



## KPSS'YE GİRECEK SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SINAV KAYGILARI İLE ÖZ DUYARLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET VE KPSS'YE HAZIRLANMA DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ\*

**Ömür SADIOĞLU\*\***

**Gönül ONUR SEZER\*\*\***

### Öz

*KPSS sınavına girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda Özsarı (2008) tarafından geliştirilen Öğretmenlik Merkezi Sınavı Kaygı Ölçeği ile Türkçe uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan öz-duyarlık ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçekler Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı son sınıfta öğrenim gören 181 öğretmen adayına uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının öğretmenlik merkezi sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, öz duyarlık düzeylerinin de orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının öz duyarlık düzeylerinin arttıkça öğretmenlik merkezi sınav kaygılarının düştüğü belirlenmiştir. Öğretmenlik merkezi sınav kaygı düzeylerinin kadın sınıf öğretmeni adaylarının erkek sınıf öğretmeni adaylarına göre, dershaneye giden öğretmen adaylarının da dershaneye gitmeyen öğretmen adaylarına göre anlamlı düzeyde yüksek olması araştırmada elde edilen diğer sonuçlardır.*

**Anahtar Kelimeler:** Sınav kaygısı, KPSS, sınıf öğretmeni adayı, öz-duyarlık.

\* Bu araştırma 21-23 Mayıs 2015 Bartın'da düzenlenen 14. Uluslararası Katılımlı Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Yrd. Doç. Dr., Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [osadioglu@uludag.edu.tr](mailto:osadioglu@uludag.edu.tr)

\*\*\* Yrd. Doç. Dr., Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [gonulonur@uludag.edu.tr](mailto:gonulonur@uludag.edu.tr)

## A REVIEW ON THE RELATION BETWEEN EXAM ANXIETIES AND SELF-COMPASSION LEVELS OF TEACHER CANDIDATES ACCORDING TO GENDER AND STATUS OF PREPARATION KPSS

### *Abstract*

*The aim of the study is to investigate the relation between the exam anxieties of classroom teacher candidates to take Public Personnel Selection Exam (KPSS) exam and their self-compassion levels. In accordance with this aim, Teacher Exam Anxiety Scale, which was developed by Özsarı (2008) and Self-Compassion scale, which was adapted into Turkish by Akin and Abacı (2007) were used in the study. These scales were applied on 181 teacher candidates studying in Classroom Teaching Department. Results of this study shows that Teacher Exam Anxiety levels of teacher candidates are high and their self-compassions are at medium level. Teacher Exam Anxiety levels of teacher candidates who participated in the study increase as their self-compassion levels go down. Teacher Exam Anxiety levels of female teacher candidates and of the the ones who attended to private teaching institutions are higher at a significant level than the levels of male teacher candidates and the ones who did not go private teaching institutions in spite of this, it was determined that gender variable did not cause any significant difference in Self-Compassion level/point. No significant difference was found between the answers of teacher candidates to the question, "How do you study for KPSS?" and the scores they got from Teacher Exam Anxiety Scale and its sub-dimensions.*

**Keywords:** Exam anxiety, KPSS, classroom teacher candidate, self-compassion.

### 1. GİRİŞ

Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özen ve sevgiyle yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesidir. Öz-duyarlık bireyin yaşantılarını diğer bireylerin yaşantıları kapsamında görmesini, değerlendirmesini ve böylece başarısızlığın, yetersizliğin doğal bir durum olduğunun bilincinde olmasını sağlar (Neff, 2003a).

Dolayısıyla öz-duyarlık kişinin kendisini ve başkalarını olumlu olumsuz tüm yönleriyle kabullenmesi olarak yorumlanabilir.

