



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN VE SINAV KAYGILARINA ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Ahmet UYAR* -Murat CANPOLAT**

Öz

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve sınav kaygısına etki eden faktörlerin ortaya koyulmasıdır. Lise öğrencilerinin sınav kaygılarını incelemeye yönelik gerçekleştirilen bu çalışmada açıklayıcı karma desen kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleminde Hatay ilinde öğrenim gören 955 lise öğrencisi yer almaktadır. Öğrencilerin görüşlerinin alındığı çalışma grubunda ise 21 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Sınav Kaygı Envanteri" ve "Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" kullanılmıştır. Çalışmanın nicel verilerinin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, min ve max gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem T-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışmanın nitel verilerinin analizinde ise tematik analiz kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Çalışmada cinsiyet, ailenin aylık geliri, genel not ortalaması ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Sınıf ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada öğrencilerin sınav kaygılarını artıran ve azaltan faktörlere ve öğrencilerin sınav günü hissettiklerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, Sınav kaygısı, Sınav kaygı düzeyi.

Exploring the Test Anxiety Levels of High School Students and Factors Affecting Test Anxiety

Abstract

The aim of this study is to determine the level of test anxiety among high school students and to identify the factors that affect test anxiety. An explanatory mixed-methods design was used in this study. The sample of the study consisted of 955 high school students studying in Hatay Province, Türkiye. In the study group, where students' opinions were obtained, there were 21 students. "Test Anxiety Inventory" and "Semi-Structured Interview Form" were employed as data collection tools. In the analysis of the quantitative data, descriptive statistics such as arithmetic mean, standard deviation, min and max were used, as well as independent sample T-test and ANOVA test. Thematic analysis was performed for analyzing the qualitative data. According to the research results, it was found that the level of test anxiety among high school students was at moderate level. In the study, it was found that there was a significant difference between the exam anxiety levels of the students according to the variables of gender, monthly income of the family, general grade point average and mother's education level. Furthermore, it was found that there was no significant difference in the test anxiety levels of the students by grade and father's educational level. In addition, the study includes findings on the factors that increase and decrease students' test anxiety and how they feel on the exam day.

Keywords: High school students, Test anxiety, Test anxiety level.

* Dr. Öğretim Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Antakya MYO Bilgisayar Teknolojileri, ahmet_uyar23@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9694-8629>

**Doç. Dr., İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi PDR, murat.canpolat@inonu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2106-6474>

1. Giriş

İnsanoğlunun doğumundan ölümüne kadar geçen süre oldukça dinamik bir süreçtir. Bu süreçte onun ihtiyaç ve beklentilerinin karşılandığı durumların yanı sıra karşılanmadığı durumlar da gerçekleşebilmektedir. İhtiyaç ve beklentilerin karşılandığı durumlarda olumlu, karşılanmadığı durumlarda ise olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz duygulardan biri de kaygıdır. Kaygı bireyin yaşamında değişmeyen bir melodi gibidir (Gençdoğan, 2006). Yaşamımızın her anında kaygı yaşayabileceğimiz durumlarla karşı karşıya kalabiliriz. Yaşam devam ettiği müddetçe kaygı oluşturacak durumlardan kaçmak mümkün değildir. Yaşamımızda kaygı oluşturan durumlardan biri de sınavlardır.

Öğrenci performansının ve başarısının ölçülmesinde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri de sınavlardır (Kaçan Softa vd., 2015). Türkiye’deki ve diğer ülkelerdeki eğitim sistemlerinde sınavlara verilen değer, ebeveynlerin sınavlarla ilgili öğrencilerden beklentisi ve baskısı, başarısız olma ve bununla birlikte eleştiri alma korkusu, sınavların meslek seçiminde belirleyici rolünün olması gibi sebepler sınavlarda öğrencilerin kaygılanmasına sebep olmaktadır (Büyükkaragöz, 1990; Çiçek & Tanhan, 2018; Köse vd., 2018; McDonald, 2001; Totan, 2018; Yıldırım & Ergene, 2003). Bu durum öğrencilerin gerçek performanslarını ortaya koymalarına engel olan ve sınav başarısını düşüren sınav kaygısı kavramını gündeme getirmiştir. Spielberger’e (1972) göre sınav kaygısı; formal bir sınavda ya da değerlendirme durumunda gerçekleşen, bireyin gerçek performansını yansıtmasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan ve bireyde gerginlik oluşturan olumsuz bir duygu durumudur. Spielberger ve Vogg (1995), sınav kaygısı kavramının kuruntu ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu olduğunu ifade etmiştir. Sınav kaygısı kavramının “kuruntu” boyutu; bireyin sınav sürecinde yapması gerekeni yapamayacağını düşündüğü, yüz yüze kaldığı sorunların üstesinden gelemeyeceğine yönelik sahip olduğu inanç ile birlikte “ya başarılı olamazsam, ya yapamazsam” gibi olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağıldığı bir süreçtir. Duyuşsallık boyutu ise sınav kaygısının duyuşsal, fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemlerinin yüksek düzeyde uyarılmasıdır. Bu boyut kalp atışlarının hızlanması, aşırı terleme, ani ateş yükselmesi, kızarma, midenin bulanması, sinirlilik hali, gerginlik vb. tepkilerin oluştuğu bir durumdur.

Sınav kaygısının birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Sınav kaygısı yüksek olan bireylerde; halsizlik, baş ağrısı, uykusuzluk, mutsuzluk, sinirlilik, kas ağrıları, uykuda kabuslar görme, terleme, karamsarlık, mide bulantısı gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (Elçin Boyacıoğlu & Küçük, 2011; Spangler vd., 2002). Bu belirtiler öğrencilerin sınavlarda gerçek performanslarını ortaya koymalarını engellemektedir. Gerçek performansın ortaya koyulamaması öğrencilerin akademik başarılarını da düşürmektedir. Nitekim birçok çalışmada yüksek sınav kaygısının akademik başarıyı düşürdüğü vurgulanmıştır (Bacanlı & Sürücü, 2006; Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013; Dündar vd., 2008). Hatta bir çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin genel cerrahi hastalarının kaygı düzeylerinden bile daha fazla olduğu belirlenmiştir (Güler & Çakır, 2013). Tüm bu çalışmalardan hareketle sınav kaygısının öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkilediği ve öğretim programının hedeflerine ulaşmasına engel olduğu söylenebilir.

Öğretim programlarının en önemli çıktılarından biri de akademik başarıdır. Öğretim programının uygulanması ile öğrencilerin akademik başarısının yüksek olması hedeflenmektedir. Bu noktada öğrencilerde sınav kaygısının oluşması ve bunun olumsuz etkileri öğretimin amacına ulaşmasına engel olmaktadır. Yapılan birçok çalışmada özellikle üniversite yerleştirme sınavlarının da etkisiyle lise öğrencilerinin sınav kaygısının çok daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Ergene, 2003; Karakaş, 2013; Soylu, 2002). Bunun yanı sıra yapılan bazı çalışmalarda kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğu (Bacanlı & Sürücü, 2006; Başpınar Erten, 2020; Genç, 2013; Kaçan Softa vd., 2015) bazı çalışmalarda ise kız öğrencilerin sınav kaygıları ile erkek

öğrencilerin sınav kaygıları arasında anlamlı farklılığın olmadığı (Çiçek & Tanhan, 2018; Karakaş, 2013; Tekbaş, 2009) belirlenmiştir. Ayrıca literatürdeki bazı çalışmalarda ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sınav kaygılarında anlamlı farklılık olduğu (Atak, 2004; Kayapınar, 2006), bazı çalışmalarda ise ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sınav kaygılarında anlamlı farklılığın olmadığı (Başpınar Erten, 2020; Gençdoğan, 2006) tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularına göre; en çok sınav kaygısına sahip öğrencilerin lise öğrencileri olduğu, lise öğrencilerinin sınav kaygılarında anlamlı farklılık oluşturan değişkenlerde belirsizlik olduğu, lise öğrencilerinin sınav kaygısının neden kaynaklandığı ve sınav günündeki duygularına yönelik çalışmaların olmadığı saptanmıştır. Bu sebeple lise öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik çalışma yapılması gerekliliği hissedilmiştir.

Araştırmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri, bu düzeyi hangi değişkenlerin etkilediği, sınav kaygısına etki eden faktörler, sınav gününe yönelik hissettikleri duygular ele alınarak incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilecek verilerden yararlanarak öğrencilerin sınav kaygısı azaltılabilir ve sınav kaygısından kaynaklı akademik başarının düşmesi engellenebilir. Akademik başarının öğretim programlarının en önemli çıktısı olduğu düşünüldüğünde sınav kaygısına yönelik yapılan bu çalışmanın dolaylı da olsa eğitim programları ve öğretim alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde sınav kaygısına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde; sınav kaygı düzeyinin ve sınav kaygısının bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesine yönelik çalışmalara rastlanmıştır. Fakat sınav kaygısını azaltan ve artıran faktörlerin, öğrencilerin sınav günü yaşadıkları hislerin ortaya koyulduğu herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırmanın diğer çalışmalardan farklı bulgular ortaya koyacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve sınav kaygısına etki eden faktörlerin ortaya koyulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri nedir?
- Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri cinsiyet, sınıf, ailenin aylık geliri, genel not ortalaması, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sınav kaygısına etki eden faktörlere ilişkin görüşleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin sınav gününe yönelik hissettikleri duygular nelerdir?

2. Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sürecinde izlenen yönteme ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Bu bölümde araştırmanın deseni, veri toplama birimleri, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin analizi başlıkları yer almaktadır.

2.1. Araştırma Deseni

Lise öğrencilerinin sınav kaygılarını incelemeye yönelik olarak gerçekleştirilen bu çalışmada karma araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Karma araştırma yöntemi nicel ve nitel yöntemlerin üstün yönlerinden yararlanma ve sınırlılıklarını azaltma fırsatı sunmaktadır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Bu araştırma kapsamında açıklayıcı karma desen kullanılmıştır. Açıklayıcı karma desende araştırma problemine nicel çalışma ile başlayıp nicel verilerin açıklanması amacıyla nitel çalışma yürütülmektedir. Bu desende nicel verilerin araştırma sonuçlarını açıklamaya yetmeyeceği düşüncesiyle nitel aşama uygulanmaktadır (Creswell, 2021). Araştırmada öncelikle lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik envanter uygulanmıştır. Envanterden alınan puanlara göre sınav kaygı düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerden görüşler alınarak öğrencilerin sınav kaygısını

etkileyen faktörler ve sınav günü hissettikleri açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın aşamalarının yer aldığı diyagram Şekil-1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın deseni

2.2. Veri Toplama Birimleri

Bu başlık altında çalışmadan toplanan verilerin hangi birimlerden elde edildiğine yer verilmiştir. Çalışmada nicel ve nitel veriler olup nicel veriler için evren ve örneklem bilgileri, nitel veriler için çalışma grubu bilgileri sunulmuştur.

2.2.1. Nicel Veriler İçin Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Hatay’daki liselerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise bu evrende bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 955 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme; zaman, para ve işgücü bakımından araştırmanın amacına en uygun olan örneklemin belirlendiği bir yöntemdir (Balcı, 2020; Büyüköztürk vd., 2020). Çalışma örnekleminde yer alan öğrencilerin betimsel verileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların betimsel özellikleri

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	580	60.7
	Erkek	375	39.3
Sınıf	9. Sınıf	151	15.8
	10. Sınıf	379	39.7
	11. Sınıf	321	33.6
	12. Sınıf	104	10.9
Ailenin Aylık Geliri	4250 TL ve altı	309	32.4
	4251-7999 TL	362	37.9
	8000-11999 TL	181	19.0
	12000 TL ve üzeri	103	10.8
Genel Not Ortalaması	70 ve altı	276	28.9
	70-80	251	26.3
	80-90	316	33.1
	90-100	112	11.7
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	37	3.9
	Okur-yazar	262	27.4
	İlkokul	213	22.3
	Ortaokul	240	25.1

	Lise	156	16.3
	Üniversite	47	4.9
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	9	.9
	Okur-yazar	145	15.2
	İlkokul	223	23.4
	Ortaokul	282	29.5
	Lise	233	24.4
	Üniversite	63	6.6
Toplam		955	100

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmada yer alan 955 öğrencinin %60.7'si (n= 580) kadın iken %39,3'ünün (n= 375) erkek; %15,8'inin (n=151) 9. sınıf, %39.7'sinin (n=379) 10. sınıf, %33.6'sının (n=321) 11. sınıf, %10,9'unun (n=104) 12. sınıf; %32.4'ünün (n=309) 4250 TL ve altı, %37.9'unun (n=362) 4251-7999 TL arası, %19.0'nun (n=181) 8000-11999 TL, %10.8'inin (n=103) 12000 TL ve üzeri gelire sahip; %28.9'unun (n=276) 70 ve altı, %26.3'ünün (n=251) 70-80 arası, %33.1'inin (n=316) 80-90 arası, %11.7'sinin (n=112) 90-100 arası genel not ortalamasına sahip; annelerinin büyük çoğunluğunun okur-yazar (%27.4) ve ortaokul (%25.1) mezunu; babalarının büyük çoğunluğunun ortaokul (%29.5) ve lise (%24.4) mezunu olduğu söylenebilir.

2.2.2. Nitel Veriler İçin Çalışma Grubu

Çalışmada öğrencilerin sınav kaygılarına yönelik görüşlerinin alınmasında amaçlı örnekleme yöntemlerinden aşırı/aykırı durum örnekleme kullanılmıştır. Aşırı/aykırı durum örnekleme; evrenin geniş olması nedeniyle örnekleme bakımından sorunlar ortaya çıkabilecek durumlarda aynı iş, uygulama bağlamında düşük ve yüksek performansa sahip olanların örnekleme dâhil edildiği bir örnekleme türüdür (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu örnekleme yönteminde en önemli amaç dramatik veya olağanüstü durumlardan farklı ve özgün bilgi elde edilmesidir (Liamputtong, 2013). Çalışmada sınav kaygı düzeyleri düşük ve yüksek olan öğrenciler çalışmaya dâhil edilerek maksimum çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma kapsamında 21 lise öğrencisiyle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan lise öğrencilerinin betimsel özellikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Görüşme yapılan lise öğrencilerine ait betimsel veriler

Kod	Cinsiyet	Okul Türü	Gelir	Özel Ders Alma Durumu	Özel Kurs Götme Durumu	Anne Eğitim Durumu	Baba Eğitim Durumu
Derya	Kadın	Anadolu	8000	Hayır	Hayır	Ortaokul	Ortaokul
Nazlı	Kadın	Anadolu	10000	Hayır	Evet	Lise	Üniversite
Nisa	Kadın	Anadolu	5000	Hayır	Evet	İlkokul	Ortaokul
Sibel	Kadın	Anadolu	4500	Hayır	Evet	Ortaokul	Ortaokul
Şevval	Kadın	Anadolu	7500	Hayır	Hayır	İlkokul	Üniversite
Azra	Kadın	Anadolu	7500	Hayır	Hayır	İlkokul	İlkokul
Murat	Erkek	Anadolu	10000	Hayır	Evet	Lise	Üniversite
Ceylin	Kadın	Anadolu	4000	Hayır	Evet	İlkokul	İlkokul
Oktay	Erkek	Anadolu	12000	Hayır	Hayır	İlkokul	İlkokul
Mehmet	Erkek	Anadolu	8500	Hayır	Hayır	Lise	Lise
Yağmur	Kadın	Anadolu	4000	Hayır	Hayır	İlkokul	Lise
Melike	Kadın	Anadolu	4500	Hayır	Hayır	İlkokul	İlkokul
Kadir	Erkek	Anadolu	4500	Hayır	Hayır	Ortaokul	Lise
Ertuğrul	Erkek	Anadolu	10000	Hayır	Evet	Lise	Üniversite
İrem	Kadın	Anadolu	4500	Hayır	Evet	İlkokul	Lise
Nisa	Kadın	Anadolu	10000	Hayır	Hayır	Lise	Üniversite
Cemile	Kadın	Anadolu	6000	Hayır	Hayır	Ortaokul	Lise
Kader	Kadın	Anadolu	7500	Hayır	Hayır	Ortaokul	Üniversite
Özlem	Kadın	Anadolu	8400	Hayır	Hayır	İlkokul	İlkokul
Cemil	Erkek	Anadolu	8500	Hayır	Evet	Ortaokul	İlkokul
Meryem	Kadın	Anadolu	10000	Hayır	Hayır	Üniversite	Üniversite

Tablo 2 incelendiğinde nitel verilerin elde edildiği katılımcıların 5'inin erkek, 16'sının kadın ve tümünün Anadolu lisesinde öğrenim gördüğü görülmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin

genelinin; asgari ücret düzeyinde gelirinin olduğu, özel ders almadığı, bazılarının özel kursa gittiği görülmektedir.

