

# “Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının” Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma

Nermin (Öner) Koruklu\*, Hatice Öner, Hasan Can Oktaylar

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Öğrenci Seçme Sınavı öncesinde ortaya çıkan sınav kaygısı ile başa çıkmada “sınav kaygısı ile başa çıkma programının” etkisini incelemektir. Araştırma, kontrol gruplu öntest sontest modeline uygun deneysel bir çalışmadır. Çalışmaya, 30 deney 30 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere çalışmanın öncesinde ve sonrasında Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ) ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Deney grubu sekiz haftalık “Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programı”na katılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin Otomatik Düşünce Ölçeği’nden elde ettikleri ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Ayrıca Durumluk Kaygı Envanteri sonucunda elde edilen ön test-son test puanları arasında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Fakat Süreklilik Kaygı Envanteri sonucunda elde edilen ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Kontrol grubunda ise, Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ve Otomatik Düşünce Ölçeği’nden elde edilen ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Anlamlılık düzeyi: 0.01 olarak alınmıştır. Bu sonuçlar, sınav kaygısı ile başa çıkmada uygulanan programın yararlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca deney grubunda bulunan öğrencilerin anne babaları ile yapılan bilgilendirme toplantılarının, öğrencilerin kaygılarını azaltmada etkili olduğu öğrencilerle yapılan bireysel görüşmeler sonucunda saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sınav kaygısı, düşünce düzenleme tekniği.

## ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the effectiveness of “The Treatment of Test Anxiety Programming” on the students test anxiety before the university entrance exams. This experimental study was based on both pre-test and post-test model with the control group. The subjects were selected from third grade students of Aydın Efele Lisesi. The experimental group was consisted of 30 students, and control group was made up of 30 students. The subjects rated Automatic Thoughts Inventory(ATI) and Spielberger’s State-Trait Anxiety Inventory(STAI-I and STAI-II) before and after the training program. Experimental group participated in training for eight weeks to “The Treatment of Test Anxiety Programming”. Results concerning the experimental groups pre- and post- test scores of STAI-II and ATI were found as follows; 1)a significant decrease on state anxiety of students, 2)a significant decrease on automatic thoughts of students, 3)there was no significant difference on trait anxiety of students. No significant difference was found between the subjects’ pre- and post- test scores of control group STAI-I, STAI-II and ATI.

**Keywords:** Test anxiety, cognitive model

## GİRİŞ

Kaygı, insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Öner ve Le Compte, 1985). Başka bir tanımlamaya göre kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel

değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur (Taş, 2001). İkinci tanımlamada ortaya konduğu gibi kaygı üç düzeyde kendini gösteren engelleyici bir durum olarak ifade edilmektedir. Bunlar; fizyolojik, düşünce ve davranış düzeyindeki değişimlerdir. Fizyolojik düzeyde; çarpıntı, ateş basması, kulaklarda

\* Nermin Öner Koruklu, Dr. Adnan Menderes Üniversitesi Aydın nonerkoruklu@hotmail.com

uğultu, nefes darlığı, yutkunamama, titreme, kekemelik, midede kasılma, başağrısı vb. durumlar yaşanmaktadır. Bu evrede sempatik sinir sistemi devrededir. Düşünce düzeyinde, panik durumuna yol açabilecek olumsuz düşünceler, hayaller, imgeler, kuruntular ortaya çıkmaktadır. Davranış düzeyinde ise birey, kaygısıyla ilişki içinde olan "olay"dan kaçınma ya da kaçma davranışı göstermektedir (Sakarya, 2001).

