

The Effect of a Psycho-education Program to Reduce Examination Anxiety for Eighth Grade Students *

Hulisi Genç

Ministry of National Education, Malatya-TURKEY

Mustafa KUTLU **

İnönü University, Malatya-TURKEY

Article History

Submitted: 24.04.2018

Accepted: 28.04.2018

Published Online: 16.05.2018

Keywords

Exam Anxiety
Psycho-education
Eighth Grade



DOI: 10.29129/inujgse.417609

Abstract

Purpose: The aim of this study is to investigate the effectiveness of the exam anxiety psycho-education program in decreasing the exam anxiety levels of students.

Design & Methodology: Experimental design with pre-test and post-test control group was used in the study. The research was conducted on 8th grade students studying in a secondary school in Malatya province center. There are three groups in the study: the experimental group, the control group and the placebo group and there are 15 students in each group. The students in the three groups were selected on a voluntary basis. Examination Anxiety Inventory was applied as data collection tool. The non-parametric Mann Whitney-U test was performed to determine whether the scores of the experimental and control group's pre and post exam anxiety significantly differed. The non-parametric Wilcoxon Signed Ranks Test was used to determine whether the experiment, control, and placebo groups showed significant differences in exam anxiety post-test scores compared to exam anxiety pre-test scores.

Findings: According to the research findings, it was concluded that the psycho-education program was effective in reducing the exam anxiety of the students.

Implications & Suggestions: According to the results of the research it was found that the psycho-education program was effective in reducing the exam anxiety of students. Psycho-education programs aimed at reducing exam anxiety need to be applied more in middle school students.

* This study is the extended version of the paper presented in the "27th International Congress on Educational Sciences (ICES-UEBK 2018)" in 18-22 of April 2018

** Corresponding Author: Dr. Mustafa KUTLU, Inonu University Faculty of Education, E-mail: mustafa.kutlu@inonu.edu.tr Phone: +90 422 377 45 03.

Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi *

Hulisi Genç

Milli Eğitim Bakanlığı, Malatya-TÜRKİYE

Mustafa KUTLU **

İnönü Üniversitesi, Malatya-TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 24.04.2018

Kabul: 28.04.2018

Online Yayın: 16.05.2018

Anahtar Sözcükler

Sınav Kaygısı
Psiko-eğitim
Sekizinci Sınıf



DOI: 10.29129/inujse.417609

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı sınav kaygısı psiko-eğitim programının öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkililiğini incelemektir.

Yöntem: Çalışmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma Malatya il merkezinde bir ortaokulda öğrenim gören 8.sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada deney grubu, kontrol grubu ve plasebo grubu olmak üzere üç grup bulunmaktadır ve her grupta 15'er öğrenci bulunmaktadır. Üç gruptaki öğrenciler de gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak Sınav Kaygısı Envanteri uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı ön ve son testlerinden aldıkları puanların anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının sınav kaygısı son test puanlarının sınav kaygısı ön test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden faydalanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programının öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlar ve Öneriler: Araştırma sonucuna göre sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programının öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programlarının ortaokul öğrencileri özelinde daha fazla uygulanması gerekmektedir.

* Bu çalışma, 18-22 Nisan 2018 tarihleri arasında düzenlenen "27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi (ICES-UEBK 2018)"nde sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş halidir.

** Sorumlu Yazar: Dr. Mustafa KUTLU, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, E-posta: mustafa.kutlu@inonu.edu.tr

Tel: +90 422 377 45 03

GİRİŞ

Günümüzde bir eğitim kademesinden bir üst eğitim kademesine başlanması durumunda sınavların yapılması zorunlu hale gelebilmektedir. Bu durum bir kademedeki bir üst kademeye geçecek öğrenciler için sınav kaygısı gibi önemli bir sorunu beraberinde getirmektedir. Yüksek düzeyde sınav kaygısı istenilen performansın ortaya çıkmasını engelleyen ve başarıyı düşüren bir durum olma özelliğini taşımaktadır. Bu durum öğrencilerin öğrendiği bilgileri sınavlarda kullanmasına engel olabilmektedir.