2.3. Araştırma Süreci

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla “*Sınav Kaygı Envanteri*” ve “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Bu formların çıktısı alınmış 2022 yılı Aralık ayında öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Nicel verilerin toplama süreci yaklaşık olarak 10 gün sürmüştür. Ardından nitel verilerin toplanma süreci başlamıştır. Sınav kaygı düzeyleri düşük ve yüksek olan lise öğrencileriyle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çıktısı alınan yarı yapılandırılmış görüşme formu öğrencilere açıklanmıştır. Anlaşılmayan bir soru olduğu takdirde soru sorabilecekleri ifade edilmiştir. Ayrıca formun doldurulmasında kısa cevapların yerine açıklayıcı ve uzun cevapların yazılması istenmiştir. Görüşme formundaki sorular hakkında bilgi isteyen öğrencilere açıklamalar yapılmıştır. Nitel görüşmeler yaklaşık beş gün sürmüştür.

2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın bu bölümünde veri toplama araçları hakkında bilgiler yer almaktadır. Çalışmada nicel verilerin toplanmasında “*Sınav Kaygı Envanteri*” ve nitel verilerin toplanmasında “*Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu*” kullanılmıştır.

2.4.1. Sınav Kaygı Envanteri

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Shewarzer ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilen Öner (1990) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “*Sınav Kaygısı Envanteri*” kullanılmıştır. Biri ters madde olmak üzere 20 maddeden oluşan bu envanterin duyuşsal ve kuruntu olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Duyuşsal alt boyutunda 8, kuruntu alt boyutunda ise 12 madde bulunmaktadır. Dörtlü likert tipindeki ölçeğin puanlaması, Hiçbir Zaman:1, Bazen: 2, Sık Sık: 3, Her Zaman: 4 şeklinde yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80’dir. Ölçekten alınan ortalama puanın yüksek olması durumu, öğrencilerin sınav kaygılarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeği uyarlayan araştırmacılar tarafından ölçeğin alt boyutlarının Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı sırasıyla .79 ve .74 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacı ölçeğin tümünün Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısını ise .87 olarak hesaplamıştır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin alt boyutlarının Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı sırasıyla .91 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümünün Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısının ise .94 olduğu belirlenmiştir. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenirliğe sahip bir ölçek olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2020).

2.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygılarına yönelik görüşlerinin alınması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Formun geliştirme süreçlerinde araştırmanın amacı ve yarı yapılandırılmış görüşme formu geliştirme ilkeleri (Yıldırım & Şimşek, 2018) göz önünde bulundurularak taslak görüşme formu oluşturulmuştur. Taslak görüşme formu, görüş almak amacıyla uzmanlara iletilmiştir. Taslak görüşme formu ikisi nitel araştırmalarda, ikisi eğitim programları ve öğretim alanında, biri Türkçe eğitimi alanında beş uzmana iletilmiş ve dönüt alınmıştır. Uzman dönütleri sonrası görüşme formunda bir soruda düzenleme yapılmıştır. Son olarak görüşme formu kullanılarak üç lise öğrencisi ile pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler sonucunda anlaşılır olmayan veya farklı anlaşılan soruların olmadığı saptanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada nicel verilerin analizinde ölçekten alınan ortalama puanlar esas alınmıştır. Puan ortalamaları alınmadan önce olumsuz bir maddenin ters madde dönüşümü gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin hesaplanmasında aritmetik ortalama, standart sapma, min ve max gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri beş düzeye ayrılmıştır. Bu beş düzeyin belirlenmesinde Puan Aralığı= (En yüksek puan-En düşük puan)/5 formülü kullanılmıştır (Güvendi & Serin, 2019; Kaplanoğlu, 2014). Bu formüle göre puan aralığı= (4-1)/5=0.6 olarak saptanmıştır. Bu hesaba göre lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleriyle ilgili; 1-1.59 ortalama puan aralığı çok düşük, 1.60-2.19 ortalama puan aralığı düşük, 2.20-2.79 ortalama puan aralığı orta, 2.80-3.39 ortalama puan aralığı yüksek, 3.40-4.00 puan aralığı çok yüksek değerleri referans alınmıştır (Kozikoğlu & Özcanlı, 2020). Çalışmada kullanılacak veri analizlerinin belirlenmesi amacıyla verilerin dağılımı incelenmiştir. Verilerin dağılımının yorumlanması alt problemde yer alan her bir değişken için skewness ve kurtosis değerlerinin yanı sıra Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov analiz sonuçlarına bakılmıştır. Ölçek alt boyutları ve ölçeğin toplamına ait Skewness ve kurtosis değerlerine ait bilgiler, bulgular bölümünde sunulmuştur. Skewness ve kurtosis değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında (Tabachnick & Fidell, 2013) ve Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov analizlerinde anlamlılık düzeyinin .05'ten yüksek ($p>.05$) olması sebebiyle verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem T-testi kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sınıf, aylık gelir, genel not ortalaması, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için ise ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakılması amacıyla kullanılacak post hoc analizinin belirlenmesi için varyansların homojenliği incelenmiştir. Levene testi sonucunda verilerin homojen dağıldığı belirlenmiştir ($p>.05$). Bu sebeple gruplar arasındaki anlamlı farklılığın tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır.

Çalışmada lise öğrencileriyle gerçekleştirilen görüşme verilerinin analizinde prosedürü Braun ve Clarke (2006) tarafından oluşturulan tümdengelim (deductive) tematik analiz kullanılmıştır. Tematik analiz, sınırları tam olarak belirlenmemiş olmakla birlikte psikolojide yaygın olarak kullanılan nitel bir veri analiz yöntemidir (Boyatzis, 1998). Tematik analiz, katılımcıların deneyimlerini, anlamlandırmalarını ve gerçekliklerini aktaran; olayların, gerçeklerin, anlamların, deneyimlerin toplumdaki çok çeşitli söylemleri nasıl etkilediğini inceleyen, gerçekçi ve oluşturmacı bir yöntemdir (Braun & Clarke, 2006). Bu analizin amacı tekrar eden anlam örüntüleri bulmak ve derinlemesine zengin bir biçimde betimlemektir (Canpolat, 2021). Tematik analiz sürecinde gerçekleştirilen aşamalar şu şekildedir:

1. Öncelikle araştırmanın yazarı (kodlayıcı1) ve nitel araştırmalarda deneyimli bir öğretim üyesi (kodlayıcı2) görüşme verilerinin tümünü okuyarak veriye aşına olmuştur.
2. Kodlayıcı 1 ve kodlayıcı2 verilerdeki çarpıcı ifadeler içeren yönlerin ele alındığı ilk kodları oluşturmuştur.
3. Kodlayıcılar bir araya gelerek benzerlik ve farklılıkları dikkate alarak kod kitabı oluşturmuştur.
4. Kodlayıcılar asıl kodlamaya geçiş yapmıştır.
5. Asıl kodlama sırasında kod kitabına göre çalışma gerçekleştirilmiştir. Yeni kodlar ortaya çıktığında kod kitabı revize edilmiştir.
6. Kod kitabındaki veriler incelenmiş ve kodların birbirleriyle ilişkisi ve hangi tema altında birleştirileceği ile ilgili notlar alınmıştır.

7. Her iki kodlamacı bir araya gelerek 2 tema ve 5 kategori üzerinde anlaşma sağlanmıştır.
8. Tematik analiz sonucunda elde edilen verilerin yazımı araştırma soruları ve mevcut literatürle ilişkilendirilerek yazılmıştır.

