

Üniversite Giriş Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilere Uygulanan Grup Rehberliğinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi

Handan Asûde BAŞAL*

ÖZET

Bu çalışma ile grup rehberliğinin, üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. 1997-1998 Öğretim yılında üniversite giriş sınavlarına hazırlık amacıyla dershaneye devam eden 156 öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Araştırma "ön test-son test kontrol gruplu" deneysel bir çalışmadır. Öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere t testi kullanılmış ve sonuçları tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Grup Rehberliği, Durumluk-Sürekli Kaygı, Üniversite Giriş Sınavları.

SUMMARY

The purpose of this study was to determine the effect of group guidance on state and trait anxiety of students preparing for the University Entrance Exam. Subjects were 156 students who were attending to a preparatory course for University Entrance Exam, during 1997-1998 school year. State and trait anxiety of students were measured by State-Trait Anxiety Inventory which was developed by Spielberger (1970) and was adapted to Turkish by Öner and Le Compte (1985). The design of the study was "Pre Test-Post Test Control Group". The data were analysed by a t-Test and the results were discussed.

* Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Key Words: Guidance and psychological Counseling, Group Guidance, State-Trait Anxiety, University Entrance Exam.

Her insan, kendisini tehlikeli bir durumda algıladığı zaman biraz kaygı duymaktadır. Ancak, algılanan tehlikeli durum geçtiğinde, bireyin kaygısı da ortadan kalkmaktadır. Dolayısıyla, böyle bir kaygı, bireyin yaşayabileceği geçici bir duygudur. Spielberger (1966) tarafından, duruma bağlı olarak yaşanan bu tür kaygı "durumluk kaygı" olarak tanımlanmıştır (Öner ve Le Compte, 1985).

Bazı insanlar sürekli kaygı içindedir. Çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu tür kaygı, bir kişilik özelliği olarak görünebilir. Sürekli kaygı yaşayan insanlar sürekli gergin ve tedirginlerdir. Bireyin yaşadığı bu tür kaygı ise "sürekli kaygı" olarak tanımlanmıştır (Öner ve Le Compte, 1985).

Kaygı ile birçok değişkenin ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmalar genellikle kaygının ön koşullarıyla ilgilidir. Ancak, kaygının diğer değişkenlerle ve başa çıkma ile ilişkisi de araştırılmıştır.

Kozacıoğlu (1982), farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki öğrencilerin kaygı düzeyleri ile anababa tutumları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada; alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca, anababa tutumları ile öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öner (1977) tarafından yapılan bir araştırmada; sınav öncesi stress durumu, sınav sonrası ise normal durum kabul edilerek 49 üniversite öğrencisine sınav öncesi ve sonrası kaygı envanteri uygulanmıştır. Stress durumunda durumluk kaygı puan ortalaması, normal durumda durumluk kaygı puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Başal ve Peker (1998) tarafından yapılan bir başka araştırmanın sonuçlarından birine göre, üniversite birinci sınıfta okuyan kız öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları erkek öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamalarından daha yüksektir. Durumluk kaygı puanları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Güneri (1996) tarafından yapılan bir çalışmada sürekli kaygı ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin kaygı ve uyum düzeyleri arasındaki etkisi ile ilgili olarak yapılan bir araştırmanın sonucuna göre grupta psikolojik danışma öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puanlarının azalmasına neden olmaktadır (Baş, 1984).

Ülkü (1976) tarafından lise birinci sınıflarda uygulanan grup rehberliği programının, öğrenciler üzerindeki etkisi üzerinde yapılan bir

araştırmanın sonucuna göre; uygulanan rehberlik programı öğrencilerin benlik tasarımlarında olumlu yönde bir değişmeye neden olmuştur.

Lise öğrencilerine uygulanan grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma sonucunda; gruba katılan öğrenciler, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma uygulanmayan öğrencilere göre, mesleki kararlarını anababalarından daha bağımsız olarak verdikleri görülmüştür (Bilgin, 1995).

Grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma; bilgi verme, kas gevşetme, verimli ders çalışma becerisi eğitimi, sınav alma becerisi eğitimi ve bilişsel teknikleri içeren grup rehberliği etkilerinin lise bir ve ikinci sınıflarında okuyan öğrencilerin yüksek sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Erkân, 1996).