Kaygı korkuya benzer bir durum olmakla birlikte sorunun ya da kaynağın belirsizliği, şiddeti ve süresi bakımından farklılaşmaktadır. Kişi bunu tanımlarken kötü bir şey olacaktı endişesi, huzursuzluk, yorgunluk gibi belirtilerden, baş ağrısı, nefes darlığı, terleme gibi yakınmalara kadar farklı belirtiler ortaya koymaktadır. Bazı kişiler karşılaştıkları her yeni durum ve ortamda kaygılanma eğilimindedirler. Bu kişiler için birisiyle karşılaşmak ya da tanışmak, bir toplantıya katılmak, iş ortamında bulunmak bile kaygı verici olabilmektedir. Yaşanan bu yaygın kaygıya genel kaygı denilmektedir. Diğer bir kaygı türü ise sadece belirli durum ve ortamlarda yaşanmakta ve kaygı uyandırıcı durum ve koşullar ortadan kalktığında bu kaygı da kaybolmaktadır. Bu kaygıya özgül kaygı denmektedir. Sınav kaygısı da özgül kaygıya bir örnektir (<http://openmind.org>).

Sınav kaygısı literatürde, öğrencinin sınavla doğrudan ilgisi olmayan düşüncelerini arttıran, yoğun bedensel uyarılara yol açarak dikkati bölen, böylelikle verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilenlerin etkili biçimde kullanılmasını güçleştiren, yoğun bir uyarım durumu olarak tanımlanmaktadır (Sakarya, 2001). Sınav kaygısı "endişe" ve "duyuşsallık" olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Endişe, bireyin kapasitesine ve performansına yönelik zihinsel bir boyuttur. Sınavın sonucuna ilişkin, olumsuz düşünce, inanç, yorum ve beklentilerden oluşmaktadır. Performansta gösterilen başarı düzeyinin, kişiliğin başarı düzeyi olarak değerlendirilmesi kaygı yaratmaktadır (Özer, 2002). Duyuşsallık ise, kaygı sonucunda bedenın olağan işleyiş dengesinin bozulduğunu ortaya koyan sinyallerdir.

DeVito ve Koplik (1987) sınav kaygısını test kaygısı olarak adlandırmışlar ve sınav stresi altında yaşanan durumluk kaygı olarak ele almışlardır. Öte yandan McDonald (2001) sınav kaygısını, kaygı duygusuyla tanımlanan geniş bir grup kaygı içinde özel bir formdur ve temel olarak olumsuz değerlendirme ile ilgilidir

demidir (akt.Korkut, 2004). Değerlendirilme korkusunun iki ögesinden birisi bilişsel ögedir ve olumsuz düşünceler sonucu duyguların rahatsız edici olmasına işaret etmektedir. İkinci öge olan duyuşsal öge ise; kas gerginliği, kalp atışının artması, terleme, hasta hissetme ve titreme gibi fizyolojik boyutu içermektedir (akt. Korkut, 2004). Kaygı bir duygu olduğuna göre duyguların nasıl ortaya çıktığı bilirse kaygı ile başetme sağlanabilmektedir.

Duygunun ortaya çıkmasına neden olan olay değil olayın nasıl yorumlandığıdır. Bir olayı, o "olay" hakkındaki düşünceler, yorumlar, inançlar, beklentiler, atıflar takip etmektedir. Bireyin olayı yorumlamasına etki eden bu faktörler uzun yılların birikimi ve öğrenme sonucu olduğundan ayrıca kişinin doğasının bir parçası haline geldiğinden farkında olmadan akıp giden otomatik bir yapıdadırlar (Sakarya, 2001).