Öz-duyarlık, öz yargıya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik olmak üzere üç temel unsurdan oluşmaktadır. Bu üç öge öz-duyarlık yaratmak için karşılıklı etkileşim içindedir (Neff, 2009). Kişinin kendisini sert bir şekilde eleştirmesi ve yargılaması yerine sevecen bir tutum içerisinde olmasını ifade eden öz-sevecenlik boyutunda; bireysel kusurlara hassasiyetle yaklaşılır ve kişinin kendisine karşı kullandığı dilin yapıcı olmasına dikkat edilir (Neff, 2003b). Paylaşımların bilincinde olma boyutunda kişi, hata yaptığında kendisini eleştirmek ve kıyaslamak yerine, herkesin hata yapabileceğini düşünerek hatanın ve zorlu yaşam koşullarının insan yaşamının bir parçası olduğunu fark eder. Bunun tersi olarak kişi hata yaptığında veya zor zamanlar yaşadığında kendini dışlanmış hissederek gerçekçi olmayan bir başarısızlık, zayıflık ve sıkıntı hissetmektedir (Neff, 2011). Neff (2003b) öz-duyarlık kavramının üçüncü boyutu olan bilinçliliği; kişinin duygu ve düşünceleri ile aşırı biçimde özdeşleşerek kendini kaptırmaması olarak tanımlamıştır. Aşırı özdeşleşmede ise birey, kendini duygusal tepkilerine kaptırmakta, diğer duygusal tepkilere ve farklı bakış açılarına kendini kapatarak kişiliğinin diğer yönlerine ulaşmasını engellemektedir (Bennett-Goleman, 2001; akt: Öveç, 2007). Öz-duyarlık bireylerin duygularını bastırmak yerine, bu duruma öncelikle kendilerinin duyarlı olmalarını sağlamaktadır. Bilinçlilik ise kişinin yaşadığı kötü deneyimlerini objektif değerlendirebilmesi için farklı bakış açısına sahip olmasını içermektedir (Neff, 2011). Öz-duyarlığın bu üç boyutu kavramsal olarak birbirinden ayrılrsa da birbirlerinin gelişmesini sağlamaktadır. Örneğin; öz-duyarlık düzeyi yüksek olan birey, başarısızlığa uğradığında veya kötü zamanlarında kendisine hassas davranır ve insanlığın aynı şeyleri yaşayabileceğinin farkına varır (Kirkpatrick, 2005).

Yukarıda öz-duyarlılıkla ilgili yazılanlardan hareketle, öz-duyarlılık düzeyinin bireyin yaşadığı zorluk ve sıkıntılar karşısında hissettiği kaygı düzeyini etkileyebileceği söylenebilir. Sarason (1975), tehdit edilen, meydan okunan bir ortamda, bireyin kendisini yetersiz görmesiyle kaygı yaşayacağını belirtmektedir. Birey yüz yüze geldiği bu durum süresince, kişisel yetersizliklerinin, arzu edilmeyen sonuçları üzerinde odaklanır (akt. Erkan,2002). Her insan, sınav, ameliyat, vb tehlikeli gördüğü durumlarda kaygı duymakta, tedirgin olmaktadır. Gençtan'a (1993) göre, kaygı arttıkça dikkat bozuklukları ortaya çıkmakta, kişi, kaygı veren durumdan kaçınma eğilimi gösterdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamamaktadır. Dykeman (1992), kaygı yaratan durumlardan biri olan sınav kaygısının kaynağı konusunda iki temel görüş ortaya sunmuştur. Bu görüşlerden birincisi; yetersiz öğrenme becerilerine sahip olan ve sınava hazırlanmada kendini yetersiz hisseden öğrencilerin yüksek sınav kaygısı gösterdikleridir. Öğrenciler, bu durumda bilgi için gerekli olan örgütlenme sürecine sahip değildirler ve sınavlarda yüksek kaygı yaşarlar. Bu tip öğrencilerde sorun sınav değil, sınava hazırlanma durumudur. İkinci görüş ise; öğrencilerin sınav esnasındaki ve sınav boyunca olumsuz düşünceleridir (akt.Yurdabakan, 2005).

Yapılan çalışmalar (Baştürk, 2007; Kızılcıoğlu, 2003; Tümkiye, Aybek ve Çelik, 2007) öğretmen adaylarının yaşadıkları sınav kaygılarının mesleğe girişte yapılan KPSS ve atanma problemleri ile ilgili olduğunu göstermektedir. Devlet okullarında öğretmen olmak isteyen öğretmen adaylarının atamaları Milli Eğitim Bakanlığı'nın ihtiyacı doğrultusunda gerçekleşmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Atama ve Yer Değiştirme Yönetmeliği (2015) gereğince öğretmen adaylarının atanabilmeleri, KPSS'den atanacakları alanlar için belirlenen taban puan ve üzerinde puan almış olmaları ve atama usullerine göre alanlar itibarıyla belirlenen kontenjan içinde olmaları gerekmektedir. Eraslan (2005), KPSS sınavına giren öğretmen adayı sayısının, atanacak olan öğretmen sayısından çok fazla olduğunu, bu durumun ise öğretmen adaylarında kaygıya yol açtığını,

öğretmen adaylarının bu nedenle zaman zaman baş ağrısı, mide kasılması gibi durumlarla karşılaştıklarını, hatta içsel bunalımlar yaşadıklarını belirtmektedir. Öğretmen adaylarının bu kaygıları sadece sınav süreci ile ilgili değil, sınav sonrası olasılıklar için de (örn; aileye yük olma) geçerlidir (Eraslan, 2005).

