. Okul sağlık hizmetlerinin öğrencilerde var olan kaygının ortadan kaldırılması yönünde düzenlenmesi ve aynı zamanda sınavların öğrencilerin kişiliğini değil onların akademik yönünü ölçtüğü yönünde bilgilendirilmelidir.

Kaygı artık ülkemizde kız ve erkek öğrencilerin daima baş etmesi gereken bir problem olmaya devam edeceğe benzemektedir, çünkü 2 milyona yakın gencin üniversite kapısında her yıl sınava girip bunlardan sadece  $\frac{1}{4}$ 'üne üniversite kapısı açılıyorsa bu kaygıyla eğitimcilerin daha çok fazla ilgileneceği ortadadır. Özellikle kız öğrenciler okur-yazar oranlarının erkeklere oranla biraz daha düşük seviyede olması, kızlardaki başaramama korkusunu tetikliyor. Ülkemizde kızlar başarısız olurlarsa çevrelerinden ciddi destek alamayacakları düşüncesi başlıca etmenlerden sayılabilir.

Kaygının temelinde ülkemizdeki gelişmişlik ve eğitime ayrılan pay ve okullaşma oranıyla da ilişkilidir. Yeterince okullaşma gerçekleşmedikçe kaygıyı normal seviyeye çekmekte zordur. Dolayısıyla liseden mezun olan öğrencilerin ara eleman olarak istihdam edilememesi, öğrencinin mutlak iyi bir üniversite kazanma hayali kaygının başlıca sebeplerinden sayılabilir.

#### Öneriler

1- Öğrenci kendi üzerinde sınav kaygısını azaltmak için öncelikle derslerine zamanında ve düzenli olarak çalışmalıdır. Öğrenci, dersine zamanında çalışmazsa sınav kaygısını daha büyük bir şekilde üzerinde hisseder. Sınav kaygısını azaltmak için, derslerine günlük ön hazırlık ve tekrar yaparak çalışmalıdır.

2- Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin bir kısmı, bu kaygıların aileleri tarafından olduğunu belirtmişlerdir. Bazı ailelerin, çocuklarını yüksek not alma konusunu sürekli olarak dikte ettikleri, bu

da öğrencilerin üzerinde sınav kaygısı oluşturduğu gözlenmiştir. Bu konu hakkında, özellikle ailelerin bilgilendirilmesi ve öğrencilerin üzerindeki bu kaygı oluşturacak etkenleri kaldırmaları istenmelidir.

3- Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler hem ruhsal tepkime hem de bedensel tepkime sonucuna ruh sağlığının bozulmasıyla karşı karşıya kalırlar o açıdan okulların psikoloji danışmanları öğrenciler üzerindeki var olan baskıyı kaldırıcı seminerler konferanslar etkinlikler düzenlemeli.

4- Özellikle ölçme ve değerlendirme açısından geçerliliği ve güvenilirliği yüksek olan çoktan seçmeli sınavlar yapılarak, öğrencinin karşılaşacağı sınavlara ait test tekniği öğretilerek, öğrencilere güven verilmelidir.

5- Öğrencilerde oluşan bu sınav kaygısının sebepleri özellikle, okul rehberlik servisi tarafından incelenmeli ve öğrencilerde oluşabilecek her türlü kaygı için müdahalede bulunulmalıdır. Okul rehberlik servisi gerektiğinde, öğretmenlere bu konu hakkında bilgi vermelidir.

6- Rehberlik servisi özellikle kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilere, kaygı ile baş etme stratejilerinden bazılarını önerebilir bunlar: Yemek yeme, daima olumlu şeyler olacağı düşüncesi, gezme, Tv seyretme, bedensel egzersizler, dinlenme, bulunduğu yeri değiştirme pozisyonu, spor yapma, dua okuma, yalnız kalmaya çalışma, derslerini tekrar etme, arkadaş grubu ile birlikte olma, sınav atmosferinden kaçma, uyuma ve müzik dinleme gibi farklı yolları tavsiye edebilir.

## KAYNAKÇA

Alisinaoğlu, F., Ulutaş, İ. (2000), “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler”, Ankara: Mili Eğitim Dergisi, (145), 15-19.

Aydın, F. (2010), "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Sınav Kaygısı", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltaş, A. (2007). **Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. Remzi Kitabevi, 17. Basım. İstanbul.

Demirtaş, H.; Güneş, H. (2002). **Eğitim Yönetimi ve Denetimi**. Ankara: Anı Yayıncılık.

Freud, S. (2001). **Yaşamım ve Psikanaliz**. Yedinci Baskı. (Çev.: K. Şipal) İstanbul: Say Yayınları. İstanbul: Engin Ofset, 1996.

Karasar, N. (1994). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keskin B. (2001) “Endüstri Meslek Liselerinde Sınava Giren Öğrencilerin Sınav Kaygısıyla Baş Etmelerini Sağlamak Üzere Yapılan Bir Çalışma”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kısa, S. S. (1996), “İzmir İl Merkezinde Dershane Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Anne-baba Tutumları Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kozacıoğlu, G.; Gördürür, H. (1995) **Bireyden Topluma Ruh Sağlığı**. İstanbul: Alfa Basım Dağıtım.

Öner, N. (1990), **Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı**. İstanbul: Yükseköğretimde Rehberliği Yayma Vakfı Yayını No:1.

Özkal, N., Çetingöz, D. (2005). **Sosyal Bilgiler Dersinde Kullanılan Öğrenme Stratejileri ve Başarı Güdüsü Arasındaki İlişkiler**. *Qafqaz Üniversitesi Dergisi, Sayı:15*.

Şahin, H., Günay, T. & Batı, H. (2006). **İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı Kaygısı**. Sted dergisi, sayı 6, cilt 15, sayfa 107-113

Şeker, H.; Gençdoğan, B. (2006). **Psikoloji ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Taş, Y. (2006). **Kaygı Nedir?** Ankara: Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi.

Yörükoğlu, A. (2002), **Çocuk Ruh Sağlığı**, Ankara: Özgür Yayınları.