Bu çalışmada, üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında düşünce düzenleme tekniğinin öğrencilerin otomatik düşüncelerine ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bilişsel davranışçı terapiye göre, hatalı düşünme kişide kaygı yaratmakta ve bu durumla başetmek için bilişsel yeniden düzenlemenin yapılması gerekmektedir. Düşünce düzenleme tekniği ile sınav kaygısıyla düşünce düzeyinde mücadele etmek mümkündür. Bireyi gerilime sokan, sınav kaygısını artıran olayın kendisi değil, olayı nasıl yorumladığı ile ilgilidir. Çoğunlukla sınav kaygısını yaratan doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimidir (Baltaş, 1993). Düşünce düzenleme süreci, dört aşamada gerçekleştirilmektedir. Bunlar: **1-Otomatik Düşünceleri Ortaya Çıkarmak:** Otomatik düşünceler, birey önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkmakta ve doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayıltıları yansıtmaktadır. Bu sayıltılar birey tarafından doğru kabul edilmektedir (Savaşır, 1998). Otomatik düşüncelerin ortaya çıkartılmasında aşağıdaki teknikler kullanılabilir; a-Sorunun diğer parçalarına odaklanılmakta (örnek; ruh hali, davranış) ve bunlara eşlik eden düşünceler sorulmaktadır. b-Görüntü üzerinde odaklanılmakta ve akla gelen her sözcük sorulmaktadır, c-Sorunlu bir bireyin rolüne girilerek, düşüncede yeniden durumu oluşturma çalışması yapılmakta ve bu durumda aklına ne geliyor diye sorulmaktadır (<http://openmind.org>). **2-Altta Yatan Gerçekçi Olmayan**

**İnançları Saptama:** Bilişsel çarpıtmanın temelinde gerçekçi olmayan inançlar yatmaktadır. Otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılabilmesi için bu alta yatan inançların belirlenmesi gerekmektedir. Gerçekçi olmayan inançların sonucunda birey kaygı, olumsuz ruh hali, depresyon ya da öfke yaşamaktadır. 3-**Gerçekçi Olmayan İnançları Sorgulama:** Otomatik düşüncelerin gerçekçi olup olmadığını sorgulamak için bazı sorulardan örnekler şöyle sıralanabilir; -Yargılarınız acaba nasıl hissettiğinize mi, yoksa gerçek hayatta ne yaptığınıza mı dayanıyor?, -Kendinize gerçekçi olmayan ve ulaşamayacağınız kadar yüksek standartlar mı belirliyorsunuz?, -Ya hep ya hiç tarzında mı düşünüyorsunuz?, -Kontrolünüzde olan şeyleri çok mu abartıyorsunuz?, -Meli –malı biçiminde mi düşünüyorsunuz?, -Olumsuz olaylar üzerinde mi odaklanıyorsunuz?, -Olayları kişiselleştiriyor musunuz? vb.(Kabakçı, 1998). 4-**Gerçekçi Olmayan İnançlar Yerine Akla Uygun Alternatif Düşünceler Üretme:** Otomatik düşüncelerin değiştirilebilmesi için öncelikle alta yatan gerçekçi olmayan inançların listelenmesi gerekmektedir. Liste oluşturulduktan sonra, bunların yerine olabilecek alternatif inançlar belirlenir ve bireyle birlikte yeni belirlenen alternatif inançların uygulama planı yapılarak test edilir(<http://open-mind.org>).

Sınav kaygısı ile başa çıkma programının içeriğinde gevşeme egzersizleri de yer almaktadır. Bedensel olarak gevşemiş bir insan, ruhsal açıdan da sakin ve huzurludur. Tam tersi gergin olan bir insan ise ruhsal açıdan endişeli ve sıkıntılıdır. Gevşemeyi başarmış bir bireyin solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir(Bozkurt, 2003). Bu çalışmada, gevşeme egzersizlerinden yararlanılarak öğrencilerin duyuşsal kaygılarında düzenleme yapılmaya çalışılmıştır.