### **1.1.Araştırmanın Önemi ve Amacı**

Sınıf öğretmeni adaylarının KPSS ve sonrasına ilişkin yaşadıkları kaygılar hayatlarında karşılaştıkları zorlu durumlardan bir tanesi olarak değerlendirildiğinde bu süreci sağlıklı olarak atlatabilmelerinin öğretmen adaylarının öz-duyarlık düzeyleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu ilişki düzeyinin belirlenmesinin sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlıklarını arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmasına dolayısıyla hayatlarının dönem noktası olan KPSS'ye yönelik kaygılarının azalmasına ve bu sürecin daha sağlıklı ve başarılı atlatılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca KPSS'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlık düzeyleri ile sınav kaygılarının ilişkilendirildiği araştırmalara rastlanmaması bu çalışmanın alan yazına katkı sağlaması açısından da önemlidir. Bu araştırmanın amacı da; KPSS'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlıkları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## **2.YÖNTEM**

### **2.1.Araştırma Modeli**

Bu araştırma, farklı değişkenler arasında değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grubun ya da örneklemin üzerinde yapılan çalışmalardır (Karasar, 2009; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

## 2.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmada Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören son sınıf öğretmen adayları çalışma grubunu oluşturmaktadır.

**Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bilgileri**

	Dağılım	n	%
Cinsiyet	Kadın	135	74.6
	Erkek	46	25.4
TOPLAM		181	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya toplam 181 öğretmen adayı katılmıştır. Bu öğretmen adaylarının 135'i (%74.6) kadın, 46'sı (%25.4) erkektir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada Özsarı'nın (2008) hazırladığı form temel alınarak düzenlenen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### 2.3.2. Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği

Özsarı (2008) tarafından geliştirilen Öğretmenlik Merkezi Sınavı Kaygı Ölçeği 2'si ters madde olmak üzere 15 maddeden oluşan, 5'li likert dereceleme tipinde bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarının toplam puanı ve veri analizi işlemleri için; "Kesinlikle Katılıyorum" 1, "Katılıyorum" 2, "Kararsızım" 3, "Katılmıyorum" 4 ve "Kesinlikle Katılmıyorum" 5 rakamlarıyla kodlanan veriler SPSS 13.0 paket programına girilmiş ve ölçekten sınav algısı alt boyutu, zaman alt boyutu ve toplam puan şeklinde üç farklı puan elde edilmektedir. Ölçekten alınacak en

yüksek puan 75, en düşük puan 15'tir. Ölçekten elde edilen puanın ortalamadan düşük olması, öğretmen adayının Öğretmenlik Merkezi Sınavına karşı kaygılı olduğunu; elde edilen puanın ortalamadan yüksek olması ise kaygı düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .86 olarak tespit edilen ölçeğin bu araştırmadaki cronbach alpha güvenirlik katsayısı .85 olarak belirlenmiştir (Sınav algısı alt boyutu=.84, Zaman alt boyutu= .90). Ölçeğin maddeleri öğrencilerin KPSS sınav kaygılarını ölçer niteliktedir.

### **2.3.3.Öz-duyarlık Ölçeği**

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği; özsevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan, 26 maddeden oluşan likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Toplam puanın hesaplanmasında öncelikle negatif alt ölçekler olan Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı özdeşleşme maddeleri ters kodlanmış ve altı alt ölçeğin ortalamaları toplanarak toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilmiştir. Buna göre 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayıları tüm alt ölçeklerde .70'in üzerindedir. Türkçe uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72 ile .80, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ise orijinal formda olduğu gibi Türkçe uyarlama formunda da 6 faktör altında toplam 26 soru bulunmaktadır. Sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlık düzeyleri ile öğretmenlik merkezi sınav kaygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada Öz-duyarlık Ölçeği'nin cronbach alpha güvenirlik katsayısı ise toplamda .87 olarak belirlenirken alt boyutlarda .76 ile .78 arasında değiştiği görülmektedir.