Brown (1969), yüksek kaygılı başarısız üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, düşük kaygılı başarısız üniversite birinci sınıf öğrencilerine göre yöneltici olmayan grup yaklaşımı deneyiminden daha çok yararlandıklarını göstermiştir.

Modern eğitimde, öğretim ve yönetim işlevlerine ek olarak gerçekleştirilmeye çalışılan öğrenci kişilik hizmetleri içinde yer alan rehberlik hizmetleri; bireyin kendini tanıması, psikolojik gelişmesi ve sosyalleşmesi için çeşitli düzeylerde ve farklı yöntemlerle profesyonel düzeyde yardım etmeye çalışan bir süreçtir.

Rehberliğin temel yaklaşımlarından biri de grup yaklaşımıdır. Ülkü'nün (1976) aktardığına göre;

Farwell grup rehberliğini, "... öğrencinin devam etmekte olan gelişimine; kendini tanımasına; gerçekçi ve yerinde seçim ve plânlar yaparak kendini yönlendirmesine ilişkin grup faaliyet ve süreçleri" olarak tanımlamaktadır (ss. 264).

Rehberlikte grup yaklaşımının bireye öğrenme olanakları sağlama yanında sağaltıcı etkisi de bulunmaktadır. Örneğin; bir grup rehberliği uygulaması sırasında öğrenciler verimli ders çalışma ve öğrenme tekniklerini grupça öğrenip uygulamak için yardım alırken; ayrıca kısıtlayıcı olmayan bir ortamda duygusal gerginliklerinin boşalması ve kendi ihtiyaç ve isteklerini daha iyi anlamaları doğrultusunda yardım alacaklardır. Böylece, grupta ortak problemler incelenip tartışılması yanında kişisel problemlerinin incelenmesi de sağlanmış olacaktır (Ülkü, 1976).

Amaç

Bu çalışmanın genel amacı, üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilere uygulanan grup rehberliğinin durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisine bakmaktır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki tenenceler sınanacaktır.

Denenceler

1. Grup rehberliği yapılan deney grubu öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

2. Grup rehberliği yapılan deney grubu öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

3. Grup rehberliği yapılan deney grubu kız öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

4. Grup rehberliği yapılan deney grubu kız öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

5. Grup rehberliği yapılan deney grubu erkek öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

6. Grup rehberliği yapılan deney grubu erkek öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği son test ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha düşüktür.

7. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

8. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

9. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu kız öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

10. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu kız öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

11. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu erkek öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

12. Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu erkek öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Önem

Kaygının nedenlerini ve başka değişkenlerle ilişkisini saptamaya yönelik araştırmaların yapılmasına rağmen, kaygının azaltılmasına yönelik

çalışmalara daha az rastlanmaktadır. Türkiye'de yapılan bazı araştırma sonuçları; gençlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Özben, 1991, Başal, 1997). Orta derecede kaygı birey için güdüleyici olmakla birlikte, yüksek kaygı engelleyici olabilmektedir. Ülkemizde, yüzbinlerce öğrencinin girdiği üniversite giriş sınavları sonucunda, çok az sayıda öğrenci üniversitede okuma hakkını elde edebilmektedir. Bu durum, üniversiteye hazırlanan öğrenciler üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır.

Gençlik çağı özellikle çalkantılı ve sorunlu bir gelişme çağıdır. Genç, hızlı büyümenin getirdiği bedensel enerjinin baskısı altındadır. Duygu ve davranışlardaki iniş çıkışlar ve çelişkiler bocalamasına ve çevresiyle çatışmasına neden olmaktadır. Genç, bu dönemde bir yandan içten gelen kaygıları bastırmaya çalışırken, bir yandan da çevresiyle uyum sağlamaya çalışmaktadır (Yörükoğlu, 1986). Ayrıca, yanlış anababa tutumları ve öğretmen davranışları da öğrencilerin kaygılarını arttırmaktadır. Lise çağındaki öğrenciler, bu zorlukları yaşarken, hazırlanmakta oldukları üniversite giriş sınavını kazanamama endişeleri, dolayısıyla gelecek korkusu, öğrencilerin kaygılarının daha da artmasına neden olabilmektedir.

Bu nedenle, üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilere uygulanacak grup rehberliğinin, kaygılarının azalması üzerinde etkili olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde grupla rehberliğin etkisini araştıran deneysel bir araştırmadır. Bu nedenle, araştırmada; gerçek deneme modellerinden ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir model kullanılmıştır (Karasar, 1986).

