

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI DÜZEYİ ÜZERİNE SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA EĞİTİMİNİN ETKİSİ*

F. Adana**, N. Kaya***

ÖZET

Sınav kaygısı birçok öğrenci için akademik yaşamlarında önemli bir problemdir ve eğitim başarısı önündeki en ciddi engeldir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başaçıkma eğitiminin etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Ön-test son-test kontrol gruplu düzende gerçekleştirilen araştırmanın evrenini İstanbul'da bir lisede öğrenim gören öğrenciler (N=1067); araştırmanın örneklemini ise 34 kişi deney, 36 kişi kontrol grubu öğrencileri oluşturmuştur. Deney grubundaki öğrencilere sınav kaygısı ile başaçıkma eğitimi verilmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulamanın başında tanıtıcı anket formu, Sınav Kaygısı Ölçeği, uygulamanın sonunda ise Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; aritmetik ortalama ve standart sapma, frekans

ve yüzdellik testi, t-testi, ki-kare yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya alınan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin bireysel ve aile özelliklerinin dağılımı ve sınav kaygısı ölçeği puanı açısından homojen oldukları, aralarında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmadığı saptanmıştır. Uygulama sonrası deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygısı puanı açısından karşılaştırılmasında deney grubunun sınav kaygısı puanının kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur ($t=2.294$, $p=0.025$). Deney grubunun eğitim öncesi ve eğitim sonrası sınav kaygısı puanlarının karşılaştırılmasında eğitim sonrası sınav kaygısı puanının eğitim öncesi puanına göre anlamlı derecede düştüğü bulunmuştur ($t=4.385$, $p=0.000$). Kontrol grubunun eğitim öncesi ve eğitim sonrası sınav kaygısı puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=0.804$, $p=0.427$). Öğrencilerin sınav kaygısının üstesinden gelebilmesi için gerekli önlemlerin alınmasında ve uygun tekniklerle gerekli girişimlerin uygulanmasında okul ruh sağlığı hizmetlerinin önemi büyüktür. Elde edilen verilerin okul ruh sağlığı çalışmalarında rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencisi, sınav kaygısı, sınav kaygısı ile başaçıkma eğitimi.

* Bu Araştırma 41. Ulusal Psikiyatri Kongresinde Poster Bildiri Olarak Sunulmuştur.

** Dr., Kafkas Üniversitesi, Kars Sağlık Yüksekokulu.

*** Yard. Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi, Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu.

The Test Anxiety Level High School Students and Effects of Trainings Onto Coping With Test Anxiety

SUMMARY

Test anxiety is an important problem of many students in their academical life and is a deadly serious difficulty of education success. In this study, it is aimed to determine effects of trainings onto coping with test anxiety. The application was performed onto students they are studying in a high school in Istanbul (N=1607) in an order with pre-test and final-test of control group. 34 students were in exemplary group and 36 students were in control group. It is given training of coping with test anxiety to exemplary group but not to control group. Both two groups were applied presenter questionnaire form and test anxiety scale before application. The test anxiety scale was repeated following to application. The datas evaluated by the methods of arithmetical mean, standart deviation, frequency and percentage test, t – test and ki-square method. It was determined the students in test group are homogeneous in terms of individual and their family characteristics and test anxiety scale point, and they have no mean statistically among themselves. Test anxiety points of test group is meaningful less than control group's by comparing of test anxiety point of both group students following the application. ($t= 2.294$, $p=0.025$). The test anxiety points of test group following the training is meaningful less than points before the training. ($t=4.385$, $p=0.000$). There are meaningful differences of the control group's test anxiety points before training with points following the training ($t=0.804$, $p= 0.427$). The psychological health care in the school is very important to take precautions for coping with test anxiety, and carrying out the applications necessary. It is expected that the datas obtained will be guide for psychological health studies.

Key Words: High school students, test anxiety, trainings into coping with test anxiety.

GİRİŞ

Bir formal sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan fizyolojik, davranışsal ve bilişsel öğelere sahip, hoşlanılmayan bir duygu ya da heyecansal durum olarak tanımlanan sınav kaygısı 1960'lı yıllardan beri ilgi çeken önemli bir konu olmuştur. Yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, öğrenciler üzerinde ilkokuldan itibaren bir baskı oluşturmaktadır. Sınav kaygısı birçok öğrenci için akademik yaşamlarında ciddi bir problemdir. İlköğretim ve ortaöğretimde bulunan öğrencilerin yaklaşık % 18'inin akademik başarıları bu öğrencilerin yüksek kaygı düzeylerinden olumsuz etkilenmektedir (Ergene 1994 Öner 1990).