## 2.4.Verilerin Analizi

Araştırmada, Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği'nden alınan puanlar Kolmogorov-Smirnov normallik testine göre normal dağılım gösterdiğinden ( $p=.504$ ,  $p>.05$ ;  $p=.099$ ,  $p>.05$ ) ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı tekniği ile analiz edilmiştir. Ayrıca ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz grup t Testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca ölçeklerden alınan puanların “Dershaneye Gidiyorum”, “Kendim Hazırlanıyorum” ve “Diğer” seçeneklerinden oluşan “KPSS’ye nasıl çalışıyorsunuz?” sorusuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak belirlenmeye çalışılmıştır. Varyans (ANOVA) analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuşsa, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenebilmesi için Post-Hoc testi yapılır. Post-Hoc testlerinde bir çok seçenek bulunmakla beraber hepsinin temel işlevi aynıdır (Öztürk, 2006). Bu çalışmada Post-Hoc LSD testi uygulanmıştır.

## 3.BULGULAR

**Tablo 2. Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği'ne Ait Betimsel İstatistik Sonuçları**

	n	$\bar{X}$	ss
Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı	181	35.20	11.09
Öz Duyarlık	181	3.16	.33

Tablo 2 incelendiğinde Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'nden alınan ortalama puanın 35.20, Öz-duyarlık Ölçeği'nden alınan ortalama puanın ise 3.16 olduğu görülmektedir. Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'nin standart sapması 11.09 ve Öz-duyarlık Ölçeği'nin standart sapması .33 olarak tespit



edilmiştir. Ölçeklerden alınabilecek en yüksek ve en düşük puanlar göz önünde bulundurulduğunda öğretmen adaylarının Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı düzeylerinin yüksek, öz-duyarlık düzeylerinin de orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygıları ve Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişki**

	Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı	Öz Duyarlık
Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı	1	.163*
Öz Duyarlık	.163*	1

\*p < .05

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı toplam puanları ile öz-duyarlık toplam puanları incelendiğinde iki ölçek puanı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = .163$ ,  $p < .05$ ). Yukarıda ölçekten elde edilen toplam puanın düşük olmasının, öğretmen adaylarının Öğretmenlik Merkezi Sınavına karşı kaygılı olduğunu gösterdiğine; toplam puanın yüksek olmasının ise kaygı düzeyinin düşük olduğunu gösterdiğine değinilmişti. Dolayısıyla sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlık düzeylerinin arttıkça sınav kaygılarının azaldığı görülmektedir.

**Tablo 4. Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'nin Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları**

Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sınav Algısı Alt Boyutu	Kadın	135	21.24	5.77	-2.923	.004*
	Erkek	46	23.39	7.72		
Zaman Alt Boyutu	Kadın	135	12.67	4.97	-3.473	.001*
	Erkek	46	15.48	5.92		
TOPLAM PUAN	Kadın	135	33.61	9.95	-3.400	.001*
	Erkek	46	39.87	12.93		

\*p < .05

Tablo 4 incelendiğinde kadın öğretmen adaylarının Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı düzeyleri erkek öğretmen adaylarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ( $t=-3.400$ ,  $p<.05$ ). Aynı durum Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'nin alt boyutlarında da benzerlik göstermektedir (Sınav Algısı Alt Boyutu  $t= -2.923$ ,  $p<.05$ ; Zaman Alt Boyutu  $t= -3.473$ ,  $p<.05$ ).

**Tablo 5. Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Açısından Öz Duyarlık Ölçeği'ne Ait t Testi Sonuçları**

Öz Duyarlık Ölçeği	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p																																																															
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Kadın	135	2.75	.72	-.662	.509																																																															
	Erkek	46	2.83	.73			Öz Yargılama Alt Boyutu	Kadın	135	3.83	.75	2.556	.011*	Erkek	46	3.48	.88	Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kadın	135	2.70	.80	-2.467	.015*	Erkek	46	3.05	.86	İzolasyon Alt Boyutu	Kadın	135	3.53	.77	-.049	.961	Erkek	46	3.53	.90	Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	135	2.58	.71	.238	.812	Erkek	46	2.55	.86	Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969	Erkek	46	3.58	1.00	TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek
Öz Yargılama Alt Boyutu	Kadın	135	3.83	.75	2.556	.011*																																																															
	Erkek	46	3.48	.88			Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kadın	135	2.70	.80	-2.467	.015*	Erkek	46	3.05	.86	İzolasyon Alt Boyutu	Kadın	135	3.53	.77	-.049	.961	Erkek	46	3.53	.90	Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	135	2.58	.71	.238	.812	Erkek	46	2.55	.86	Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969	Erkek	46	3.58	1.00	TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek	46	3.17	.44								
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Kadın	135	2.70	.80	-2.467	.015*																																																															
	Erkek	46	3.05	.86			İzolasyon Alt Boyutu	Kadın	135	3.53	.77	-.049	.961	Erkek	46	3.53	.90	Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	135	2.58	.71	.238	.812	Erkek	46	2.55	.86	Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969	Erkek	46	3.58	1.00	TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek	46	3.17	.44																			
İzolasyon Alt Boyutu	Kadın	135	3.53	.77	-.049	.961																																																															
	Erkek	46	3.53	.90			Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	135	2.58	.71	.238	.812	Erkek	46	2.55	.86	Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969	Erkek	46	3.58	1.00	TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek	46	3.17	.44																														
Bilinçlilik Alt Boyutu	Kadın	135	2.58	.71	.238	.812																																																															
	Erkek	46	2.55	.86			Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969	Erkek	46	3.58	1.00	TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek	46	3.17	.44																																									
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Kadın	135	3.57	.80	-.039	.969																																																															
	Erkek	46	3.58	1.00			TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850	Erkek	46	3.17	.44																																																				
TOPLAM PUAN	Kadın	135	3.16	.27	-1.189	.850																																																															
	Erkek	46	3.17	.44																																																																	