Örnekleme

Araştırma kapsamına, 1997-1998 öğretim yılında üniversiteye hazırlık amacıyla dershaneye devam eden 154 öğrenci alınmıştır. Araştırma kapsamına giren öğrencilerden 35'i kız ve 42'si erkek olmak üzere toplam 77 öğrenci deney grubunu, 35'i kız ve 42'si erkek toplam 77 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma, öğrenciler arasında sosyo-ekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olmaması için üst sosyo-ekonomik düzeyden öğrencilerin devam ettiği bir dershanedeki öğrenciler üzerinde yapılmıştır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin gruplara dağılımı Tablo I'de gösterilmiştir.

Tablo: I
Araştırma Kapsamına Giren Öğrenci Sayıları

ARAŞTIRMA GRUPLARI	CİNSİYET		TOPLAM
	Kız	Erkek	
Deney Grubu	35	42	77
Kontrol Grubu	35	42	77
TOPLAM	70	84	154

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek için ön ve son test olarak Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve (Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır (Öner, 1994). Envanterin, her biri 20 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği bulunmaktadır.

Durumluk Kaygı Ölçeği, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Sürekli Kaygı Ölçeği, bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler (Öner, 1994).

Durumluk Kaygı Ölçeğinde, öğrencilerden maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışların şiddet derecesine göre "hiç", "biraz", "çok" ve "tamamiyle" seçeneklerinden birini seçmeleri istenmektedir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise öğrencilerden maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre "hemen hiçbir zaman", "bazen", "çok zaman" ve "hemen her zaman" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenmektedir.

Her iki ölçekte "doğrudan" ve "tersine çevrilmiş" ifadeler vardır. Olumlu duyguları dile getiren ters ifadeler puanlanırken "1" ağırlık değerinde olanlar "4'e", "4" ağırlık değerinde olanlar ise "1'e" dönüştürülür. Olumsuz duyguları dile getiren doğrudan ifadelerde, "4" değerindeki cevaplar kaygının yüksekliğini, "1" değerindeki cevaplarda kaygının düşüklüğünü gösterir.

Ölçeklerin puanlanması elle yapılmıştır. Bunun için, doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanmıştır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya her iki ölçek için sabit bir değer eklenir.

Her iki ölçek için elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir.

Bu çalışmada, üniversite giriş sınavına hazırlanan deney grubu öğrencilerine, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri grup rehberliği başlamadan önce ön test olarak, grup rehberliği bittikten sonra son test olarak art arda uygulanmıştır.

Kontrol Grubu öğrencilerine ise ön test ve son test olarak 10 hafta ara ile uygulanmıştır.

İşlemler

Bu araştırma ile üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilere uygulanan grup rehberliğinin öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyip etkilemediği, kısaca ön test ve son test arasında kaygı bakımından istendik yönde anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmaya çalışılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda öğrencilere uygulanacak grup rehberliği programı plânlanmıştır. Grup rehberliği, haftada bir gün 80 dakika süre ile 10 hafta yürütülmüştür. Gruplar 19-20 öğrenciden oluşmuş ve her öğrencinin oturumlara düzenli olarak katılması sağlanmaya çalışılmıştır. Uygulanan grup rehberliği, gruba bilgi verme ve grup tartışması teknikleriyle yürütülmüştür.

Uygulanan grup rehberliği programında ele alınan etkinlikler ana hatlarıyla şu şekilde özetlenebilir: Tanışma, rehberlik uygulamasının amaçları, grubu oluşturan üyelerin amaçlarının ve beklentilerinin tanımlanması, kaygı ve sınav kaygısının başarıya etkisi, verimli ders çalışma teknikleri, kendini anlatma, sınav anındaki duygu ve düşünceler, kas gevşetme ve nefes alma egzersizleri, sınav alma becerisi eğitimi ve sınavı kazanma yaşantısı.

BULGULAR ve SUNUÇ

Araştırma kapsamına giren deney grubu öğrencilerine grup rehberliği uygulamasına başlamadan önce ön test, 10 oturumluk grup rehberliği uygulaması sonucunda son test olarak Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Kontrol grubu öğrencilerine ise Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, grup rehberliği uygulaması yapılmaksızın, ön test ve son test olarak 10 hafta ara ile uygulanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde önce bazı temel istatistiki değerler hesaplanmış, daha sonra t Testi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamına giren deney grubu öğrencilerinin ön test-son test durumluk kaygı puanları ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri Tablo II'de verilmiştir.