Sınav kaygısı düzeyi yüksek olan birey, bir sınav veya değerlendirme durumunda öz varlığının tehdit edildiği duygusuna kapılabilir. Bu bireyler yalnızca sınav değil, grup içinde konuşma, yüksek sesle okuma gibi etkinliklerde de korkulu, sınırlı, gergin ve heyecanlı olurlar ve kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri dikkatlerinin kolayca dağılmasına yol açar. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplandırma, konuşurken düşüncelerinin doğru organize etme, uygun sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarda başarısız olurlar. Sınav kaygısı, öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli ortaya koymalarını engellemekte, zaman zaman öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olmakta, öğrencilerin gelecekteki yaşam tercihlerini ve mesleki kararlarını etkilemektedir. Sınav kaygısı yüksek bireyler, bilişsel yeteneklerini yeterince ortaya koyamadıkları için daha düşük statülü, değerlendirme ve rekabetin daha az olduğu mesleklere yönelebilmektedirler (Öner 1990, Koçkar, Kılıç, Şener 2002).

Sınav kaygısı, eğitim başarısı önündeki en ciddi engeldir. Türkiye'de üniversite giriş sınavlarına hazırlanan 4711 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ortaya

konmuştur. Bununla beraber eğitim başarısı önündeki en ciddi engel olan sınav kaygısı, çeşitli uygulamalarla kontrol altına alınabilir (Erer 1987, Baltas 1993, Polatçı 1999, Keskin 2001).

Bu çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen verilerin okul ruh sağlığı çalışmalarında rehberlik edeceği düşünülmektedir.

YÖNTEM VE GEREÇLER

Ön-test son-test kontrol gruplu düzende gerçekleştirilen araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı İstanbul İli Şişli İlçesi Mecidiyeköy Lisesinde öğrenim gören öğrenciler (N=1067) oluşturmuştur. Araştırma Kasım 2003- Mayıs 2004 tarihleri arasında yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini ise .95 güven aralığında ve .90 gücünde 34 kişi deney, 36 kişi kontrol grubu öğrencileri oluşturmuştur. Mecidiyeköy Lisesi profilini yansıtan tabakalı örnekleme ve kur'a yöntemi ile belirlenen, çalışmaya katılmada istekli ve cinsiyet, yaş açısından benzer özellik gösteren öğrenciler 36 kişi deney ve 36 kişi kontrol grubuna alınmıştır. Çalışmanın uygulaması sırasında deney grubundan 2 öğrencinin okuldan ayrılması nedeni ile bu grupla eğitim 34 kişi ile sonlandırılmıştır. Araştırmaya katılacak öğrenciler ve aileleri konu ile ilgili bilgilendirilip sözlü/yazılı izinleri alınmıştır.

Deney grubundaki öğrencilere ortalama on seanslık yapılandırılmış sınav kaygısı eğitimi verilmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarına uygulamanın başında öğrenciyi tanıttıcı anket formu, Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın uygulaması 17 Kasım 2003-23 Ocak 2004 tarihleri arasında haftada 1 ders saati (40 dakika) olmak üzere 10 hafta sürmüştür. Uygulamanın sonunda, Sınav Kaygısı Ölçeği uygulamaları tekrarlanmıştır.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrenciyi tanıttıcı anket formu ve Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Anket formu literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan olgunun kendisini tanıttıcı 14 adet kapalı uçlu sorudan oluşmaktadır.