Çalışmada nicel veri analiz sonuçlarını daha iyi açıklamak amacıyla nitel veri analizi gerçekleştirilmiştir. Nicel ve nitel veri analizinden elde edilen bulgular sonuç ve tartışma bölümünde birlikte yorumlanmıştır.

2.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada geçerlik ve güvenirliliğin sağlanması adına bazı tedbirler alınmıştır. İç geçerliğin sağlanması amacıyla beş uzmandan görüş alınmıştır. Bu görüşler doğrultusunda formda gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Ardından üç öğrenci ile pilot görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmede anlaşılır olmayan ya da yanlış anlaşılan bir madde olmadığı görülmüştür. Çalışmanın dış geçerliliğinin sağlanması amacıyla; katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin analizi ve bulguların nasıl düzenlendiği ayrıntılı olarak betimlenmiştir. Çalışmada iç güvenirliliğin sağlanması amacıyla bulgular yoruma yer verilmeden sunulmuştur. Çalışmada kodlayıcı güvenirliliği için görüşme verilerinin analizi iki ayrı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ardından araştırmacıların analiz sonuçları arasında uyum yüzdesi hesaplanmıştır (Miles & Huberman, 1994). Bu hesaplama sonucunda uyum yüzdesinin % 92 olduğu saptanmıştır. Bu işlemin ardından araştırmacılar bir araya gelerek elde edilen bulgular karşılaştırılmış, uyumsuzluk gösteren bulgular üzerinde uzlaşma sağlanmıştır.

2.7. Araştırma Etiği

Çalışmanın veri toplamadan veri analizine, yazımından kaynak gösterimine kadar tüm aşamalarında etik kurallara uyulmuştur. Araştırmaya ilişkin etik kurul izinleri Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Etik Kurulundan 04.01.2023 tarih ve 07 sayılı kararı ile alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırma sürecinde elde edilen verilerin analiz sonuçları yer almaktadır. Bulgular araştırmanın alt sorularındaki sıraya göre sunulmuştur. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesine yönelik analizden elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Sınav kaygısı puan ortalamasına ait betimsel veriler

Değişken	N	Min	Max	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis
Kuruntu	955	1.00	4.00	2.25	.72	.440	-.503
Duyuşsal Kaygı	955	1.00	4.00	2.43	.72	.160	-.647
Sınav Kaygısı	955	1.00	4.00	2.36	.69	.277	-.561

Araştırmada öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde ($\bar{x}=2.36$) olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin kuruntu düzeylerinin ($\bar{x}=2.25$) ve duyuşsal kaygı düzeylerinin ($\bar{x}=2.43$) de orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmeye yönelik analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sınav kaygısı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değişimine yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Sınav Kaygısı	Kadın	580	2.50	.67	953	8.271	.000*
	Erkek	375	2.13	.66			

* p<.05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t_{(953)} = 8.271$, $p<.05$). Ortalamalar incelendiğinde kadın öğrencilerin sınav kaygı puan ortalamalarının ($\bar{x}=2.50$), erkek öğrencilerin sınav kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=2.13$)

yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulguya göre kadın öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin sınıf değişkeni açısından anlamlı değişim gösterip göstermediğine yönelik betimsel veriler Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Sınıf değişkenine ilişkin betimsel veriler

Değişken	Grup	Sınıf	N	\bar{X}	S
Sınav Kaygısı	1	9. Sınıf	151	2.40	.71
	2	10. Sınıf	379	2.37	.69
	3	11. Sınıf	321	2.33	.67
	4	12. Sınıf	104	2.33	.69

Tablo 5’teki verilerden yola çıkılarak öğrencilerin sınıf değişkenine göre sınav kaygı puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Sınav kaygı düzeyinin sınıf değişkenine göre değişimine yönelik ANOVA testi sonuçları

Değişken	Varyans Kay.	KT	sd	KO	F	p	Fark
Sınav Kaygısı	Gruplar Arası	.746	3	.249	.513	.674	
	Gruplar İçi	461.021	951	.485			
	Toplam	461.767	954				

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin sınıf değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir [$F_{(3,951)} = .513, p > .05$]. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin ailenin aylık geliri değişkeni açısından anlamlı değişim gösterip göstermediğinin tespitine yönelik analiz sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Ailenin aylık geliri değişkenine ilişkin betimsel veriler

Değişken	Grup	Aylık Gelir	N	\bar{X}	S
Sınav Kaygısı	1	4250 TL ve altı	309	2.51	.70
	2	4251-7999 TL	362	2.31	.69
	3	8000-11999 TL	181	2.28	.66
	4	12000 TL ve üzeri	103	2.36	.66

Tablo 7’de yer alan veriler incelendiğinde öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre sınav kaygı puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki bu farklılığın anlamlı olup olmadığının tespitine yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Sınav kaygı düzeylerinin ailenin aylık geliri değişkenine göre değişimine yönelik ANOVA testi sonuçları

Değişken	Varyans Kay.	KT	sd	KO	F	p	Fark
Sınav Kaygısı	Gruplar Arası	10.873	3	3.624	7.644	.000*	1-2
	Gruplar İçi	450.894	951	.474			
	Toplam	461.767	954				

* $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin ailenin aylık geliri değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir [$F_{(3,951)} = 7.644, p < .05$]. Buna göre ailesinin gelir düzeyi 4250 TL ve altı olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin, ailesinin geliri 4251-7999 TL aralığı, 8000-11999 TL aralığı, 12000 TL ve üzeri olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin genel not ortalaması değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Genel not ortalaması değişkenine ilişkin betimsel veriler

Değişken	Grup	Genel Not Ortalaması	N	\bar{X}	S
Sınav Kaygısı	1	70 ve altı	276	2.41	.72
	2	70-80	251	2.42	.68
	3	80-90	316	2.31	.70
	4	90-100	112	2.21	.60

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin genel not ortalaması değişkenine göre sınav kaygı puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sınav kaygı düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre değişimine yönelik ANOVA testi sonuçları

Değişken	Varyans Kay.	KT	sd	KO	F	p	Fark
Sınav Kaygısı	Gruplar Arası	5.163	3	1.721	3.585	.013	1-4
	Gruplar İçi	456.603	951	.480			2-4
	Toplam	461.767	954				

* p<.05

Tablo 10’a göre öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin genel not ortalaması değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir [$F(3,951) = 3.585, p < .05$]. Analiz sonucunda genel not ortalaması 90-100 aralığında olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin genel not ortalaması 70 ve altında olanlar ile 70-80 aralığında olanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik analiz sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Anne eğitim durumu değişkenine ilişkin betimsel veriler

Değişken	Grup	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
Sınav Kaygısı	1	Okur-yazar değil	37	2.59	.69
	2	Okur-yazar	262	2.44	.72
	3	İlkokul	213	2.35	.68
	4	Ortaokul	240	2.34	.70
	5	Lise	156	2.23	.63
	6	Üniversite	47	2.29	.70

Tablo 11’deki veriler incelendiğinde öğrencilerin anne eğitim durumu değişkenine göre sınav kaygı puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Sınav kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre değişimine yönelik ANOVA testi sonuçları

Değişken	Varyans Kay.	KT	sd	KO	F	p	Fark
Sınav Kaygısı	Gruplar Arası	6.606	5	1.321	2.755	.018	1-5
	Gruplar İçi	455.160	949	.480			2-5
	Toplam	461.767	954				

* p<.05

Tablo 12’deki bulgulara göre öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir [$F(5,949) = 2.755, p < .05$]. Elde edilen bulgulardan anne eğitim durumu lise olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu okur-yazar değil ve okur-yazar olanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin baba eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Baba eğitim durumu değişkenine ilişkin betimsel veriler

Değişken	Grup	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
Sınav Kaygısı	1	Okur-yazar değil	9	2.73	.53
	2	Okur-yazar	145	2.44	.67
	3	İlkokul	223	2.35	.72
	4	Ortaokul	282	2.36	.68
	5	Lise	233	2.15	.69
	6	Üniversite	63	2.36	.68