Freud kaygı kavramından ilk söz eden kişilerden biridir. Freud, kaygıyı egonun bir işlevi olarak açıklamıştır (Geçtan, 2005). Kaygı, tehdit edici durumlarda ortaya çıkan motive edici ve duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Eysenck, 1992). Alanyazında korku, kaygı kavramının yerine kullanılan bir kavram olarak göze çarpmaktadır. Her ne kadar birbirlerinin yerine kullanılıyor olsa da bu iki kavramı birbirinden ayıran önemli bir fark bulunmaktadır. Korku, belirli bir durumda potansiyel veya gerçek bir tehlikenin varlığına ilişkin bireyin yapmış olduğu değerlendirmeye işaret eden zihinsel bir süreçken; kaygı, bireyin yaptığı bu değerlendirmeye karşı verilmekte olan duygusal tepkiyi içermektedir (Beck ve Emery, 2011). Kaygı, tehlikeli durumlara karşılaşıldığında bireye avantaj sağlamaktadır. Bu yönüyle insanın doğal bir parçası olarak görülmektedir (Beck, 2008). Spielberger, kaygının durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki türünün olduğunu ifade etmektedir (Anshel, 1994). Bireyin tehlikeli olarak algıladığı durumlarda bir miktar kaygı duymasıyla beliren normal ve geçici kaygıya durumluk kaygı; çevreden gelen tehlikelerden ziyade bireyden kaynaklanan huzursuzluk ve mutsuzluk durumuna bağlı olarak devamlı suretle kaygı duymasına ise sürekli kaygı denmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Kaygı sınavlarda da yaşanabilen bir durumdur ve bu sınav kaygısı kavramıyla ifade edilir. Sınav kaygısı, akademik başarının önündeki engellerden biri olarak karşımıza çıkan, kaygının özel bir durumudur. Sınav kaygısı, bireyin herhangi bir değerlendirmeye veya sınava tabi tutulduğu durumlarda ortaya çıkan ve gerginliğe yol açan, davranışsal, duyuşsal, zihinsel özellikleriyle gerçek performansın sergilenmesini engelleyen süreç olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1980; Zeidner, 1998). Sakarya (2001) sınav kaygısını, bireyin doğrudan sınavla ilişkisi olmayan düşüncelerini arttıran, bedensel uyarımlara yoğun bir şekilde yol açarak dikkati dağıtan, verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilen bilgilerin etkili olarak kullanımını zorlaştıran bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bireyin bilişsel, duyuşsal ve sosyal yeterliliklerinin sınavla ilgili olan durumlarda etkilenmeye başlamasıyla sınav kaygısı davranışları ortaya çıkar (Sarason ve Sarason, 1990). Topp (1989) sınav kaygısının öğrenciler için önemli bir sorun olduğunu ifade etmektedir. Weems ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir araştırmaya göre sınav kaygısının anksiyete ve depresyon belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Özer (1990) sınav kaygısıyla baş etmek için, aşırı rahat davranmak yerine kaygıyı temkinli bir duyguya dönüştürmenin hedeflenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Liebert ve Morris (1967) sınav kaygısının iki boyutu olduğunu bunların da duyuşsal ve kuruntu olduğunu savunmaktadır (aktaran Andersen ve Sauser, 1995; aktaran Elliot ve McGregor, 1999). Duyuşsal boyutu, sınav kaygısının duygusal tarafını oluşturmaktadır. Terleme, sinirlilik, gerginlik, mide bulantısı, üşüme, ateş basması ve hızlı kalp çarpıntısı gibi bedensel tepkileri içermektedir. Kuruntu boyutu, sınav kaygısının bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmelerini ve iç konuşmalarını içeren sınavda yapılması gerekenleri yapamayacağına ilişkin düşüncelerle dikkatinin bozulmasına neden olan süreçtir (Spielberger ve Vogg, 1995).

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik müdahalelerin etkili olup olmadığını test etmek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Öğrencilerin sınavdan önce yaşamış oldukları kaygıya neden olan düşünceleri ve

