

GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ SEKİZİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISINA ETKİSİ

EFFECT OF ANXIETY IN EIGHT GRADE STUDENTS EXAM GROUP GUIDANCE PROGRAM

Sait Coşaner

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Öğrencisi, Lefkoşa-KKTC

sait_cosaner@hotmail.com

Doç. Dr. Oğuz Serin

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Eğitim Fakültesi, Lefkoşa-KKTC

oserin@ciu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Grup Rehberliği Programı'nın sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma, öntest-sontest kontrol gruplu eşleştirilmiş yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışmaya 26'ı deney, 24'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 50 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Öner (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sınav Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Deney grubuna haftada 1 defa olmak üzere 10 hafta "Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Programı" uygulanmıştır. Verilerin analizinde deney ve kontrol grubunun puanları Anova ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda grup rehberliği programı eğitimi alan veya almayan öğrencilerin duyusallık ve kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı, kuruntu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: kaygı, sınav kaygısı, sekizinci sınıf öğrencileri

ABSTRACT

Eighth Grade Students' Group Guidance Program The purpose of this study was to examine the effect of Test Anxiety Levels. The study is a quasi-experimental pretest-posttest control group matched study. 50 students participated in experimental (26), control (24) subjects. Tell as a means of data collection (1990) adapted to Turkish by "Test Anxiety Inventory". The experimental group of 10 weeks to 1 times per week "can not handle test anxiety program" was applied. Data analysis, experimental and control group pretest, posttest scores were compared by Anova At the end of this study, it was defined that there is no considerable difference in affection and anxiety grades of the students who had Group Guidance Program or the students who did not have Group Guidance Program, but on the other hand there is a considerable difference in their suspicion grades.

Keywords: anxiety, test anxiety, eighth-grade student

GİRİŞ

Kaygı, bireyin hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı evrensel bir duygu ve deneyimdir. Genel olarak gelecekte kötü bir olay olacaktı gibi algılanan ve bireyin kendisini güvensiz hissettiği durumlar karşısında gösterdiği bu tepki, geleceğe yönelik endişe, kararsızlık, karmaşa, korku, kötümserlik ve umutsuzluk duygularını ifade etmekte, dolayısıyla da bireyin yaşamda başarısız olmasına neden olmaktadır. Kaygı, bireyi normal yaşamda fazlasıyla etkileyebilen ve çoğu kez tedirgin edebilen bir duygu olup bireyin davranışlarını büyük ölçüde etkileyerek belirli bir uyumsuzluğa neden olarak okul ortamlarında sık sık kendini göstermektedir (Hill & Sarason, 1966).

Kaygı, eğitim alanında yapılan çalışmalarda sıklıkla yer alan değişkenlerden birisi olmuştur. Okullarda kaygının en yoğun yaşandığı anlar sınavlardır. Bu noktada sınav kaygısı, özel bir kaygı çeşidi olup bireyin değerlendirilmesi söz konusu olduğunda hissedilen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur. Sınav kaygısı birçok ülkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlanmada yoğun olarak yaşanan ve beraberinde birçok olumsuzluğu getiren güncel bir konudur (Öner, 1989). Bu

yüzyılın basından itibaren kaygı ve okul başarısı arasında olumsuz bir ilişki olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmıştır.