Bireyde kaygının ortaya çıkmasında önemli faktörlerden biri de anne baba tutumlarıdır. Kaygı çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişmektedir. Ayrıca çevrenin reddedici ve küçük düşürücü tutumları, çocukta kaygı ve güvensizlik duygularını geliştirmektedir. Özellikle, anne babanın beklentilerinin birey için ulaşılabilir olması ve yargılanma korkusuna yol açan sürekli eleştiri bireyde kaygı yaratan etkenlerden bazılarıdır. Bunlara ek olarak gençlerde görülen sınav kaygısının çoğu, okul çalışmalarında anne babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya ulaşamama korkusundan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle

sınava hazırlanan bir öğrencinin anne babasına önemli görevler düşmektedir. Çocuğuna olumlu destek olarak, onunla etkili iletişim kurarak ve birbirlerini oldukları gibi kabul ettiklerini hissettirerek bireyin sınav kaygısının azalmasına yardımcı olunabilir. Bu çalışmada deney grubu öğrencilerinin anne babalarına farklı zamanlarda: “Ergenlik Dönemi Özellikleri”, “Ergenlerle İletişim”, “Sınav Nedir?”, “Sınav Kaygısı Nedir?”, “Sınav Kaygısı ile Nasıl Başedilebilir?” konularında seminerler verilerek anne babaların olumsuz etkisi olumlu sosyal desteğe dönüştürülmeye çalışılmıştır.

## YÖNTEM

Araştırma, “ön test-son test kontrol grup modeline” uygun deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın kapsamına giren denekler, 2002-2003 öğretim yıllarında, Aydın Efeler Lisesi son sınıfta öğrenim gören, üniversite giriş sınavına hazırlanan ve sınav kaygısı yaşadıklarını ifade eden öğrencilerden rastlantısal olarak seçilmiş 60 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubuna, yansız atama yolu ile belirlenen 30 öğrenci alınmış, diğer kalan 30 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Bu çalışmada iki ölçek kullanılmıştır. Bunlar Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory), Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilip, ülkemizde geçerliği ve güvenilirliği Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri kullanılmıştır (Öner ve Le Compte, 1985). İkincisi; Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)’dir. ODÖ 1980 yılında Hollan ve Kendall tarafından geliştirilmiştir. 1990 yılında Aydın ve Aydın; 1992 yılında ise Şahin ve Şahin tarafından uyarlanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Bu çalışma haftada bir kez birbuçuk saat olmak üzere toplam sekiz oturum olarak yürütülmüştür. Programın içeriğinde; sınav sistemi ve test tekniği ile ilgili bilgilendirme çalışmaları, düşünce düzenleme ve aşamalı gevşeme tekniği yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin anne babalarına ergenlik dönemi, iletişim ve sınav kaygısı konularında bilgilendirme seminerleri verilmiştir. Katılan öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Devamın önemi vurgulanmıştır. Her bir oturum: 1-Isınma çalışması, 2-Düşünce düzenleme tekniği, 3-Gevşeme tekniğinin uygulanması aşamalarını içermektedir. “Sınav Kaygısı ile Başetmede Bilişsel Davranışçı Terapi” programı öncesinde belirlenen deney ve kontrol gruplarına “Otomatik Düşünce Ölçeği”, “Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri” verilmiştir.

Araştırmada elde edilen veriler, grupların fark (kazanç) puanları arasındaki farkın anlamlılığı için "eşleştirilmiş örneklem için t-testi" kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde 0.01 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, Öğrenci Seçme Sınavı öncesinde ortaya çıkan sınav kaygısı ile başa çıkmada "sınav kaygısı ile başa çıkma programının" etkisini incelemektir. Çalışmanın

etkili olup olmadığı Otomatik Düşünce Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile saptanmaya çalışılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov tek örneklem testi ile belirlenmiş, daha sonra t testi ile gruplar arasındaki farklılığa bakılmıştır. Buna göre elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

◆Deney grubu öğrencilerinin Durumluk Kaygı Envanteri ön test puanları ile son test puanları arasında farkın olup olmadığı "eşleştirilmiş örneklem için t testi" kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçta elde edilen bulgular tablo 1'de özetlenmiştir.