durumları yazmalarının kaygıyı azalttığı ve akademik başarıyı arttırdığı (Ramirez ve Beilock, 2011), öğrencilerin kendilerini sınavdan önce güvenli bir ortamda hayal etmelerinin kaygılarını düşürdüğü (Shobe, Brewin ve Carmack, 2005), geçmişteki başarıları düşünmenin ve bir problemin üstesinden geldiğini hayal etmelerinin ve mutluluğunu yaşamalarının kaygılarını azalttığı (Nelson ve Knight, 2010), gevşeme ve nefes egzersizlerinin de yine kaygıyı azaltmada etkili sonuçlar verdiği bulunmuştur (Larson, Ramahi, Conn, Estes ve Ghibellini, 2010). Ergene (2003), sınav kaygısını azaltmak için hazırlanan deneysel çalışmaların etkililiğine ilişkin meta-analiz çalışmasında sınav kaygısı programı süresinin 201 ve 350 dakika arasındayken etkili sonuçlar verdiğini bu süre arttıkça programın etkililiğinin azaldığı görülmüştür. Sınav kaygısıyla ilgili çalışmaların önemli bir çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup ortaokul öğrencilerine yönelik deneysel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir (von der Embse, Barterian ve Segool, 2013). Demirci ve Erden (2016) tarafından sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada grupla psikolojik danışma uygulamasının sınav kaygısına etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada deney grubu son test puanlarının kontrol grubu son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sınav kaygısını azaltmada etkili sonucu elde edilmiştir. Uşaklı ve Yapıcı (2001) tarafından sekizinci sınıf öğrencilerinde yürütülen çalışmada grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre grup rehberliği programının sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Yurdabakan (1999) sekizinci sınıf öğrencilerinde grup rehberliği programının sınav kaygısına etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre grup rehberliği programının sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Sınav kaygısının azaltılmasına yönelik neler yapılacağına dair durumlar güncelliğini korumayı sürdürecektir konulardan biridir. Öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılmasını sağlayan çalışmalar öğrencilerin akademik başarılarının artmasını yanı sıra yaşama bakış açılarının da daha olumlu olmasını sağlayabilir. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik çalışmalar sınav kaygısını azaltmaktadır (Larson ve diğerleri, 2010; Nelson ve Knight, 2010; Ramirez ve Beilock, 2011; Shobe, Brewin ve Carmack, 2005). Sınav kaygısıyla ilgili çalışmaların önemli bir çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup ortaokul öğrencilerine yönelik deneysel çalışmalar oldukça sınırlı düzeydedir (von der Embse, Barterian ve Segool, 2013). Bu çalışmanın amacını 8.sınıf öğrencilerine yönelik yürütülecek sekiz oturumlu psiko-eğitimin sınav kaygısına olan etkisini incelemek oluşturmaktadır. Alanyazında ortaokul öğrencilerine yönelik sınırlı düzeyde çalışmanın olduğu düşünüldüğünde bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Desen

Bu araştırma sınav kaygısını azaltma programının 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını azaltma anlamında etkililiğini belirlemek için gerçekleştirilen deneysel bir çalışmadır. Bu araştırmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desenden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan 3x2'lik karışık desenden birinci faktör bağımsız işlem grupları olan bir deney, bir kontrol ve bir plasebo, ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri ön test ve son testi göstermektedir (Büyüköztürk, 2001). Ön test- son test kontrol gruplu modelde, rastgele yöntemle belirlenen iki ayrı grup bulunmaktadır. Bunlardan biri deney grubu, diğeri ise kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grup için hem deney öncesinde hem de deney sonrasında ölçme işlemi yapılır (Karasar, 2009). Araştırmanın bağımsız değişkenini uygulanan sınav

kaygısını azaltma programı oluştururken, bağımlı değişkeni ise programda yer alan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri oluşturmaktadır. Araştırmaya ait desen Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	Sınav Kaygısı Envanteri	Sınav Kaygısını Azaltma Programı	Sınav Kaygısı Envanteri
Plasebo Grubu	Sınav Kaygısı Envanteri	Değerler Eğitimi Programı	Sınav Kaygısı Envanteri
Kontrol Grubu	Sınav Kaygısı Envanteri	İşlem Yok	Sınav Kaygısı Envanteri

Çalışma Grubu

Grupları oluşturmak için, Malatya il merkezinde 8.sınıfta öğrenim görmekte olan toplam 51 öğrenciye sınav kaygısı envanteri uygulanmıştır. Ölçeği eksiksiz olarak dolduran ve çalışmaya gönüllü olan 45 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin 23’ü kızlardan, 22’si ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaş aralıkları ise 13 ve 15 arasında değişmektedir. Grup oturumlarına her öğrenci bir haftadan fazla devamsızlık yapmamıştır. Deney grubunun ön ve son testinden 7 erkek, 8 kız olmak üzere toplam 15 öğrenci, plasebo grubunun ön ve son testinde 8 erkek, 7 kız toplam 15 öğrenci, kontrol grubunda ise 7 erkek, 8 kız toplam 15 öğrenci yer almıştır.