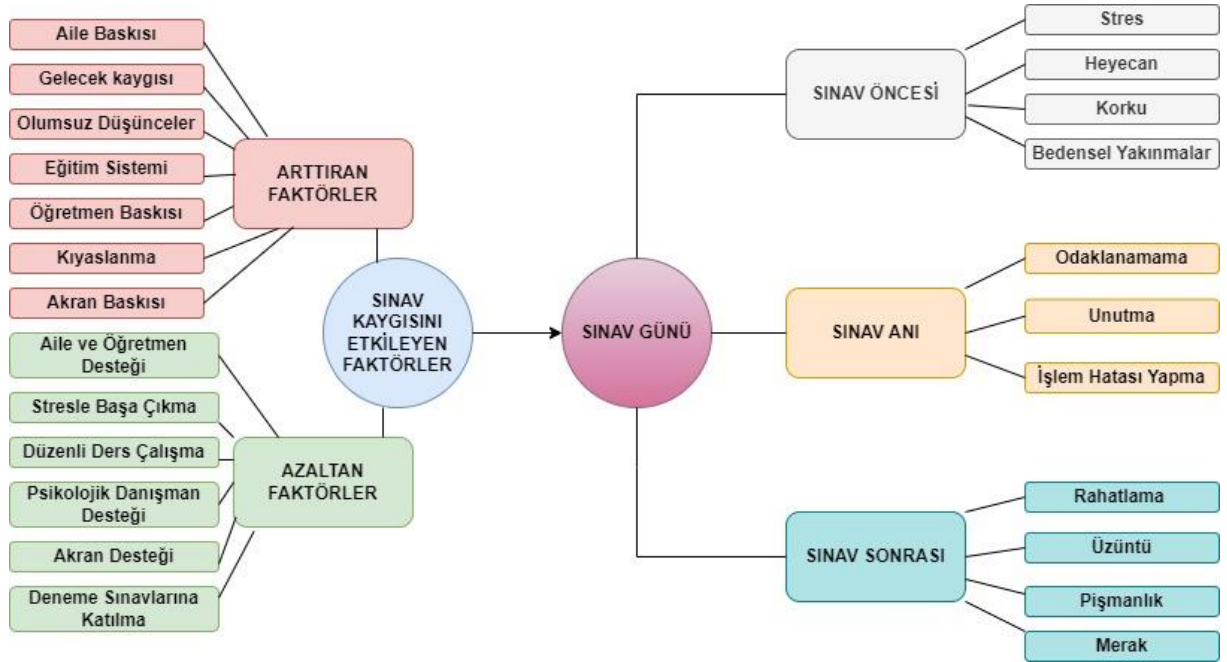
Tablo 13'teki verilerden yola çıkılarak öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine göre sınav kaygı puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Sınav kaygı düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre değişimine yönelik ANOVA testi sonuçları

Değişken	Varyans Kay.	KT	sd	KO	F	p	Fark
Sınav Kaygısı	Gruplar Arası	4.870	5	.974	2.023	.073	
	Gruplar İçi	456.897	949	.481			
	Toplam	461.767	954				

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin baba eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir [$F_{(5,949)} = 2.023, p > .05$].

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygılarına yönelik görüşleri tematik analizle tema ve kategoriler haline getirilmiştir. Yapılan tematik analiz sonucunda ortaya çıkan iki ana tema ve bu ana temaların altında yer alan beş alt tema Şekil 2'de gösterilmiştir.

**Şekil 2.** Sınav kaygısına ilişkin tematik harita

Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler

Artıran Faktörler

Bu alt tema, sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yaşadıkları bu kaygıyı artırdığını düşündükleri faktörleri içermektedir. Sınav kaygısının artmasında “aile baskısının” etkisinin olduğu görülmektedir. Anne babalar farkında olarak veya farkında olmayarak sözleriyle, davranışlarıyla, beklentileriyle, çocukların üzerlerinde bir baskı hissetmelerine neden olmakta ve bu baskı da onlarda sınav kaygısına

yol açmaktadır. Derya, sınav kaygısı yaşamasının nedenini, “Ailemin düşük not alınca bana kızmayacağını bilsem o kadar kaygılanmam.” diyerek anlatıyor. Nazlı, “Çevremdeki insanların benden beklentileri var. Onları karşılamam gerektiğini düşünüyorum. Bu da beni kaygılandırıyor.” diyerek beklentilerin kaygıya nasıl dönüştüğünü dile getiriyor.

Ailenin dışında öğretmenlerin de sözleri veya davranışları öğrencilerde “öğretmen baskısı” olarak algılanarak kaygıya yol açabilmektedir. Öğretmenlerin bazen motivasyon olması dileğiyle yapılan konuşmaları, bazen öğrencilerin ifadesiyle “Senden çok şey bekliyorum.” demeleri öğrencilerde kaygıyı tetiklemektedir. Nisa, bu durumu, “Öğretmenler de konuşma yaparlar bazıları motive ediyor; bazıları kaygı ve strese neden oluyor.” sözleriyle anlatıyor.

Öğrencilerde kaygıya yol açan önemli faktörlerden biri de öğrencilerde “olumsuz düşüncelerin” varlığıdır. Öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz benlik algısı, sınavın zor olacağı, başarısız olacağı ve sınıfta kalacağı yönündeki olumsuz düşünceler öğrencilerde kaygıya neden olmaktadır. Sibel, sözlü sınavlarda yoğun kaygı yaşayan öğrencilerden sadece biri. Sibel’in, “Sözlü cevap verme becerimin eksik olduğunu düşünüyorum. O yüzden çok kaygılanıyorum.” sözleri olumsuz benlik algısının sınav kaygısını nasıl etkilediğini anlatıyor. Benzer şekilde Şevval de olumsuz düşüncelerin kaygıyı nasıl artırdığını, “Sözlü sınavlarda hocalar genelde sınıf listesinden seçeceğini söyler ve öğrenciler de bu sefer ‘Allah’ım inşallah ben çıkmam.’ genelde bu düşünce yapısına girerler. Hoca bir öğrenci seçer ve o öğrenci ismini duyduğu an bedensel gerilime girer, kalbi çok hızlı atmaya başlar ve ‘İnşallah bildiğim yerden gelir. Ya yanlış söylersem arkadaşlarım benimle dalga geçerse yerin dibine girerim. Bu soruyu bilmeliyim dalga konusu olmamak için.’ bunları geçirir zihninden.” diyerek ifade ediyor.

Öğrencilerde kaygıya neden olan bir diğer faktörün de “gelecek kaygısı” olduğu anlaşılmaktadır. Geleceğe dair belirsizlikler, hedeflerine ulaşamama ve işsiz kalma korkusu sınava verilen önemi, sınava atfedilen değeri artırmakta ve sınav kaygısını ateşlemektedir. Azra, gelecek kaygısı yaşayan öğrencilerden sadece biri. Sınava verdiği değeri, “Türkiye’nin ekonomisi ve işsizlik oranlarını düşündüğümde atanamamaktan korkuyorum. Sınavı iyi yapmaktan başka çarem yok.” diyerek anlatıyor.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerden bazıları, yaşadıkları sınav kaygısını “akran baskısına” bazıları “başkalarıyla kıyaslandıklarına” bazıları da “eğitim sistemine” bağlamaktadırlar. Yağmur; yaşadığı kaygıyı, “Eğitim ve sınav sistemi değiştirilmeli. Hayatımızda hep sınavlar var. Bu kadar çok sınav olunca kaygı da oluyor.” sözleriyle ifade ediyor. Murat, büyükleri tarafından yaşlılarıyla kıyaslanan çocuklardan sadece biri. “Yaşlılarımla karşılaştırılmak beni geriyor. ‘O şu kadar net yapmış bu şu kadar net yapmış.’ sözlerini neredeyse her sınavdan sonra duyuyorum. Sanırım rekabete yol açıyor ve geride kalmak istemiyorum.” diyerek anlatıyor sınavlarda neden kaygılandığını. Ceylin de, “Arkadaşlardan düşük net yapmak istemiyorum. Çünkü her sınavdan sonra konuşuluyor ve duyuluyor kimin kaç net yaptığı. O yüzden sınavları önemsiyorum.” sözleriyle Murat’tan farklılaşarak kıyaslanmanın sadece büyükler tarafından yapılmadığını bazen akranların da kıyaslama yaptığını ve “akran baskısı” hissettirdiklerini dile getirerek dikkatimizi çekmeyi başarıyor.