**Tablo 1. Deney grubunun Durumluk Kaygı Envanteri'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Öntest-sontest	4.67	3.5	7.25	29	.000

p<.01

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan öğrencilerin Durumluk Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı fark vardır (p<.01). Uygulanan programın öğrencilerin durumluk kaygılarında etkili olduğu görülmektedir. Züleyman (1979)'da yaptığı çalışmada bilişsel davranış değiştirme tekniğinin durumluk kaygı puanlarının düşmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Aynı şekilde, bilişsel davranış değiştirme ve verimli çalışma becerisi eğitiminin sınav kaygısına ve başarıya olan etkisini inceleyen bir araştırma sonucunda bireylerin sınav kaygısında azalma ve notlarında yükselme görülmüştür (Erer, 1987).

◆Deney grubu öğrencilerinin Sürekli Kaygı Envanteri ön test ve son test puanları arasında farkın olup olmadığına ilişkin bulgular tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Deney grubunun Sürekli Kaygı Envanteri'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Öntest-sontest	2.6	9	1.58	29	.125

p>.01

Sürekli Kaygı; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stres'li olarak algılamakta denilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli Kaygı Envanteri de bireyin yaşadığı her ortamda kendini ortaya koyan kaygı düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada yer alan program içersine, bireylerin sadece bir durum karşısında (sınav kaygısı) yaşadıkları kaygıyla başa çıkma üzerinde odaklaştığı için bireylerin yaygın olarak yaşadıkları sürekli kaygıları ile başa çıkma konusunda herhangi bir etkinliğe yer verilmemiştir. Sonuç olarak, deney grubunda

yer alan öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>.01). Uygulanan programın öğrencilerin sürekli kaygıları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

◆Deney grubunun otomatik düşüncelerinde bir değişikliğin olup olmadığını saptamak amacı ile Otomatik Düşünce Ölçeği ön test- son test puanları arasında fark olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Sonuçlar tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Deney grubunun Otomatik Düşünce Ölçeği'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Öntest-sontest	22.5	26.90	4.6	29	.000

P<.01

Otomatik Düşünce Ölçeği'nden elde edilen verilerin analizi sonucunda deney grubu öğrencileri programa katıldıktan sonra otomatik düşüncelerinde anlamlı düzeyde azalma yaşanmıştır(p<.01). Uygulanan programın sonunda, öğrencilerin olumsuz-otomatik düşüncelerini olumlu alternatif düşüncelerle değiştirdikleri görülmüştür. Almalen(1990)'in

yaptığı araştırmada ise, bilişsel terapinin sınav kaygısının kuruntu boyutunu, gevşeme eğitiminin ise duyuşallık boyutunu etkilediği görülmüştür.

♦ Kontrol grubuna ilişkin bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

**Tablo 4. Kontrol grubunun Durumluk Kaygı Envanteri'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Öntest-sontest	-4.67	4.4	-.58	29	.568

p>.01

Kontrol grubunun Durumluk Kaygı Envanteri'nden elde ettiği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark

görülmemiştir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygısında anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

**Tablo 5. Kontrol grubunun Sürekli Kaygı Envanteri'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Öntest-sontest	-.83	3.57	-1.28	29	.212

p>.01

Tablo 5'te görüldüğü gibi kontrol grubu öğrencilerinin sürekli kaygılarında anlamlı bir değişme yaşanmamıştır. Deney grubu

öğrencilerinin de sürekli kaygılarının ön ölçüm ile son ölçüm puanları arasında farkın olmadığı görülmüştür.

**Tablo 6. Kontrol grubunun Otomatik Düşünce Ölçeği'ne ilişkin t-testi Sonuçları**

Gruplar	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
öntest-sontest	1.03	9.09	.623	29	.538

p>.01

Kontrol grubu öğrencilerinin otomatik düşüncelerinde de bir değişimin olmadığı saptanmıştır.