\* $p < .05$

Tablo 5'te verilen Öz-duyarlık Ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan t testi sonuçları; kadın ve erkek öğretmen adaylarının Öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ( $t= -.189$ ,  $p>.05$ ). Ancak Öz-duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma ( $t=-2.467$ ,  $p<.05$ ) alt boyutunda erkek öğretmen adayları lehine, öz yargılama ( $t=2.556$ ,  $p<.05$ ) alt boyutunda kadın öğretmen adaylarının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 6. Öğretmen Adaylarının KPSS'ye Çalışma Durumlarına Göre Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'ne Ait Varyans Analizi Sonuçları**

Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sınav Algısı Alt Boyutu	Gruplar arası	1734.568	2	867.284	26.801	.000*
	Gruplar içi	5760.161	178	32.360		
	Toplam	7494.729	180			
Zaman Alt Boyutu	Gruplar arası	1254.287	2	627.144	28.128	.000*
	Gruplar içi	3968.740	267	22.296		
	Toplam	5223.028	269			
TOPLAM PUAN	Gruplar arası	5938.863	2	2969.431	32.650	.000*
	Gruplar içi	16188.574	267	90.947		
	Toplam	22127.436	269			

\*p &lt; .05

Öğretmen adaylarının KPSS'ye çalışma durumlarına göre sorulan soruya verdikleri yanıtlar ile Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (Toplam Puan F= 32.650, p<.05; Sınav Algısı Alt Boyutu F= 26.801, p<.05 ve Zaman Alt Boyutu F= 28.128, p<.05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Öğretmen Adaylarının KPSS'ye Çalışma Durumlarına Göre Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği'ne Ait LSD Testi Sonuçları**

Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği	Gruplar	Ortalama Fark	Standart Hata	P
Sınav Algısı Alt Boyutu	Dershaneye gidiyorum-Kendim hazırlanıyorum	-1.92778	.99438	.054
	Dershaneye gidiyorum-Diğer	-11.04167	1.51400	.000*
	Kendim hazırlanıyorum- Diğer	-9.11389	1.65579	.000*
Zaman Alt Boyutu	Dershaneye gidiyorum-Kendim hazırlanıyorum	-1.65278	.82539	.047*
	Dershaneye gidiyorum-Diğer	-9.38750	.1.25671	.000*
	Kendim hazırlanıyorum- Diğer	-7.73472	1.37441	.000*
TOPLAM PUAN	Dershaneye gidiyorum-Kendim hazırlanıyorum	-3.58056	1.66701	.033*
	Dershaneye gidiyorum-Diğer	-20.42917	2.53813	.000*
	Kendim hazırlanıyorum- Diğer	-16.84861	2.77583	.000*

\*p<.05

Öğretmen adaylarının KPSS'ye çalışma durumlarına göre sorulan soruya verdikleri yanıtlara göre Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği ve alt boyutları arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD (Test of least significant difference) testi sonucunda toplam puanda ve Zaman Alt Boyutunda; Dershaneye gidiyorum- Kendim hazırlanıyorum, Dershaneye gidiyorum- Diğer ve Kendim hazırlanıyorum- Diğer grupları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Sınav Algısı Alt Boyutunda da, Dershaneye gidiyorum- Diğer ve Kendim hazırlanıyorum- Diğer grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Öğretmen adaylarının Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı ortalama puanları

incelendiğinde “Dershaneye gidiyorum” (Toplam:  $\bar{X}$  =32.50) yanıtı veren öğretmen adaylarının ortalama puanlarının, “Kendim hazırlanıyorum” (Toplam:  $\bar{X}$  =36.09) ve “Diğer” (Toplam:  $\bar{X}$  =52.93) yanıtı veren öğretmen adaylarının ortalama puanlarından düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum dershaneye giden öğretmen adaylarının sınav kaygılarının yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 8. Öğretmen Adaylarının KPSS'ye Çalışma Durumlarına Göre Öz Duyarlık Ölçeği'ne Ait Varyans Analizi Sonuçları**