Sınav kaygısı öğrenciler için büyük bir tehdittir. Sınav kaygısı, son zamanlarda akademik performansa etki eden davranışlar bütünü olarak kullanılmakta olup, doğal olarak sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma becerilerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır. Bir çok araştırmacı sınav kaygısını, kaygılı davranışları içeren aşırı tepkiler olarak da tanımlamaktadır (Kirkland & Hollandswort, 1980). Spielberger ve Vagg (1987)'a göre, sınav kaygılı öğrenciler sınavı oldukça tehdit edici, korkutucu olarak algırlar. Yüksek sınav kaygılı öğrencilerin, düşük sınav kaygılı öğrencilere göre, kendilerini küçülten kuruntu ve duyuşsal reaksiyonlar seklindeki tepkileri daha yoğundur. Yüksek sınav kaygılı bireylerin değerlendirme ortamlarında düşük sınav kaygılı bireylere göre daha fazla olumsuz düşünceleri bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar öğrencilerin sınav esnasında duyuşsal düzeyinin gittikçe azaldığını, kuruntu düzeyinde ise sınavın başlamasından bitimine kadar bir azalmanın olmadığını göstermektedir (Doctor & Altman, 1969; Spielberger, Morris & Liebert, 1968; Morris & Fulmer, 1976). Öğrencilerin sınav kaygısını tamamen ortadan kaldıramayız. Ama Sınav kaygılarını azaltacak eğitim programlarla öğrencilerin sınav kaygılarını azaltabiliriz. Bu çalışma öğrencilerin sınav kaygısının kuruntu ve duyuşsal boyutlarına ilişkin bilişsel terapi, gevşeme eğitimi, ders çalışma, ders planlama gibi teknikleri pratik bir grup rehberliği ortamında öğrencilerimize uygulatmaktadır. Böylelikle hızla değişen ve gelişen dünyamızda gecikmeden yerimizi alabilmek için eğitime gerekli hassasiyeti göstermeliyiz. Bu çalışma farklı yaşlardaki öğrencilere de grup rehberliği programları da uygulanabilir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “Gurup Rehberliği Programının sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisi var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu temel problem doğrultusunda aşağıdaki denencelere yanıtlar aranmıştır:

1. Kaygı Envanteri ön test puanları kontrol edildiğinde, kaygı son test puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Kuruntu kaygı alt ölçeği, ön test puanları kontrol edildiğinde kuruntu son test puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Duyuşsal kaygı alt ölçeği öntest test puanları kontrol edildiğinde duyuşsal son test puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Gurup Rehberliği Programını Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisini incelemek amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu eşleştirilmiş yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu çalışma KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na bağlı bir kolejin 8.sınıfında gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler hali hazırda sınıflarındaki eğitime devam ettiklerinden ve seçkisiz olarak yeni grupların oluşturulması söz konusu olmadığı için araştırmada yarı deneysel desen tercih edilmiştir. Bu desende yansız atama kullanılmaz. Desende hazır gruplardan ikisi belli değişkenler üzerinden eşleştirilmeye çalışılır. Eşleştirilen gruplar işlem gruplarına seçkisiz olarak atanır. Ancak seçkisiz atamanın yapılamayacağı durumlarda ciddi bir alternatif desendir (Büyüköztürk ve ark. 2008).

Çalışma Grubu

Bu araştırma öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle evren ve örneklem yerine çalışma grubu hakkında bilgi verilmiştir. Araştırma Girne İlçesi'ndeki KKTC Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Türk Maarif Koleji'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 8. sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Çalışma grubunu

oluşturan 24 öğrenci (%48)'i deney grubunu, 26 öğrenci (%52)'i kontrol grubunu oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan toplam öğrenci sayısı 50'tir.

Veri Toplama Araçları

Sınav Kaygı Envanteri (Test Anxiety Inventory)

Bu araştırmanın belirlenen hedeflere ulaşabilmesi için kullanılacak veri toplama aracının seçilmesi aşamasında, daha önce yapılmış olan çalışmalar belirlenmiş, buna ek olarak, şimdiye kadar geliştirilen ve kullanılan sınav kaygı envanterleri incelenmiştir. Bu inceleme sonunda Necla Öner ve Deniz Albayrak-Kaymak tarafından Türkçe'ye çevrilen C.D. Spielberger ve arkadaşlarının ABD'de 1980 yılında geliştirdiği Sınav Kaygı Envanteri (Test Anxiety Inventory), bu araştırmanın veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Bu envanter, çeşitli araştırmalarda da veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Örneğin, Turna ve Zorlu (2003), Rize ili ve ilçelerindeki 63 ortaöğretim okullarında 448'i kız ve 512'si erkek olmak üzere toplam 960 lise öğrencisi üzerinde uygulamış ve 0.90 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı elde etmiştir. Bu çalışmada, sınav kaygı envanteri, araştırmacılar tarafından KPSS sınavı için uyarlanmış ve 192 KPSS öğretmen adayına uygulama sonucunda 0.82 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı elde edilmiştir.