Azaltan Faktörler

Bu alt tema, sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yaşadıkları bu kaygıyı azalttığını/azaltacağını düşündüğü faktörleri içermektedir. Bu faktörlerin en başında “aile ve öğretmen desteği” gelmektedir. Ailenin ve öğretmenlerin sözlerine dikkat etmeleri, sınav sonucu ne olursa olsun onların yanında olduklarını hissettirmeleri kaygıyı azaltmada etkili olmaktadır. Oktay, “Kaygıyı azaltmada en büyük görev ailelere düşer.” diyor ve sözlerine, “Bizler için bu sınavlar her ne kadar kendi geleceğimiz için önemli olsa da ailelerimizin bizlere hissettirdikleri başarı sorumluluğundan fazlasıyla etkileniyoruz.

Ailelerin bu durumda bizlerdeki baskıyı olabildiğince alması ve rahatlatması gerektiğini düşünüyorum.” diyerek devam ediyor. Mehmet de tıpkı Oktay gibi kaygıyı azaltmada aile ve öğretmen desteğini gerekli görüyor. Mehmet’in, “Her öğrencinin yapma, anlama, soru çözme kapasitesi aynı değil. Öğretmenlerin bu duruma dikkat ederek sorular hazırlaması öğrencilerdeki korkuyu azaltabilir.” sözleri öğretmen desteğinin ne kadar önemli olduğunu gözler önüne seriyor.

Aile ve öğretmen desteği kadar kaygıyı azaltmada önemli görülen faktörlerden biri de öğrencinin “stresle başa çıkabilme” becerisidir. Öğrencilerin olumlu düşünme eğiliminde olmaları, stres yaratan durumlar karşısında nefes egzersizi ile sakin kalabilmeleri, zamanlarını iyi yönetebilmeleri gerekli görülmektedir. Bunların yanı sıra öğrencilerin motivasyonlarını kaybettiklerinde arkadaşlarıyla vakit geçirmeleri, spor yapmaları, geziye çıkmaları, kitap okumaları, müzik dinlemeleri, bir enstrüman çalmaları gibi hobilerle uğraşmaları kaygıyı azaltmada önemli olarak ifade edilmektedir. Yağmur, sınavlarda nasıl sakin kalabildiğini, “Kendime zaten çalıştığımı ve yapabileceğimi, kaygılanmanın bana sadece zarar vereceğini söylüyorum. Böylece sakin olabiliyorum.” diyerek olumlu düşünmenin kaygıyı azaltmada etkili olduğunu dile getiriyor. Melike, kaygıyı azaltma etkili faktörleri, “Ara sıra yapılan etkinlikler kafa dağıtmak için çok iyi bir yöntem. Spor, egzersiz, benzeri aktiviteler hem ruhu hem bedeni rahatlatır bu yüzden bu tür etkinlikler günlük hayatta sıklıkla yapılabilir. Müzik, resim gibi sanatsal uygulamalar hakkında yeni şeyler öğrenmek faydalı olacaktır.” sözleriyle anlatıyor. Kadir, “Sakin kalmaya çalışıyorum ve derin derin nefes alıyorum.” diyerek nefes egzersizinin stresle başa çıkmada faydalı olduğunu bir kez daha kanıtıyor.

“Düzenli ders çalışma” da kaygının azalmasında güçlü faktörler arasındadır. Öğrencilerin deyimiyile “disiplinli” bir şekilde düzenli ders çalışma, soru çözme, deneme sınavlarına katılma öğrencilerin kendilerine güvenlerini artırarak kaygıyı azaltmaktadır. Ertuğrul, kaygının sebebini, “Bilgisizlik, yetersiz, düzensiz çalışma.” olarak ifade ediyor. Benzer şekilde İrem, “Aslına bakarsak sınav kaygısının ne kadar çalıştığınla orantılı olduğunu düşünüyorum. Yani eğer sınava az çalıştıysam stresim kat ve kat daha fazla oluyor.” diyerek anlatıyor. Melike sınav kaygısını kişinin kendisini yeterli görüp görmediğine bağlıyor ve sözlerine, “Sınav öncesinde bazen yeterince çalışmamış gibi hissediyorum ve bu his sınavlardaki başarıyı etkiliyor. Eğer çalışmam yeterli geliyorsa hiç gergin veya stresli olmuyorum.” diyerek devam ediyor. Nisa’nın, “Okulda sürekli deneme sınavları yaptığımdan dolayı heyecanımı aştım.” sözleri de sık sık sınav yaşantısı geçirmenin “deneme sınavlarına katılma”nın kaygıyı azaltmada etkili olabileceğini görmemizi sağlıyor.

Son olarak “psikolojik danışman desteği” ve “akran desteği” kaygıyı azaltmada gerekli görülmektedir. Psikolojik danışmanların bireysel veya grupta çalışma yapmaları, motivasyon seminerleri düzenlemeleri, akranların birbirlerine destek olmaları kaygıyı yenmede gerekli görülmektedir. Ilgaz, kaygıyı azaltmada psikolojik danışmanlara görev düştüğünü, “Rehberlik hocalarının sınav öncesi rahatlatıcı bir konuşma yapması gerekiyor.” diyerek ifade ediyor. Sibel, akran desteğinin gerekli olduğunu söylüyor ve arkadaşların birbirlerini anlayabildiklerini, kaygısı olmayan kişilerin yol gösterici olduğunu, “Aynı sınava girecekleri için kişiyi en iyi arkadaşı anlar. Sınav kaygısı duymayan bir arkadaşım bu kaygım üzerine konuşmak, arkadaşımın neden kaygı duymadığını anlamaya çalışmak işe yarıyor diye düşünüyorum.” sözleriyle dile getiriyor.

Sınav Günü

Sınav Öncesi

Bu alt tema, sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sınav günü sınava girmeden önce yaşadıklarını içermektedir. Öğrencilerin sınavı “stres” kaynağı olarak algıladıkları, sınava dair olumsuz düşüncelerin etkisi ile “korktukları” görülmektedir. Bu düşünce ve duyguların yoğunlaşması ile “heyecanlandıkları” ve fizyolojik gerilime bağlı olarak bazı “bedensel yakınmalar” yaşadıkları

anlaşılmaktadır. “Sınavlar hayatımı alt üst etti.” diyen Cemile sınav öncesi yaşadıklarını, “Başım ağrıyor ve stresleniyorum.” diyerek anlatıyor. Kader de tıpkı Cemile gibi sınav öncesi bedensel yakınmalar yaşıyor. “Sınav öncesi mutlaka kalp çarpıntısı, titreme, sıcak basma, mide ağrısı yaşarım.” diyor ve sebebini de sınavı çok fazla düşünmesiyle açıklıyor.

Sınav öncesi yaşanan bu durum sınav başladıktan bir süre sonra bazıları için yoğunluğunu kaybetmektedir. İrem, sınav öncesi kaygı yaşayan ve sınav başladıktan sonra kaygısı azalan öğrencilerden biri. Yaşadığı bu durumu, “Sınav öncesi gereksiz bir strese giriyorum eğer sınava iyi çalıştıysam sınav esnasında gittikçe azalıyor. Sınav bitiminde ise nereyse hiç olmuyor.” Diyerek ifade ediyor.

Sınav Anı

Bu alt tema sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sınavda neler yaşadıklarını içermektedir. Yaşanan bu kaygı öğrencilerin sınavlarının kötü geçmesine neden olmaktadır. Yoğun yaşanan kaygı, öğrencilerin bildiklerini “unutmalarına”, sınava “odaklanamamalarına” yol açmakta ve onlara “işlem hatası yaptırarak” sınav başarılarını etkilemektedir.

Melike, sınav öncesi yoğun kaygı yaşayan ve sınavlarda başarısı etkilenenlerden sadece biri. “Kaygım fazla olduğu zamanlarda sınav anında stresten dolayı soruları algılayamadığım, cevabı bilsem bile anlamadığım için soruları çözemediğim veya dikkat hatasına düştüğüm oluyor.” Diyerek anlatıyor yaşadığı kaygının sınav başarısını nasıl etkilediğini. Özlem de, “En çok karnemi çok etkileyen derslerde yüksek bir sınav kaygısına sahip oluyorum.” Diyor ve yüksek kaygı yaşadığı sınavlarda sınavının nasıl geçtiğini, “Bu kaygı sınav sonuçlarıma dikkat hatası sonucu yapılan yanlışlar olarak dönüyor. Bunun haricinde soruları okurken okuduğumu defalarca kez okumama rağmen anlayamama gibi durumlar da söz konusu.” Diyerek anlatıyor.