Tablo: II

Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test-Son Test Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	77	42.32	4.85	76	
Son Test	77	44.14	5.95	76	-2.97*

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo II'de görüldüğü gibi, deney grubu öğrencilerin ilk ve son testleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir değişle, grup rehberliği uygulaması yapılan öğrencilerin uygulanan grup, rehberliği sonucunda durumluk kaygı düzeylerinin azalması beklenirken, kaygı düzeyleri artmıştır.

Deney grubu öğrencilerin ön test-son test sürekli kaygı puanları ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri Tablo III'de verilmiştir.

Tablo: III
Deney Grubu Öğrencilerin Ön Test-Son Test Sürekli Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	77	48.40	9.06	76	2.06*
Son Test	77	46.95	6.35	76	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo III'de görüldüğü gibi, deney grubu öğrencilerin sürekli kaygı puanları bakımından ilk ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani, uygulanan grup rehberliği sonucunda, öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri azalmıştır. Bu durum istenen bir sonuçtur.

Tablo IV'de deney grubuna giren kız öğrencilerin ilk ve son test durumluk kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo: IV
Deney Grubuna Giren Kız Öğrencilere Ait Ön Test-Son Test Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	35	42.43	5.50	34	-1.84*
Son Test	35	44.11	4.55	34	

* .05 düzeyinde anlamlı değil.

Tablo IV'de görülebileceği gibi, kız öğrencilerin durumluk kaygı puanları bakımından ilk ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma kapsamına giren deney grubu kız öğrencilerin ilk ve son test sürekli kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları Tablo V'de verilmiştir.

Tablo: V
Deney Grubuna Giren Kız Öğrencilere Ait Ön Test-Son Test Sürekli Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	35	50.69	5.75	34	2.04*
Son Test	35	47.49	5.09	34	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo V'de de görüldüğü gibi, deney grubu kız öğrencilerini sürekli kaygı bakımından ilk ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer bir deyişle, uygulanan grup rehberliği sonucunda; kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri düşmüştür.

Deney grubuna giren erkek öğrencilerin ön test ve son test durumluk kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları Tablo VI'da verilmiştir.

Tablo: VI
Deney Grubuna Geren Erkek Öğrencilere Ait Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	42	42.24	3.20	41	-2.32*
Son Test	42	44.17	4.52	41	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo VI'da da görüldüğü gibi deney grubu erkek öğrencilerin ilk ve son test arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Diğer bir deyişle, rehberlik uygulaması yapılan erkek öğrencilerin uygulanan grup rehberliği sonucunda; durumluk kaygı düzeylerinin azalması beklenirken, durumluk kaygı düzeyleri artmıştır.

Tablo VII'de, araştırma kapsamına giren deney grubu öğrencilerin ön test-son test sürekli kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo: VII
Deney Grubuna Geren Erkek Öğrencilere Ait Ön Test-Son Test Sürekli
Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	42	46.50	4.99	41	0
Son Test	42	46.50	4.16	41	

* .05 düzeyinde anlamlı değil.

Deney grubu erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanı ortalamaları bakımından ön test ve son test arasında bir fark yoktur. Yani uygulanan grup rehberliğinin erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanları üzerinde bir etkisi olmamıştır.

Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin durumluk kaygı puanları ortalamaları, standart sapmaları Tablo VIII'de verilmiştir.

Tablo: VIII
Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön Test-Son Test Durumluk Kaygı Puan
Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	77	43.79	5.03	76	
Son Test	77	45.22	5.12	76	-2.73*

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo VIII'de görüldüğü gibi, grup rehberliği yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha yüksektir. Uygulanan t Testi anlamlı çıkmıştır. Kısaca, öğrencilerin kaygı düzeyleri ilk teste göre son testte artmıştır.

Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalamaları, standart sapmaları Tablo IX'da verilmiştir.

Tablo: IX
Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön Test-Son Test Sürekli Kaygı Puan
Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	77	47.85	5.11	76	
Son Test	77	47.38	5.93	76	1.19*

* .05 düzeyinde anlamlı değil.

Tablo IX'da görüldüğü gibi, grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalamalarına uygulanan t Testi sonucunda elde edilen t değeri .05 düzeyinde anlamlı değildir.

Kontrol grubu kız öğrencilerin durumluk kaygı puanları ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonucu Tablo X'da verilmiştir.