Veri Toplama Aracı

Sınav Kaygısı Envanteri: Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) Spielberger (1980) tarafından oluşturulmuş olup, bireylerin kendi kendilerini değerlendirmelerine dayanan psikometrik bir ölçektir. Türk kültürüne uyarlanması Öner (1990) tarafından yapılmıştır. Liebert ve Morris’in (1967) ifade ettiği iki kavramdan yararlanılarak geliştirilmiştir (Albayrak-Kaymak, 1987). Bu kavramlar kuruntu ve duyusallıktır ve ölçeğin iki alt boyutlarını oluşturmaktadır. Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) 20 sorudan oluşan 4’lü likert tipi ((1) hemen hiç bir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman) bir ölçektir. 20 maddenin sekizi kuruntu alt boyutunu (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17, 20), on ikisi ise duyusallık alt boyutunu (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) oluşturmaktadır. Ölçekteki her maddeden alınan puan en az 1 en fazla 4 olmaktadır. Kuruntu alt boyutundan alınan en az puan 8, en yüksek puan 32 olabilmekteyken; duyusallık alt boyutunda en az 12, en fazla 48 puan olabilmektedir. Toplam sınav kaygısı puanı da en az 20, en fazla 80 olabilmektedir. Ölçekteki 1. Maddenin soru kökü olumludur ve puanlaması ters yapılmaktadır, diğer maddeler ise olumsuz soru köküne sahiptir ve puanlaması seçeneğin üzerinde belirtildiği kadar puan değerine sahiptir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği sınav kaygısının fazla olduğuna işaret eder.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 22 programından faydalanılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden faydalanılmıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının sınav kaygısı envanteri ön testlerinden ve son testlerinden aldıkları puanların anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testinden faydalanılmıştır.

Süreç

Araştırma yapılmadan önce öğrencilere sınav kaygısı programı yapılacağı ve bu programa katılmak noktasında istekli olup olmadıkları sorularak öğrencilerin gönüllülüğü dikkate alınarak toplam 30 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. 30 öğrenciye sınav kaygısı envanteri uygulandıktan sonra alınan puanların eşitliği dikkate alınarak iki grup oluşturulmuştur. Rastgele yöntemle biri deney diğeri de kontrol grubu olarak seçilmiştir. Aynı zamanda 15 kişilik bir başka gruba öğrencilerin gönüllülüğü dikkate alınarak yine sınav kaygısı envanteri uygulanmış ve bu grup plasebo grubu olarak belirlenmiştir. Daha sonra deney grubuna sekiz haftalık sınav kaygısını azaltma programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamış, plasebo grubuna ise sekiz haftalık değerler eğitimi çalışması yapılmıştır. Deney grubunun psiko-eğitim çalışması bittikten sonra deney ve kontrol grubuna sınav kaygısı envanteri aynı zamanda uygulanmış, plasebo grubuna ise çalışma bir hafta sonra bittiği için çalışmanın bitimiyle beraber aynı envanter uygulanmıştır. Psiko-eğitim çalışmasına başlamadan önce sınav kaygısına ilişkin alanyazın taraması yapılmıştır. Psiko-eğitim sürecinin ilk oturumunda yapılandırma, son oturumunda ise sonlandırma yapılmıştır.

Oturum süreci özetle şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

Birinci oturumda üyelerin tanışması bir ısınma oyunuyla sağlanmış, grup kuralları oluşturulmuş ve kaygı, korku ve sınav kaygısı kavramlarının ne olduğu üzerinde durulmuştur. Ayrıca grup üyelerine çalışmanın genel amacı hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci oturumda öğrencilerin resim çizerek yaşamış oldukları sınav kaygısını kartona resmetmeleri istenmiştir, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Gevşeme ve doğru nefes alma ile ilgili egzersiz yaptırılmıştır.

Üçüncü oturuma bir ısınma etkinliği ile başlanmıştır. Sınav kaygısında önemli etkenlerden bir tanesinin de çevre olduğu, çevredeki kişilere duyguların ifade edilmesinin önemli olduğu üzerinde durulmuş ve öğrencilere boş sandalye oyunu oynatılmıştır. Bir önceki oturumda öğretilmiş olan nefes egzersizi bu oturumda da yaptırılmıştır.