Kaygı, odaklanmayı etkileyip işlem hatasına yol açtığı gibi bilinenlerin unutulmasına da neden olmaktadır. Selçuk da sınav öncesi kaygı yaşayan öğrencilerden biri. Yaşanan bu kaygının sınavına nasıl yansıtığını “Sınav öncesi her şeyi biliyorken sınavda unutuyorum.” diyerek ifade ediyor.

Sınav Sonrası

Bu alt tema sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sınav bittikten sonra yaşadıklarını içermektedir. Sınav öğrencilerin deyimıyla “iyi” geçtiyse “rahatlama” sağlamaktadır. Sınavı iyi geçenler için sınav sonucuna dair “meraklı” bekleyiş başlamaktadır. Sınav “kötü” geçtiyse kaygı yerini “üzüntü” ve “pişmanlık” duygularına bırakmaktadır.

Cemil, sınavı iyi geçen tüm öğrenciler gibi sınav sonrası mutlu olanlardan sadece biri. Yaşadığı bu durumu, “Sınav sonrası iyi geçmişse mutlu, kötü geçmişse üzgünümdür.” diyerek anlatıyor. Melike de tıpkı Cemil gibi sınavı iyi geçince rahatlayanlardan. Sınav sonrası yaşadıklarını, “Sınav sonrasında eğer sınavım iyi geçtiyse rahatlıyorum ve bir yükten kurtulmuş gibi hissediyorum.” diyor ve sözlerine, “Artık sınavdan kaç alacağımı merak ediyorum”. diyerek meraklı bekleyişin başladığını ifade ediyor.

Sınavı iyi geçenler rahatlayıp, mutlu olup, kaç puan alacağını beklerken sınavı kötü geçenler üzülmemektedir. Yağmur, kötü geçen sınavları sonrası yaşadıklarını, “Eğer iyi geçtiyse sorun yok ama kötü geçtiyse kendimi berbat hissediyorum. Sinir krizi geçirdiğim de oluyor.” diyerek anlatıyor. Meryem de Yağmur gibi sınavı kötü geçince üzüldüğünü söylüyor ve sözlerine, “Üzülmenin yanı sıra ‘Neden az çalıştım?’ pişmanlığı oluyor.” diyerek devam ediyor.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sınav kaygı ölçeğinin alt boyutlarından olan kuruntu ve duyuşsal kaygı düzeylerinin de orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğan (2020) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gürses vd. (2010) ortaokul öğrencilerinin sınav kaygılarının orta seviyede olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışma bulguları araştırmadan elde edilen bulgu ile benzerlik göstermektedir. Buna karşın Kaçan vd., (2015) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygılarının düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ocak vd., (2022) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinin sınav kaygılarının yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. Bu çalışma bulguları çalışmadan elde edilen bulguya göre farklılık göstermektedir. Alanyazında yer alan farklı çalışma bulguları öğrencilerin bireysel kişilik özellikleri, farklı aile yapıları gibi faktörlerde ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) özellikle Türk eğitim sisteminin sınava odaklı olması, hem ailelerin hem öğrencilerin akademik başarı için daha fazla zaman ve maddiyat ayırmaları; öğrencilerin sınava yönelik endişelerini, kaygılarını artırdığını, sınava hazırlanan çoğu öğrencinin yüksek kaygı içerisinde olduğunu ifade etmiştir. Sınav kaynaklı durumda yaşanacak kaygının öğrencilerde başarı getirmekten çok başarısızlığa yol açacağı düşünülmektedir. Bu durumda sınav kaygısının öğrenci başarısını engelleyen olumsuz bir faktör olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle öğretmenler, öğrencilerin sınav ve sınavlar için yaşadıkları kaygıyla baş etmelerine yardımcı olarak onların daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

Çalışmada kadın lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde çalışma bulguları ile benzer biçimde kadın öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu (Bacanlı & Sürücü, 2006; Başpınar Erten, 2020; Genç, 2013; Kaçan Softa vd., 2015) çalışmalar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra kadın öğrencilerle erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı çalışmalar bulunmaktadır (Çiçek & Tanhan, 2018; Karakaş, 2013; Tekbaş, 2009). Bu bulgular çalışmadan elde edilen bulguya göre farklılık göstermektedir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha duygusal bir yapıya sahip olduğu için kadın öğrencilerin genel kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir (Kaçan Softa vd., 2015). Yapılan birçok çalışmada kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kısa, 1996; Genç, 2013). Son yıllarda kadınların okuma oranlarının arttığı görülmektedir. Kadınların meslek edinmelerinde kritik öneme sahip sınavların varlığı düşünüldüğünde sınav kaygılarının daha yüksek olması olağan karşılanabilir.

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Dündar vd.'nin (2008) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bulgusu araştırmadan elde edilen bulgu ile benzerlik göstermektedir. Eker (2016) ise çalışmasında ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna göre; 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin 5. sınıfta öğrenim görenlerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bulguları araştırmadan elde edilen bulguya göre farklılık göstermektedir.

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde ailenin aylık geliri değişkenine göre anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ailesinin aylık geliri 4250 TL ve altı olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin ailesinin geliri 4251-7999 TL aralığı, 8000-11999 TL aralığı, 12000 TL ve üzeri olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Atak'ın (2004) çalışmasında lise öğrencilerinin ailesinin gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin sınav kaygısının azaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışma araştırmadan elde edilen bulgu ile benzerlik göstermektedir. Başpınar Erten (2020) lise son

sınıf öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada öğrencilerin sınav kaygılarının ailenin aylık gelirine göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Tekbaş'ın (2009) çalışmasında lise öğrencilerinin sınav kaygılarının ailenin aylık gelirine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer biçimde Zeidner ve Safir (1989) çalışmalarında lise öğrencilerinin sınav kaygılarının ailenin aylık gelirine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Tekbaş'ın (2009) üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerine yönelik çalışmasında da ailenin aylık gelirinin sınav kaygısına bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmalar araştırmadan elde edilen bulguya göre farklılık göstermektedir. Bir kişinin ailesinin gelir düzeyinin düşük olması temel gereksinimleri karşılama engel olabilir. Bu durum bireyin genel kaygısını ve sınav kaygısını olumsuz etkileyebilir (Başpınar Erten, 2020).

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel not ortalaması 70 ve altında olanlar ile 70-80 aralığında olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin not ortalaması 90-100 aralığında olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaya ve Savrun (2015) yaptıkları çalışmada genel not ortalaması düşük olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin genel not ortalaması yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaçan Softa, Ulaş Karahmetoğlu ve Çabuk (2015) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemişlerdir.

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Annesinin eğitim durumu okur-yazar değil ve okur-yazar olanların sınav kaygısının annesi lise mezunu olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Atak (2004) yaptığı çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bulgusu araştırmadan elde edilen bulgu ile benzerlik göstermektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarda öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinde anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Başpınar Erten, 2020; Eraslan, 2010; Tekbaş, 2009). Bu çalışmalar ise çalışmadan elde edilen bulguya göre farklılık göstermektedir.