Araştırmanın İstatistiksel Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde; aritmetik ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerler, frekans ve yüzdellik testi, t-testi, ki-kare (chi-square) yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmamızda;

Deney grubundaki öğrencilerin % 58.8'inin (n=20) kız, % 41.2'sinin (n=14) erkek olduğu; yaş ortalamasının 15,21±0,81 (14-17) olduğu; %64.7'sinin (n=22) Marmara Bölgesinde doğduğu; % 100'ünün (n=34) herhangi bir sağlık sorununun olmadığı; %61.8'inin (n=21) okuldaki başarı durumunu iyi seviyede algıladığı; %91.2'sinin (n=31) hiç sınıfta kalmamış olduğu; %76.5'inin (n=26) ailede alınan kararlara katıldığı, % 47.1'inin da (n=16) kendini çekingen olarak algıladığı % 82.4'ünün (n=28) çekirdek ailede yaşadığı; % 97.1'inin (n=33) anne-babasının hayatta olduğu; % 97.1'inin (n=33) üvey anne-babaya sahip olmadığı; % 38.2'sinin (n=13) 3 kardeş olduğu; % 35.3'ünün (n=12) ilk ve son çocuk olduğu; % 61.8'inin (n=21) gelir durumunu orta seviyede algıladığı bulunmuştur.

Kontrol grubundaki öğrencilerin % 58.3'ünün (n=21) kız, % 41.7'sinin (n=15) erkek olduğu; yaş ortalamasının 15,00±0,99 (14-17) olduğu; %75'inin (n=27) Marmara Bölgesinde doğduğu; % 91.7'sinin (n=33) herhangi bir sağlık sorununun olmadığı; %63.9'unun (n=23) okuldaki başarı durumunu iyi seviyede

DENEY GRUBU (Ölçeklerin Uygulanması) <ul style="list-style-type: none"> • Öğrenciyi Tanıtıcı Anket Formu • Sınav Kaygısı Ölçeği 	KONTROL GRUBU (Ölçeklerin Uygulanması) <ul style="list-style-type: none"> • Öğrenciyi Tanıtıcı Anket Formu • Sınav Kaygısı Ölçeği
I. OTURUM 1. Kaygı 2. Sınav kaygısı 3. Sınav kaygısının nedenleri	-
II. OTURUM 4. Sınav kaygısının fiziksel belirtileri 5. Sınav kaygısının duygusal belirtileri	-
III. OTURUM 6. Sınav kaygısında görülebilen davranış değişiklikleri 7. Sınav kaygısı yaşayan ve yaşamayan kişiler arasındaki farklar	-
IV. OTURUM 8. Verimli ders çalışma - Amaç belirleme - Planlı çalışma - Zamanı verimli kullanma	-
V. OTURUM -Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma -Çalışma ortamını düzenleme	-
VI. OTURUM -Dikkati uyanık tutma -Verimli okuma	-
VII. OTURUM -Etkin dinleme	-
VIII: OTURUM -Tekrar yapma	-
IX: OTURUM Sınav kaygısı ile başa çıkma (Zihinsel ve bedensel teknikler)	-
X: OTURUM Sınav kaygısı eğitiminin özetlenmesi Sınav Kaygısı Ölçeği uygulamasının tekrarlanması	Sınav Kaygısı Ölçeği uygulamasının tekrarlanması

Tablo 1. Olguların Eğitim Sonrası Sınav Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı.

Alt Boyutları	Deney (N=34)		Kontrol (N=36)		t*
	Min-Max	X±SS	Min-Max	X±SS	p
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	1-7	3.68±1.75	2-8	5.06±1.51	3.531 0.001
Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler	1-6	2.85±1.21	2-6	3.97±1.13	3.997 0.000
Gelecekle ilgili endişeler	1-6	3.94±1.10	2-6	4.08±1.30	0.494 0.623
Yeterince hazırlanamama ile ilgili endişeler	0-6	2.53±1.88	0-6	3.25±1.52	1.759 0.083
Bedensel tepkiler	0-7	2.68±1.87	0-7	3.58±1.54	2.221 0.030
Zihinsel tepkiler	2-10	5.56±2.38	4-10	6.81±1.72	2.502 0.015
Toplam Puan	1-6	3.91±1.16	1-6	4.53±1.08	2.294 0.025