Dördüncü oturumda hayatla ilgili önceliklerin belirlenmesi amaçlanmış ve kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin oluşturulması amacıyla bir dizi etkinlik yaptırılmıştır. Bu sayede öğrencilerin farkındalıkları ve motivasyonları arttırılmaya çalışılmıştır.

Beşinci oturumda dengeli beslenme ve düzenli bir yaşam sürebilmek için yapılması gerekenler ifade edilmiştir. Öğrencilere verimli ders çalışma tekniklerine ilişkin bilgi verilmiş ve balkondan bakma adlı etkinlikle kendi durumlarına ilişkin farkındalık kazandırılmak istenmiştir.

Altıncı oturumda öğrencilerin sınavlarda yaşayacağını düşündüğü sıkıntıları ve daha önce buldukları olumsuz tahminleri kâğıda yazmaları ve bunları ifade etmeleri istenmiştir. Öğrencilerin hatalı düşüncelerini onlara göstermeye çalışılmıştır.

Yedinci oturumda çalışmaya katılan öğrencilerin 8. sınıf olması nedeniyle TEOG (Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı) adındaki sınava girecek olmalarından dolayı bu sınava ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilere gözlerini kapatmaları sağlanarak bir dizi etkinlik yaptırılmış ve özgüvenleri arttırılmaya çalışılmıştır.

Sekizinci ve son oturumda halen devam etmekte olan tüm sınav kaygılarını balonları şişirerek onlara yazmaları ve resmetmeleri istenmiştir. Bir dizi açıklama yapıldıktan sonra öğrencilerden balonlarını patlatmaları istenmiştir. Öğrencilerden duygu ve düşünceleri alındıktan sonra sınavlarının güzel bir şekilde geçtiğini hayal etmeleri istenmiştir. Tüm oturumların genel bir değerlendirilmesi yapılarak oturumların sonlandırıldığı ifade edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarına ait ön test ve son test kaygı puanları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Sınav Kaygısı Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek/Boyut	Ön Test			Son Test		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Deney Grubu	15	45.27	12.08	15	41.80	11.07
Kontrol Grubu	15	45.27	10.38	15	45.00	10.32
Plasebo Grubu	15	42.93	11.47	15	41.80	10.80

Tablo 2’de görüldüğü üzere, deney grubunun ve kontrol grubunun sınav kaygısı ön test puanlarının ortalaması 45.27; plasebo grubunun ön test puanı ortalaması ise 42.93 olarak hesaplanmıştır. Son test puanı ise deney grubunda 41.80; kontrol grubunda 45.00 ve plasebo grubunda ise 41.80 olarak hesaplanmıştır. Ön testte standart sapma deney grubu için 12.08; kontrol grubu için 10.38; plasebo grubu için 11.47 olarak hesaplanmıştır. Son testte standart sapma deney grubunda 11.07; kontrol grubunda 10.32 ve plasebo grubunda ise 10.80 olarak hesaplanmıştır.

Deney Grubunun Sınav Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmadaki ilk hipotez, deney grubunun sınav kaygısı son test puanlarının, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalacağına yönelik oluşturulmuş olup bunu test etmek için Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Tablo 3’te bu bulgular sunulmuştur.

Tablo 3

Deney Grubu Sınav Kaygısı Puanları Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	z	p
Sınav Kaygısı Son Test Puanı	Artanlar	4	6.13	24.50	-2.02	.04*
	Azalanlar	11	8.68	95.50		
Sınav Kaygısı Ön Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	15				

* p < .05

Tablo 3’de görüldüğü üzere, uygulanan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu deney grubunda kaygı puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-2.02$; $p<.05$). Ön test ölçümünde yüksek çıkmış sınav kaygısının anlamlı bir şekilde düşüş gösterdiği, diğer bir deyişle uygulanan sınav kaygısını azaltma programının öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada işe yaradığı sonucu elde edilmiştir.

Kontrol Grubunun Sınav Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmadaki ikinci hipotez, kontrol grubunun sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık yaratmayacağına yönelik oluşturulmuş olup bunu test etmek amacıyla Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Tablo 4’de bu bulgular sunulmuştur.

Tablo 4

Kontrol Grubu Sınav Kaygısı Puanları Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	z	p
Sınav Kaygısı Son Test Puanı	Artanlar	8	6.38	51.00	-.10	.92
	Azalanlar	6	9.00	54.00		
Sınav Kaygısı Ön Test Puanı	Eşit	1				
	Toplam	15				

* $p<.05$

Tablo 4’de görüldüğü üzere, Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu kontrol grubunda kaygı puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-.10$; $p>.05$).