Öz Duyarlık Ölçeği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öz	Gruplar arası	.76	2	.377	.712	.492
	Gruplar içi	94.35	178	.530		
	Toplam	95.10	180			
Sevecenlik Alt Boyutu	Gruplar arası	.162	2	.081	.124	.884
	Gruplar içi	116.246	178	.653		
	Toplam	116.408	180			
Öz Yargılama Alt Boyutu	Gruplar arası	.726	2	.363	.523	.594
	Gruplar içi	123.588	178	.694		
	Toplam	124.314	180			
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Gruplar arası	.346	2	.173	.267	.766
	Gruplar içi	115.266	178	.648		
	Toplam	115.612	180			
İzolasyon Alt Boyutu	Gruplar arası	1.745	2	.873	1.548	.216
	Gruplar içi	100.321	178	.564		
	Toplam	102.066	180			
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Gruplar arası	3.090	2	1.545	2.137	.121
	Gruplar içi	128.726	178	.723		
	Toplam	131.816	180			
TOPLAM PUAN	Gruplar arası	.038	2	.019	.178	.837
	Gruplar içi	19.262	178	.108		
	Toplam	19.300	180			

Öğretmen adaylarının “KPSS’ye çalışma durumlarına göre sorulan soruya verdikleri yanıtlar ile Öz-duyarlık Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik merkezi sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, öz-duyarlık düzeylerinin de orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Gündoğdu, Çimen ve Turan’ın (2008), yaptıkları çalışmada da öğretmen adaylarının KPSS’nin geleceklerini etkileyeceğini ve çok önemli olduğunu düşündükleri, sınava hazırlanma sürecinin kendilerini ruhen, ekonomik ve sosyal olarak yıpratmış; KPSS’nin öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri üzerinde olumsuz bir etki yarattığı belirlenmiştir.

Kadın sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik merkezi sınav kaygı düzeylerinin erkek sınıf öğretmeni adaylarının puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olması araştırmada elde edilen bir diğer sonuçtur. Aynı durum Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygı Ölçeği’nin alt boyutlarında da benzerlik göstermektedir. Buna karşın cinsiyet değişkeninin Öz-duyarlık Ölçeği’nde anlamlı farklılığa yol açmadığı belirlenmiştir. Ancak; erkek sınıf öğretmeni adaylarının paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda aldıkları ortalama puanın anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kadın sınıf öğretmeni adaylarının ise öz yargılama alt boyutu ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygılarının da yüksek olduğu düşünüldüğünde bu durum beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Yine erkek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygılarının düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde yüksek puan almaları da birbiriyle örtüşen bir sonuç olarak düşünülebilir. Özşarı’nın (2008) araştırmasında öğretmen adaylarının cinsiyetinin sınav algısı alt boyutu ve toplam puan bazında anlamlı farklılık gösterdiği, hem sınav algısı alt boyutunda

hem de toplam puanda kadın öğretmen adaylarının sınav kaygılarının erkek öğretmen adaylarına göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan alan yazın taramasında da (Alyaprak, 2006; Çetin, 2013; Endler, Brian, Parler ve Bagby, 1992; Kapıkıran, 2002; Saban, Korkmaz ve Akbaşlı, 2004) ulaşılan sonuçların araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Buna karşın İkiz ve Totan (2012) ve Asıcı ve Karaca (2014) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeninin öz-duyarlık düzeyinde anlamlı düzeyde farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir.