Tablo 2. Deney Grubunun Eğitim Öğnesi ve Sonrası Sınav Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyutları	Deney (N=34)		Kontrol (N=36)		t*
	Min-Max	X±SS	Min-Max	X±SS	p
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	2-8	5.15±1.56	1-7	3.68±1.75	4.819 0.000
Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler	2-6	4.00±1.15	1-6	2.85±1.21	5.649 0.000
Gelecekle ilgili endişeler	0-1	0.88±0.33	1-6	3.94±1.10	- 17.105 0.000
Yeterince hazırlanamama ile ilgili endişeler	2-6	4.47±1.11	0-6	2.53±1.88	5.459 0.000
Bedensel tepkiler	0-7	3.44±1.81	0-7	2.68±1.87	3.618 0.001
Zihinsel tepkiler	4-10	7.26±1.71	2-10	5.56±2.38	4.954 0.000
Toplam Puan	1-6	4.68±1.12	1-6	3.91±1.16	4.385 0.000

Tablo 3 Kontrol Grubunun Eğitim Öncesi ve Sonrası Sınav Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyutları	Öncesi		Sonrası		t*
	Min-Max	X±SS	Min-Max	X±SS	p
Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler	3-8	5.33±1.37	2-8	5.06±1.51	1.108 0.276
Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler	2-6	4.19±1.19	2-6	3.97±1.13	1.052 0.300
Gelecekle ilgili endişeler	0-1	0.89±0.32	2-6	4.08±1.30	-16.094 0.000
Yeterince hazırlanamama ile ilgili endişeler	2-6	4.42±1.20	0-6	3.25±1.52	4.004 0.000
Bedensel tepkiler	1-7	3.81±1.49	0-7	3.58±1.54	0.725 0.473
Zihinsel tepkiler	4-10	7.25±1.65	4-10	6.81±1.72	1.229 0.227
Genel sınav kaygısı	1-6	4.72±1.11	1-6	4.53±1.08	0.804 0.427

algıladı; %80.6'sının (n=29) hiç sınıfta kalmamış olduğu; %80.6'sının (n=29) ailede alınan kararlara katıldığı, % 58.3'ünün de (n=21) kendini atılgan olarak algıladı; % 75'inin (n=27) çekirdek ailede yaşadığı; % 97.1'inin (n=33) anne-babasının hayatta olduğu; % 100'ünün (n=36) üvey anne-babaya sahip olmadığı; % 36.1'inin (n=13) 3 kardeş olduğu; % 41.7'sinin (n=1) ilk çocuk olduğu; % 47.2'sinin (n=17) gelir durumunu orta seviyede algıladı bulunmuştur.

İki grup arasında bireysel özellikler açısından istatistiksel olarak bir anlamlılık yoktur.

Deney ve kontrol grubunun eğitim öncesi Sınav Kaygısı Ölçeği ve alt boyutları puanları karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 1'de Deney ve kontrol grubunun eğitim sonrası SKÖ ve alt boyutları puanları

karşılaştırılmış; deney grubunun "başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler", "kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler", "bedensel tepkiler" ve Toplam puanların kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur (t=3.531,p=0.001; t=2.221, p=0.015; t=2.294, p=0.025).

Tablo 2'de Deney grubunun eğitim öncesi ve eğitim sonrası SKÖ ve alt boyutları puanları karşılaştırılmış; "Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler", "Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler", "Yeterince hazırlanamama ile ilgili endişeler", "Bedensel tepkiler Zihinsel tepkiler" alt boyutları ve toplam puanlarının eğitim öncesine göre anlamlı derecede düştüğü; "gelecekle ilgili endişeler" alt boyutu puanının ise anlamlı derecede yükseldiği bulunmuştur (t=4.819, p=0.000; t=5.649, p=0.000; t=5.459, p=0.000; t=3.618,p=0.001; t=4.954,p=0.000; t=4.385,p=0.000; t=-17.105,p=0.000).

Tablo 3'te Kontrol grubunun eğitim öncesi ve eğitim sonrası SKÖ ve alt boyutları puanları karşılaştırılmış; "Yeterince hazırlanamama ile ilgili endişeler alt boyutu puanlarının eğitim öncesine göre anlamlı derecede düştüğü; "gelecekle ilgili endişeler" alt boyutu puanının ise anlamlı derecede yükseldiği ($t=-16.094$, $p=0.000$; $t=4.004$, $p=0.000$).

TARTIŞMA

Sınav kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda yüksek sınav kaygısının öğrenci başarısızlığına ve onların düşük performans göstermelerine neden olduğu belirlenmiştir. Wine (1971) yüksek sınav kaygılı öğrencilerin, düşük sınav kaygılı öğrencilere göre daha başarısız olduklarını ve performanslarının düşük olduğunu belirtmiş ve sınav kaygılı öğrencilerin sınav anında dikkatlerinin dağıldığını, performanslarının da buna bağlı olarak azaldığını ifade etmiştir (Genç ve ark., Koçkar 2002).