Plasebo Grubunun Sınav Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmadaki üçüncü hipotez, plasebo grubunun sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmayacağına yönelik oluşturulmuş olup bunu test etmek amacıyla Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Tablo 5’de bu bulgular sunulmuştur.

Tablo 5

Plasebo Grubu Sınav Kaygısı Puanları Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	z	p
Sınav Kaygısı Son Test Puanı	Artanlar	5	7.60	38.00	-1.26	.21
	Azalanlar	10	8.20	82.00		
Sınav Kaygısı Ön Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	15				

* $p<.05$

Tablo 5’de görüldüğü üzere, Non-Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucu plasebo grubunda kaygı puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-1.26$; $p>.05$).

Deney ve Kontrol Grubunun Sınav Kaygısı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygısı envanterinde almış oldukları puanların anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Grubunun Sınav Kaygısı Envanteri Son Test Puanları Arasında Anlamlı Farklılığın Olup Olmadığı Belirlemek Amacıyla Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	U	z	p
Sınav Kaygısı Envanteri	Deney Grubu	15	13.87	208.00	88.00	-1.02	.31
	Kontrol Grubu	15	17.13	257.00			
	Toplam	30					

* $p < .05$

Tablo 6'da görüldüğü üzere Mann Whitney-U testi sonucuna göre deney grubu ile kontrol grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z = -1.02$; $p > .05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada sekiz oturumluk sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programının, sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını azaltmadaki etkililiği incelenmiştir. Araştırmada deney ve kontrol grubu belirlenirken puanları eşit iki grup seçilmiş ve bunlar rastgele yöntemle deney ve kontrol grubu olarak seçilmiştir. Deney grubuna sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programı, plasebo grubuna değerler eğitimi programı uygulanırken, kontrol grubunda yer alan öğrencilere herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmada uygulanan sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programının 8.sınıf öğrencilerinin kaygılarını azaltacağı yönünde hipotezler geliştirilmiştir. Kontrol grubunda ve plasebo grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı düzeyde farklılaşmazken; deney grubunda yer alan öğrencilerin son test puanlarının, sınav kaygısı ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunurken; kontrol ve plasebo grubunda farklılığın bulunmaması sınav kaygısını azaltma psiko-eğitim programının etkili olduğu anlamını taşımaktadır. Öte yandan deney grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleriyle kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde yürütüldüğü, ortaokul öğrencilerine yapılan deneysel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yurdabakan (1999) tarafından grup rehberliği programının ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada on oturumluk bir program uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre uygulanan programın sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Uşaklı ve Yapıcı (2001) 8.sınıf öğrencilerine uygulamış olduğu sınav kaygısı grup rehberliği programının öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demirci ve Erden (2016) tarafından yapılan araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi incelenmiştir. Sekiz hafta süren grupla psikolojik danışma çalışmasının sonunda uygulanan programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerine yönelik yürütülen deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Bozanoğlu (2005) 9.sınıfta sınıf tekrarı yapan öğrencilere yönelik yürüttüğü çalışmanın

öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Koruklu, Altıok ve Oktaylar (2006) tarafından yapılan araştırmada üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilere yönelik yürütülen sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yapılan çalışmanın öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Yine Erkan (1994) dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik yürüttüğü programın öğrenciler üzerinde sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar bilişsel davranışçı psikoterapiye göre yürütülmüştür. Bununla birlikte psikanalitik temelli olarak yürütülmüş çalışmalar da bulunmaktadır. Konyalıoğlu (2013) tarafından 11. ve 12.sınıf öğrencilerinde bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekâlı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkililiğini karşılaştırmıştır. Bir gruba yedi oturumluk hipnoz eğitimi uygulanırken diğer gruba on bir oturumluk sınav kaygısı programı uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre bu iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından bir tanesi sınav kaygısındaki azalmanın kalıcılığının incelenememesidir.