Öğretmen adaylarının KPSS'ye çalışma durumlarına göre sorulan soruya verdikleri yanıtlar ile Öğretmenlik Merkezi Sınav Kaygısı Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sınava hazırlanmak için dershaneye giden öğretmen adaylarının KPSS'ye ilişkin kaygı düzeylerinin dershaneye gitmeyen adaylardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının aynı soru için verdikleri yanıtlar ile Öz-duyarlık Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özsarı da (2008), dershaneye giden öğretmen adaylarının KPSS'ye ilişkin kaygı düzeylerinin, zaman alt boyutu ve toplam puanda dershaneye gitmeyen adaylardan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirlemiştir. Yine mezun olan veya olacak olan öğretmen adaylarının kaygı düzeyleriyle ilgili yapılan bir çalışmada, dershaneye giden öğretmen adaylarının, gitmeyen adaya göre daha yüksek derecede kaygı yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2007). Oysaki Çetin (2013) yaptığı çalışmada dershaneye gitmeyen öğretmen adaylarının dershaneye giden öğretmen adaylarına oranla KPSS ile ilgili daha yüksek düzeyde kaygı puanına sahip olduklarını saptamıştır. Öğretmen adayları, içinde buldukları bu zorlu dönemde KPSS sınavını kazanabilmek için kurslara gitmekte, yaptıkları birtakım uğraşları ertelemekte, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı kısıtlamakta ve KPSS'den yüksek puan alabilmek için yoğun bir çaba sarf etmektedirler (Ergün,

2005). Bu nedenle dersane süreci ile birlikte yoğun bir hazırlık döneminde olan sınıf öğretmeni adaylarının öz-duyarlık düzeylerinin orta düzeyde olması bununla birlikte sınav kaygılarının yüksek olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında uygulamaya ve ileri araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Hizmet öncesi eğitim sürecinde öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarını arttıracak destekleyici çalışmalara ağırlık verilebilir.
- Hizmet öncesi eğitim sürecinde öğretmen adaylarını olumsuz yönde etkileyen sınav kaygısının en aza indirilebilmesi konusunda rehberlik hizmetleri verilebilir.
- Daha geniş ve farklı çalışma grupları alınarak karşılaştırmalı araştırmalar yapılarak sonuçlar sınanabilir.
- Sonraki çalışmalarda, derinlemesine bilgi edinilmesi için nitel araştırma teknikleri kullanılarak literatüre katkı sağlanabilir.

#### KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). "Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33: 1-10.
- Alyaparak, İ.(2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E.,ve Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27. Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>. 15 Haziran 2015 tarihinde EBSCOhost veritabanından alınmıştır.



- Baştürk, R. (2007). "Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı'na Yönelik Tutumları." *Çağdaş Eğitim*, 345: 15-22.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.,K., Akgün, Ö.,E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (8. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Çetin, Ş. (2013). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) Yönelik Kaygılarının İncelenmesi". *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 42 (197): 158-168.
- Endler, N.S., Brian, J.C., Parler, J.D.A. & Bagby, R.M. (1992). "Self-Report of Depression and State-Trait Anxiety: Evidence for Differential Assessment." *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (5): 832-838.
- Eraslan, L. (2005). "Kamu Personeli Seçme Sınavı'na Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Psiko-Sosyal Durumlarının Belirlenmesi." *Öğretmen Dünyası*, 12: 19-21.
- Ergün, M. (2005). "İlköğretim Okulları Öğretmen Adaylarının KPSS'deki Başarı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kastamonu İli Örneği)." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2): 311-326.
- Erkan, Z. (2002). "Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana-Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (10): 120-133.
- Gençtan, E. (1993). *İnsan olmak*. (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gündoğdu K., Çimen, N. ve Turan, S. (2008). "Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) İlişkin Görüşleri." *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9 (2): 35-43.
- İkiz, E., ve Totan, T. (2012). "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi." *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1).

- Kapıkıran, S. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme." Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (11): 34-43.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kızılcıoğlu, A. (2003). "Necatibey Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Öğretmen Adaylarının Profili." Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (10): 87-106.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished doctoral thesis. Austin: The University of Texas.
- MEB (2015). Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Atama ve Yer Değiştirme Yönetmeliği. 12.2.2016 tarihinde [http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ogratam\\_a\\_2/ogratama\\_1.html](http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ogratam_a_2/ogratama_1.html) adresinden alınmıştır.
- Neff, K. D. (2003a). "Self-Compassion: an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity*. 2(2): 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity*. 2(3): 223-250.
- Neff, K. (2009). M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Edt.), *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5 (1):1-12. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x/epdf>. 15 Haziran 2015 tarihinde EBSCOhost veritabanından alınmıştır.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-Duyarlık İle Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Sakarya.