Tablo: X
Kontrol Grubuna Giren Kız Öğrencilere Ait Ön Test-Son Test Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	35	41.00	4.60	34	-2.33*
Son Test	35	42.63	4.44	34	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo X'da görülebileceği gibi, kontrol grubu kız öğrencilerin durumluk kaygı puanları bakımından ilk ve son testler arasında anlamlı bir fark vardır. Kısaca, grup rehberliği yapılmayan kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri artmıştır.

Araştırma kapsamına giren kontrol grubu kız öğrencilerin ilk ve son test sürekli kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları Tablo XI'de verilmiştir.

Tablo: XI
Kontrol Grubu Kız Öğrencilere Ait Ön Test-Son Test Sürekli Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	35	48.60	5.68	34	3.74*
Son Test	35	46.37	5.70	34	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo XI'de de görülebileceği gibi, kontrol grubu kız öğrencilerin sürekli kaygı bakımından ilk ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer bir deyişle, grup rehberliği yapılmamasına rağmen, kontrol grubu kız öğrencilerin kaygı düzeyi düşmüştür.

Kontrol grubu erkek öğrencilerin ön test ve son test durumluk kaygı puanı ortalamaları, standart sapmaları ve t Testi sonuçları Tablo XII'de verilmiştir.

Tablo: XII
Kontrol Grubu Erkek Öğrencilere Ait Ön Test Son Test Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	42	46.11	8.76	41	-1.64*
Son Test	42	47.38	8.70	41	

* .05 düzeyinde anlamlı değil

Kontrol grubu erkek öğrencilerin durumluk kaygı puanı ortalamalarına uygulanan t Testi sonucunda; kontrol grubu ön test-son test arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, kontrol grubu erkek öğrencilerin son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına göre yüksektir. Kısaca, erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinde artış görülmüştür.

Kontrol grubuna giren erkek öğrencilerin ön test ve son test sürekli kaygı puanı ortalamaları, standart sapma ve t Testi sonuçları Tablo XIII'de verilmiştir.

Tablo: XIII
Kontrol Grubuna Giren Erkek Öğrencilerin Ön Test-Son Test Sürekli Kaygı Puanı Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

DENEY GRUBU	n	X	ss	sd	t
Ön Test	42	42.23	9.24	41	-2.13*
Son Test	42	48.23	9.44	41	

* .05 düzeyinde anlamlı

Tablo XIII'de de görüldüğü gibi, grup rehberliği yapılmayan kontrol grubundaki erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından daha yüksektir. Uygulanan t Testi anlamlı çıkmıştır. Yani kontrol grubu erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinde son testte artış olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına genel olarak baktığımızda; grup rehberliği yapılan deney grubunun sürekli kaygı düzeyleri düşmelerine rağmen,

durumluk kaygı düzeylerinde artış olmuştur. Deney grubu kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlılık düzeyine ulaşmasa da bir artış olmuş, ancak sürekli kaygı düzeyleri azalmıştır. Deney grubu erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri artmış, sürekli kaygı düzeylerinde ise hiçbir farklılık olmamıştır.

Grup rehberliği yapılmayan kontrol grubu: öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış, sürekli kaygı düzeylerinde ise anlamlılık düzeyine ulaşmasa da bir artış görülmüştür. Bu durum, üniversite giriş sınavlarına hazırlanan ve her gün biraz daha sınava yaklaşan öğrencilere yapılan grup rehberliği uygulamasının, öğrencilerin kaygı düzeylerinin azalması üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubu kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir artış olmasına rağmen, sürekli kaygı düzeylerinde ise düşüş olmuştur. Kontrol grubu kız öğrencileri grup rehberliği yapılmamış olmasına rağmen, ön test ve son test puan ortalamalarında sürekli kaygı düzeyi bakımından bir azalmanın olması Hawthorne Etkisi ile açıklanabilir. Hawthorne Etkisi; araştırma kapsamına alınmış olmak, bireylerin tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceği olarak belirtilmektedir (Akkök, 1984; akt. Aydoğdu, 1997). Dolayısıyla, grup rehberliği almamış olmalarına rağmen, kız öğrencilerin böyle bir araştırmaya katıldıklarını bilmeleri; özellikle kız öğrencilerin davranışlarını olumlu yönde etkilemiş olabilir.

Kontrol grubu erkek öğrencilerin durumluk kaygı puanı ortalamaları anlamlılık düzeyine ulaşmasa da son testte artış göstermiştir. Yine sürekli kaygı düzeylerinin de, son test sonucunda anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür.