Bu çalışma Temel Eğitimden Ortaöğretim Geçiş sınavına girecek öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Öğrenciler 8.sınıfta üst eğitim kurumlarına yerleşebilmek amacıyla sınava girmektedir. Öğrencilerin gidecekleri liselerin belirlenmesi bu sınav sonucuna göre belirlenmektedir. Öğrencilerin gideceği okulu tayin etmesi açısından bu sınav oldukça fazla önem taşımaktadır. Arkadaş çevresinin ve bulunulan ortamın ergenleri etkilediği dikkate alındığında akademik başarısı yüksek bir okula gitmenin öğrenciler açısından ne denli önemli olduğu daha iyi anlaşılacaktır. Öğrencilerin iyi bir liseye gitmesi başarılı öğrencilerle bir arada olması çoğunlukla öğrencinin akademik hedeflerini gerçekleştirmesine önemli ölçüde etki edeceği unutulmamalıdır. Üniversite anlamında hedeflerin gerçekleşmesinin iyi bir yaşamı beraberinde getireceği de bilinen bir gerçektir. Hayattaki en önemli amaç olan mutluluğun sağlanmasında akademik hedeflerin gerçekleşmesinin önemli bir öncül olduğu dikkate alındığında öğrencinin kazanacağı iyi bir lisenin bunları sağlamak için çok önemli olduğu ve öğrencilerin bunun için daha fazla mücadele etmesi gerçeği ortaya çıkmaktadır. Liselere giriş için yapılan sınavların öğrenciler için bu denli önemli olması öğrencilerin bu sınavlara girerken kaygı duymasına neden olmaktadır. Bu araştırmada öğrenciler için akademik olarak kritik bir dönemeç olan 8.sınıfta, sınav kaygısından kaynaklanan olumsuz etkiyi azaltmak amaçlanmıştır. Sekizinci sınıfın büyük önem arz etmesinden dolayı ortaokul öğrencilerine yönelik sınav kaygısını azaltmak için yürütülecek daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Albayrak-Kaymak, D. (1987). Sınav kaygısı envanterinin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 55-62.
- Anshel, M.H. (1994). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ, Gorsuch Scarisbrick.
- Beck, A.B. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (2. Baskı). (çev. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.B., ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş. (2001). *DeneySEL desenler: Ön test-son test kontrol grubu desen ve veri analizi*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.

- Demirci, İ., ve Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43(43), 67-83.
- Elliot, A.J., ve McGregor, H.A. (1999). Test Anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628-664.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A metaanalysis. *School Psychology Int*, 24(3), 313-28.
- Erkan, Z. (1994). Grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Eysenck, M.W. (1992). Anxiety: The cognitive perspective. Hove, Erlbaum.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi
- Konyalıoğlu, A.P. (2013). *Bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekâlı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Koruklu, N., Altıok, H.Ö., ve Oktaylar H.C. (2006). Sınav kaygısı ile baş çıkma programının sınav kaygısına yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
- Larson, H., Ramahi, M., Conn, S., Estes, L., ve Ghibellini, A. (2010). Reducing test anxiety among third grade students through the implementation of relaxation techniques. *Journal of School Counseling*, 8, 1-19.
- Nelson, D.W., ve Knight, A.E. (2010). The power of positive recollections: Reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3), 732-745.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yöret Vakfı Yayınları.
- Öner, N., ve Le Compte, A. (1985). *Sürekli durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Özer, A. (1990). *Sınav ve sınav kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ramirez, G., ve Beilock, S.L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331, 211-213.
- Sakarya, S. (2001). Kaygınız ne durumda?. *Bilim ve Teknik*, Mayıs, 50-52.
- Sarason, I.G. ve Sarason, B.R. (1990). Test anxiety, *Handbook of social and evaluative anxiety* (Ed. by. Harold Leitenberg). New York, Plenum Press.
- Shobe, E., Brewin, A., ve Carmack, S. (2005). A simple visualization exercise for reducing test anxiety and improving performance on difficult math tests. *Journal of Worry & Affective Experience*, 1(1), 3452.
- Spielberger, C.D. (1980). *Test anxiety inventory: preliminary professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.D., ve Vagg, P.R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger, & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Topp, R. (1989.) Effect of relaxation or exercise on undergraduates test anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 69(1), 35-41.
- Uşaklı, H., ve Yapıcı, Ş. (2001). Grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi üzerine öğrenci görüşleri. *Afyon Kocatepe Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 101-14.
- von der Embse, N., Barterian, J., ve Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000–2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57-71.

- Weems, C.F., Scott, B.G., Taylor, L.K., Cannon, M.F., Romano, D.M., Perry, A.M., ve Triplett, V. (2010). Test anxiety prevention and intervention programs in schools: Program development and rationale. *School Mental Health*, 2(2), 62-71.
- Yurdabakan, İ. (1999). *Grup rehberliği programının ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.