- Özsarı, İ. (2008). *Eğitim Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin KPSS Merkezi Sınavı Odaklı Gelecek Kaygıları ve Mesleki Beklentileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, E (2006). Varyans Analizi (ANOVA-MANOVA). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, (Ed). Ş.Kalaycı, 131-167.
- Saban, A., Korkmaz, İ. ve Akbaşlı, S. (2004). "Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygıları." *Eurasian Journal of Educational Research*, 17: 198 – 208.
- Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). "KPSS'ye Girecek Mezun ve Son Sınıf Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (2): 953-974.
- Yurdabakan, İ. (2005). Grup Rehberliği Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi. *DeneySEL Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları* (Ed). Erkan, S. Kaya, A., Ankara: PegemA Yayıncılık, 227-236.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Self-compassion is described by Neff (2009) as being open to emotions that cause individuals to feel suffer and stress, having attentive and merciful attitudes, understanding failures and inefficacies and accepting negative experiences as a natural process of human life. Being self-compassionate necessitates forgiving the failures and weaknesses of an individual and respecting someone as a human being. So it is generally associated with forgiving. Anxiety emerges in an environment where an individual is constantly challenged and threatened. Throughout this situation, the individual focuses on

personal inabilities and unwanted results. People feel anxiety in situations they consider dangerous. This may be an exam, a surgery or something else. Teacher candidates not only need to get a score above a certain point but they also need to get into a quota. The number of teacher candidates to take KPSS exam is higher than the number of ones to be appointed. Accordingly, this situation causes anxiety in teacher candidates. When the anxieties about KPSS felt by teacher candidates are considered one of the examples difficulties of life, it is thought that coping with this period in a healthy way is related to their self-compassion levels. Based on this point of view, this study becomes more important because of the lack of research on the relation between self-compassion levels of classroom teacher candidates to take KPSS and their exam anxieties.

### **Method**

This research was performed in accordance with relational screening model that aims to determine the covariance between two or more variables. A significant difference was searched in Teacher Exam Anxiety and Self-Compassion Scales points in terms of gender and question related to KPSS. Moreover, the relation between two scales was analyzed. 181 teacher candidates were included in the scope of the research.

Personal Information Form was created by expert opinion based on the form developed by Özsarı . Teacher Exam Anxiety Scale, was developed by Özsarı (2008). Data analysis of the scale was transferred into SPSS 13.0 software and three different sub-dimensions (exam anxiety sub-dimension, time sub-dimension and total score) were acquired from the scale. A low score from the scale shows that the teacher is anxious about the exam and a high score shows a lower anxiety. Self-compassion Scale, which was developed by Neff (2003b), consists of 6 different sub-dimensions such as self-kindness, self-judgment,

common humanity items, isolation, mindfulness and over-identifying and it is a 5-point likert type scale consisting of 26 entries. Reliability co-efficient of the scale, which was adapted into Turkish by Akın, Akın and Abacı (2007), was found .87 in this study. The scores of the scale and entries in personal information form were analyzed by unrelated group t test, one-way analysis of variance and Post-Hoc LSD tests along with Pearson Correlation Co-Efficient techniques to determine in which sub-group the variables change.

### **Findings**

As results of the study, the following findings were acquired: Teacher Exam Anxiety levels of teacher candidates are high and their self-compassions are at medium level. Teacher Exam Anxiety levels of teacher candidates who participated in the study increase as their self-compassion levels go down. Teacher Exam Anxiety levels of female teacher candidates are higher in a significant degree than the levels of male teacher candidates. It is the same in the sub-dimensions of Teacher Exam Anxiety scales. In spite of this, it was determined that gender variable did not cause any significant difference in Self-Compassion Scale. It only caused a significant difference in common humanity and self-judgment levels in favor of male teacher candidates. No significant difference was found between the answers of teacher candidates to the question, "How do you study for KPSS?" and the scores they got from Teacher Exam Anxiety Scale and its sub-dimensions. It was seen that anxiety levels of teacher candidates who went to private teaching institutions to study for KPSS are significantly higher in exam anxiety, time sub-dimensions and total scores than the ones who did not go to any institutions. When the answers of teacher candidates to the same questions and the scores they got from Self-Compassion Scale and its sub-dimensions were investigated, it was seen that a significant difference was found only in over-identifying sub-dimension.

**Conculusion and Discussion**

In the light of the data acquired from the study, the following suggestions were submitted: Supporting studies can be given to increase self-compassion levels of teacher candidates in prevocational trainings. Supporting techniques can be developed in order to minimize the exam anxiety, which affect teacher candidates in a negative way, in prevocational trainings. Similar studies should be organized with bigger sample groups and results should be examined. The data of this research was collected by quantitative research techniques. Richer data sources can be acquired by using qualitative research techniques in future studies.