Ancak, grup rehberliği uygulamasının erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde pek etkili olmadığı görülmüştür. Bu durum, grup rehberliği oturumlarına öğrencilerin düzenli olarak katılmasına dikkat edilmesine rağmen, erkek öğrencilerin oturumlara devam etme konusunda pek titiz davranmamalarının bir sonucu olabilir. Bu sonuç, grup rehberliği uygulaması, üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilere dersane ortamında değil de, bir okul ortamında uygulanıyor olsaydı, erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri ile ilgili çok daha iyi sonuçlar alınabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, grup rehberliği almayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin ön teste göre son testte daha çok artıyor olması, yaklaşan üniversite sınavının endişe ve tedirginliği sonucu olabilir. Dolayısıyla, bu çalışma, okullarda ve dersanelerde yapılabilecek grup rehberliği uygulamalarının genel olarak öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmakta etkili olabileceğini göstermektedir. Akpınar (1999) tarafından yapılmakta olan bir başka araştırmaya göre; üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilere uygulanan grup rehberliği, öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin azaltılması üzerinde etkili olmuştur. Güneri (1996) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre;

sınav kaygısı puanları ile durumluk-sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilere yapılacak grup rehberliği uygulamalarının, öğrencilerin sınav kaygıları ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri üzerinde etkili olacaktır. Ancak, durumluk ve sürekli kaygının azaltılmasına yönelik yapılacak grup rehberliği uygulamalarının yanısıra, gerekli durumlarda bireysel rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamalarına da yer verilirse, yapılan grup rehberliği uygulamasının durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkililiğini arttırılabilecektir.

KAYNAKÇA

1. AKPINAR, M.: (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanın Üniversite Giriş Sınavı Öncesi Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. AYDOĞDU, K.: (1997). *"İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencileri ile Yapılan Grup Rehberliği Programının "Kendine Güven"e Etkisi"*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
3. BAŞ, M.: (1985). *Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin Kaygı ve Uyum Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. BAŞAL, H.A. ve R. PEKER.: (1998). "The Effects of Sex and Size of Environment on anxiety Level and Grade Point Average of Freshmen". Stress and Anxiety Research Society, 19TH International Conference, Boğaziçi University, İstanbul; July 10-12.
5. BAŞAL, H.A.: (1997). "Lise ve Süper Lise Öğrencilerinin Kaygı ve Kendine Saygı Bakımından Karşılaştırılması". *Eğitim Sempozyumu: Nasıl Bir Eğitim Sistemi. Güncel Uygulamalar ve Geleceğe İlişkin Öneriler*. İzmir: 10-12 Nisan 1997, Dokuz Eylül Üniversitesi, s. 99-109.
6. BİLGİN, A.: (1995). "Grup Rehberliğinin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Anne-Babalarından Bağımsız Meslek Kararı Verme Davranışına Etkisi." Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. BROWN, R.D.: (1969). "Effects of Structured and Unstructured Group Counseling with High and Low Anxious College Underachievers". *Journal of Counseling Psychology*, " 16, 3:209-214.
8. ERKAN, Z.: (1996). "Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma". III. Ulusal Psikolojik Danışma ve rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana: 89-96.

9. GÜNERİ, O.Y.: (1996). "Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Sınav Arasındaki İlişki". III. Ulusal Psikolojik danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana: 85-88.
10. KARASAR, N.: (1986). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Bilim yayınları, Ankara.
11. KOZACIOĞLU, G.. (1982). "Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki". Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
12. ÖNER, N. Ve A. Le COMPTE.: (1985). *Sürekli Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
13. ÖNER, N.: (1994). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
14. ÖZBEN, Ş.: (1991) "Yurt Dışında Dönem İşçi Çocuklarının Uyum Problemlerinin Okul Başarılarına Etkisi ve Türkiye'de Yetişen Öğrencilerle karşılaştırılması". Yayınlanmamış Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
15. ÜLKÜ, S.: (1976). "Rehberlikte Grup yaklaşımı". *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 1.4: 263-299.
16. ÜLKÜ, S.: (1976). "Lise Birinci Sınıflarda Uygulanan Grup Rehberliği Programının Yönelme Açısından Etkinliğinin Araştırılması". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
17. YÖRÜKOĞLU, A.: (1986). *Gençliğin Eğitimi*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.