Çalışmada lise öğrencileri, sınav kaygısını artıran ve azaltan faktörler olduğuna vurgu yapmıştır. Öğrenciler, sınav kaygısını artıran faktörleri; aile baskısı, gelecek kaygısı, olumsuz düşünceler, eğitim sistemi, öğretmen baskısı, kıyaslanma ve akran baskısı şeklinde sıralamıştır. Öğrencilere göre sınav kaygısını azaltan faktörler ise şunlardır: aile ve öğretmen desteği, stresle başa çıkma, düzenli ders çalışma, psikolojik danışman desteği, akran desteği ve deneme sınavlarına katılma. Tekbaş'ın (2009) çalışmasında lise öğrencileri sınav kaygılarını; sınava yeterince hazırlanmamalarına, sınavda bildiklerini unutma korkularına, düşük not alma korkularına, soruları yetiştirememe korkularına, sınavların geleceklerini etkilemesine bağlamaktadır. Kaçan Softa, Ulaş Karahmetoğlu ve Çabuk'un (2015) yaptıkları çalışmada ise lise öğrencileri sınav kaygılarının sebeplerini; sınavlarda soruları yetiştirememe, sürenin yetersiz olması, heyecan ve panik yapma, hiçbir yeri kazanamama korkusu olarak belirtmiştir. Literatürdeki bu çalışmanın bulguları araştırmadan elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmada lise öğrencileri sınav günü hissettiklerine yönelik duygularını ifade etmiştir. Öğrenciler sınav öncesi stres, korku, heyecan ve bedensel yakınmalar yaşadıklarını ifade etmiştir. Sınav anında odaklanamama, unutma ve işlem hatası yapma endişesi taşıdıklarını ve bunun sınav kaygılarını artırdığı belirtmiştir. Sınav sonrası ise rahatlatma, üzüntü, pişmanlık ve merak duygularını yaşadıklarını vurgulamıştır.

Çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygılarına yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve sınav kaygılarına etki edebilecek birçok faktörün olduğu belirlenmiştir. Nitekim çalışmanın nicel boyutunda lise öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin cinsiyet, ailenin aylık geliri, genel not ortalaması, anne eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Nicel boyutta elde edilen bulguların daha iyi açıklanması amacıyla öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerde öğrencilerin; sınav kaygısına nelerin yol açtığı, sınav kaygısını nelerin azalttığı, sınav günü hangi duyguları yaşadıkları ortaya koyulmuştur. Sınav kaygısına etki eden faktörler incelendiğinde bu faktörlerin sınavın türü, zorluğu ve sıklığı ile sınavlardan kaynaklı faktörler olmadığı daha çok dış faktörler olduğu görülmektedir. Özellikle sınav kaygısına neden olan ve sınav kaygısını azaltan ana faktörlerin aile, eğitim sistemi ve okul olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra öğrenciler sınav günü kaygılarının arttığını belirtmiştir. Öğrenciler, sınav öncesi stres, kaygı ve korku yaşadıklarını; sınav anında odaklanamadıklarını, bildiklerini unuttuklarını ve işlem hatası yaptıklarını; sınav sonrası kendilerinde rahatlama, üzüntü, pişmanlık ve merak duyguları oluştuğunu vurgulamıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler getirilebilir:

- Öğrenciler aile baskınının sınav kaygılarını artırdığını ifade etmiştir. Bu bağlamda ailelere yönelik bazı bilinçlendirme seminerleri verilebilir. Bu sayede velisi bulunduğu öğrencilere doğru yaklaşım sergileyebilir ve öğrencilerin sınav kaygısı düşürülebilir.
- Öğrenciler öğretmen desteği ile sınav kaygılarının azaldığını ifade etmiştir. Öğretmenler sınavı öğretimin başarısında tek odak olmaktan çıkarıp süreç odaklı bir ölçme değerlendirme uygulamalıdır.
- Öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması için psikolojik danışman desteğine ihtiyaçları olup olmadığının tespiti öğretmenler tarafından yapıp rehberlik servislerine yönlendirilebilir.
- Öğretmen ve veli işbirliği ile öğrencilere ders dışı çalışma alışkanlığı kazandırılarak sınav kaygıları düşürülebilir.
- Literatürde öğrencilerin sınav kaygılarına yönelik çalışma sayısının az olduğu görülmektedir. Özellikle sınav kaygısının nedenlerini araştıran çalışma sayısının yetersizliği göze çarpmaktadır. Bu bağlamda farklı öğretim kademelerindeki öğrencilerle görüşmeler yapılarak sınav kaygılarının nedenleri ile ilgili görüşler alınabilir.
- Çalışma Hatay ili ile sınırlıdır. Farklı illerdeki lise öğrencilerinin sınav kaygılarına yönelik araştırmalar yapılabilir.

5. Kaynakça

- Atak M. (2004). *Genel lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arasındaki ilişki* (Tez No. 146540) [Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bacanlı, F., & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45(2), 7-35. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108348>
- Balcı, A. (2020). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler* (15. baskı). Pegem Akademi.
- Başpınar Erten, S. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 622133) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: thematic analysis and code development*. Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Büyükkaragöz, S. (1990). Okula uyumsuzluk ve başarısızlıkta ailenin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 14(78), 29-33.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28.Baskı). Pegem Akademi.
- Canpolat, M. (2021). Psikoloji temalı dizi-filmlerin karakter gücüne etkileri: Deli doktoru değillermiş!. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 351-365. <https://doi.org/10.24315/tred.904076>
- Creswell, J. W. (2021). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (M. Sözbilir, Ed.). Pegem Akademi.
- Çakmak, A., Şahin, H., & Demirbaş E.A. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-9. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.315182>
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Coping with stress, test anxiety, academic selfefficacy and parental attitudes in predicting student burnout. *Journal of Educational Sciences Research*, 3(1), 201-218. <https://doi.org/10.12973/jesr.2013.3111a>
- Çiçek, İ., & Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(1/1), 69-85. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/492127>
- Doğan, U. (2020). Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 35-42. <https://doi.org/10.21666/muefd.637421>
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., & Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77135>
- Eker, O. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği* (Tez No. 429712) [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Elçin Boyacıoğlu, N., & Küçük, L. (2011). Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 40-45. https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_1_40_45.pdf
- Eraslan Y. (2010). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne baba tutumlarına göre incelenmesi* (Tez No. 278799) [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328. <https://doi.org/10.1177/01430343030243004>
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 85-95. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/45844>

- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31978>
- Güler D., & Çakır G. (2013). Examining predictors of test anxiety leves among 12th grade high school students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 82-94. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200098>
- Gürses, A., Kaya, Ö., Doğar, Ç., Günes, K., & Yolcu, H. H. (2010). Measurement of secondary school students' test-anxiety levels and investigation of their causes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1005-1008. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.276>
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf Öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968. <https://doi.org/10.17755/esosder.573789>
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26.
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karaahmetoğlu, G., & Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209782>
- Kaplanoğlu, E. (2014). Mesleki stresin temel nedenleri ve muhtemel sonuçları: Manisa ilindeki SMMM'ler üzerine bir araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 64, 131-150. <https://doi.org/10.25095/mufad.396494>
- Kaya, M., & Savrun, B. (2015). Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 3(53), 32-42.
- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme sınavı (OKS)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Afyonkarahisar ili örneği)* (Tez No. 187434) [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kısa, S. (1996). *İzmir il merkezinde dersaneye devam eden lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarıyla ana-baba tutumları arasındaki ilişki* (Tez No. 51148) [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kozikoğlu, İ., & Özcanlı, N. (2020). Öğretmenlerin 21. yüzyıl öğrenen becerileri ile mesleğe adanmışlıkları arasındaki ilişki. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 9(1), 270-290. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.579925>
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., & Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.05025>
- Liamputtong, P. (2013). *Qualitative Research Methods* (4th ed.). Oxford University.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nd ed). Sage.

- Ocak, G., Karafil, B., & Akar, F. (2022). Exploring the relationship between self-regulation skill and test anxiety level of secondary school students. *Bulletin of Education and Research*, 44(3), 55-76.
- Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. Yöret Vakfı.
- Shwartz, R., Van Der Ploeg, H.M., & Spielberger, C.D. (1987). Test Anxiety: An overview of theory and research. In Spielberger, C.D(Eds). *Advances in Test Anxiety Research*. Hills dale: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K., & Hofmann, H. (2002). Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 15(4), 413-432. <https://doi.org/10.1080/1061580021000056555>
- Spielberger, C. D. (1972). *Theory and research in anxiety*. Academic.
- Spielberger, C., & Vogg, R. (1995). *Text Anxiety, Theory, Assessment and Abingdon*. Taylor and Francis.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tekbaş, S. (2009). *Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (OKS) ve lise son sınıf öğrencilerinde öğrenci seçme sınavı (ÖSS) sınav kaygısı ve etkileyen etmenler* (Tez No. 242753) [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi.]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Totan, T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155. <https://dergipark.org.tr/en/pub/baebd/issue/40423/446325>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Zeidner, M., & Safir M. P. (1989). Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 150(2), 175-85. <https://doi.org/10.1080/00221325.1989.9914589>