Deney grubu öğrencilerinin anne babaları ile yapılan bir dizi eğitim seminerlerinin de öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu yapılan görüşmeler ile ortaya konmuştur. Eğitim seminerlerinden sonra, 30 öğrenci ile tek tek bireysel görüşme yapılarak anne babaları ile olan ilişkilerinde bir farklılığın olup olmadığı sorulmuştur. Öğrenciler, seminere katılan anne babaların kendilerine daha anlayışlı davranmaya başladıklarını ve kendilerini daha özgür bıraktıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun da öğrencileri rahatlattığı görülmüştür.

Bu sonuçlar ışığında, programa katılan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile otomatik düşüncelerinde anlamlı farkın oluştuğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Öğrenci Seçme Sınavı'na hazırlanan öğrencilerin yaşamakta olduğu sınav kaygısı ile başa çıkmada "Kaygı ile Başa Çıkma Programı"nın etkisi incelenmiş ve sınav kaygısı ile başa çıkmada, programın olumlu yönde etkisinin olduğu görülmüştür. Öğrencilerde aşırı kaygı meydana getirerek onun başarısız olmasına neden olan, öğrenilecek materyalin çok zor olması değil, o olayın kendisi için taşıdığı anlamdır. Birey, sınavda bilgisinin ölçüldüğünü değil, kişiliğinin ölçüldüğünü düşünerek gerçekçi olmayan inançlar geliştirmektedir. Bu gerçekçi olmayan inançların yerine daha gerçekçi alternatif inançlar geliştirilerek düşüncelerde yeniden düzenleme yapılabilmektedir. Buna ek olarak, öğrencilerin anne babalarına; ergenlik dönemi, ergenlerle iletişim, sınav ve sınav kaygısı ile başa çıkma konularında verilen seminerlerin öğrencilerin yaşadıkları kaygıların azalmasında etkili olduğu öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda ortaya çıkmıştır.

Elde edilen sonuçlar çerçevesinde aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Araştırmacılara:

1. Farklı terapi tekniklerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisine bakılabilir.
2. Sınav kaygısı ile başetme programı çerçevesinde bireysel terapi ile grupla terapi arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı araştırılabilir.

Uygulamaya dönük öneriler:

1. Okullarda sınav kaygısı ile başetme programlarının daha kapsamlı ele alınarak yürütülmesi önerilmektedir.
2. Öğrencilere yönelik; verimli ders çalışma, sınav teknikleri, öğrenme stilleri vb. konuları içeren grup çalışmalarına ağırlık verilmelidir.
3. Sınav kaygısı ile başa çıkma, ergenlik dönemi gelişim özellikleri, ergenlerle iletişim, mesleki rehberlik konularını kapsayan bir dizi eğitim anne-babalara verilmelidir..

### KAYNAKLAR

1. Almalen, E. (1990). *Individual Response Profiles and Treatment outcomes for Test Anxiety*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
2. Baltaş, A. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 13.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
3. Bozkurt, N. (2003). "Üniversite Giriş Sınavı: Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemleri ve Başa Çıkma Ana-Babanın Rolü", *Çağdaş Eğitim*, Mart, 296, ss:13-18.
4. Erer, Ş. (1987). *Kognitif Davranış Değiştirme, Etkin ve Randımanlı Çalışma Metodlarıyla Sınav Anksiyetesinin Azaltılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
5. Kabakçı, E. (1998). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2.Baskı.
6. Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
7. Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
8. Özer, K. (2002). *Sınav ve Sınanma Kaygısı*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
9. Sakarya, S.(2001). "Kaygınız Ne Durumda?", *Bilim ve Teknik*, Mayıs.ss:50-52.
10. Savaşır, I. (1998). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk psikologlar Derneği Yayınları, 2.Baskı.
11. Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

12. Taş, Y. (2001). *Sınav Kaygısıyla Başaçıkma* Ankara: Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı.
13. Züleyman, A. (1979). *Comparison of Cognitive Therapy, Modified*

*Desensitization Cognitive Behavior Test Anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bogaziçi Üniversitesi, İstanbul.

14. <http://www.open-mind.org>