Yapılan çalışmalar sınavla ilgili kaygıya neden olan faktörlerin eğitimle kontrol edilebileceğini ortaya koymuştur (Cubberly 1986, David, et. all 1984, Schneider ve Nevid 1993). Yine ülkemizde yapılan çalışmalarda da sınav kaygısının çeşitli uygulamalarla azaltılabileceği belirtilmektedir (Erer 1987, Erkan 1994, Ergene 1994, Polatçı 1999, Uşaklı 2000, Keskin 2001)

Çalışmamızda sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda elde ettiğimiz bulgular literatürle benzerlik göstermektedir. Sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda deney grubunun

eğitim öncesine ve kontrol grubuna göre sınav kaygısı puan ortalamalarının anlamlı derecede düştüğü bulunmuştur.

Bununla beraber eğitim sonunda deney ve kontrol grubunun "gelecekle ilgili endişeler" alt boyutu puanlarının eğitim öncesine göre anlamlı derecede yükseldiği bulunmuştur. Bunun nedeni olarak bahar yarıyılında uygulanan eğitimin bitiş dönemi ile Öğrenci Seçme Sınavı tarihlerinin yakın olması düşünülmüştür.

SONUÇ

Araştırmamızda, lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisini belirlemek amaçlanmış olup, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

■ Deney ve kontrol grubu arasında bireysel ve ailesel özellikler açısından bir farklılık yoktur.

■ Eğitim öncesi, deney ve kontrol grubu arasında sınav kaygısı düzeyi açısından bir farklılık yoktur.

■ Eğitim sonrası deney grubunun sınav kaygısı düzeyi, eğitim öncesine ve kontrol grubuna göre düşük bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencinin sınav kaygısının üstesinden gelebilmesi ve akademik başarı performansının artması için gerekli önlemlerin alınması ve uygun tekniklerle gerekli girişimlerin okul ruh sağlığı hizmetleri kapsamında uygulanmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Baltaş A, Baltaş Z (1987) Stres ve Başaçıkma Yolları, 3. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Cubberly WE, Weinstein EC, Cubberly RD (1986) The Interactive Effects of Kognitive Learning Strategy Training and Test Anxiety An Paired-Associate Learning, Journal of Educational Research, 79: 163-168.

David H, Bruce A, James D, Caldwell S (1984) In Vivo Distraction-Coping in the Treatment of Test Anxiety: A 1-Year Follow-Up Study. Journal of Clinical Psychology, 40: 458-462.

Ergene T (1994) Sınav Kaygısı ile Başaçıkma Programının Etkinliği, Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 2 (1).

Erkan Z (1994) Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Gander M, Gander H (1998) Çocuk ve Ergen Gelişimi, Yay. Haz. Bekir Onur, 3. Baskı, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.

Kasatura İ (1991) Okul Başarısından Hayat Başarısına: Başarıyı Yaratana ya da Etkileyen etmenler. Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul.

Keskin B (2001) Endüstri Meslek Liselerinde Sınav Giren Öğrencilerin Sınav Kaygısıyla Başetmelerini Sağlamak Üzere Yapılan Bir Çalışma, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2001.

Öner N (1990) Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yükseköğretimde Rehberliği Yayma Vakfı, İstanbul.

Polatçı M (1999) Bilişsel Tekniklerle Uygulanan Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Schneider JW, Nevid SJ (1993) Overcoming Math Anxiety: A Comparasion of Stress Inoculation Training and Systematic Desensitizasyon, Journal of College Student Development, 34: 283-288.

Uşaklı H (2000) Grup Rehberliğinin Sınav Kaygısına Etkisi Üzerine Öğrenci Görüşleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon.

Wine J (1971) "Test Anxiety and Direction of Attention", Psychological Bulletin, 76: 92-104.

Yazışma Adresi:

Dr. Filiz ADANA
Kafkas Üniversitesi
Kars Sağlık Yüksekokulu
KARS
GSM: 0 (505) 317 09 94
e-posta:filizadana@yahoo.com