Sınav Kaygı Envanteri 20 sorudan oluşmaktadır. Öğrencilerin 20 soruya verdikleri cevapların sayısal karşılıkları toplanarak "Toplam sınav kaygı ham puanları" elde edilmektedir. Elde edilen ham puanlar "Sınav Kaygı Envanteri"inde yer alan Tablo 13'den yararlanılarak standart puan olarak adlandırılan T-puanına dönüştürülmektedir. Standart puana dönüştürmenin en büyük katkısı, dönüştürme işleminin öğrencinin cinsiyeti ve okul türü de dikkate alınarak yapılmasıdır. Her öğrenci için elde edilen standart T-puanları öğrencilerin genel sınav kaygı düzeylerini belirleyen puanlardır.

Sınav kaygı envanteri kullanma kılavuzuna göre standart puanları 50 ve üzerinde olan öğretmen adaylarının "Yüksek Sınav Kaygısına" sahip oldukları kabul edilmektedir. Yalnız, elde edilen bu puan, öğrencinin kaygı düzeyi hakkında genel bir bilgi vermektedir. Oysa "Sınav Kaygı Envanteri", "Kuruntu Kaygısı" ve "Duyuşsal Kaygı" olmak üzere iki alt testten meydana gelmektedir. Bu nedenle bu alt testlere ait puanların da ayrı olarak değerlendirilmesi ve yorumlanması gerekmektedir.

a) Kuruntu Kaygısı (Worry) Alt Testi

Kuruntu alt testi, sınav kaygısının bilişsel yönü ile ilgilidir. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz görüşlerini, başarısızlıklarını, beceriksizliklerini kısacası bireyin kendisi ile ilgili içsel konuşmaları oluşturur. Envanterde yer alan 20 maddenin 8 tanesi (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17 ve 20) öğrencilerin Kuruntu kaygılarını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Bu maddelerden elde edilen puanların toplamı, bir öğrencinin kuruntu alt testi ham puanını oluşturmaktadır.

b) Duyuşsal (Emotional) Kaygı Alt Testi

Duyuşsal alt testi, sınav kaygısının duygusal ve heyecansal alt yönü ile ilgilidir. Heyecanın da fiziksel alt yapısını, örneğin hızlı kalp atışları, terleme, mide bulantısı, gerginlik gibi psikolojik temellere dayanan fizyolojik belirtileri ve uygulamaları kapsar (Öner, 1990).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarına ait öntest, sontest, fark-kazanç ve yalnızca deney grubunun öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığı için "Anova" kullanılmıştır. Güven düzeyi 0.05 alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmada ulaşılan bulgular ve bu bulgulara dayanılarak yapılan yorumlar şöyledir:

Öğrencilerin kaygı öntest puanlarına göre düzenlenmiş kaygı sontest ortalama puanları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Kaygı Envanteri Puanlarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
Deney	24	36.833	36.006
Kontrol	26	37.807	40.326

Tablo 1’e göre kaygı öntest ortalama puanları deney grubu için 36.833, kontrol grubu için 37.807 olarak hesaplanmıştır. Bu puanlara bakarak bir farkın olduğunu ve kontrol grubunun kaygı düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Grupların kaygı öntest puanları kontrol edildiğinde kaygı sontest puanlarında değişmeler olduğu görülmektedir. Kaygı sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 36.006, kontrol grubu için 40.326 dır. Düzeltilmiş kaygı sontest ortalama puanlarına göre deney grubunun kaygı düzeyi azalırken, kontrol grubunun kaygı düzeyi artmıştır.

Grupların düzeltilmiş kaygı sontest ortalama puanları, arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Anova sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Kaygı Envanteri Puanlarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikler

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Öntest	418.419	1	418.419	7.221	0.010
Grup	418.419	1	418.419	2.063	0.158
Hata	2665.406	46	57.944		
Toplam	73991.000	50			

Tablo 2’deki Anova sonuçlarına göre deney ve kontrol gurubundaki öğrencilerin kaygı öntestine göre düzeltilmiş kaygı son test ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık [$F_{(1-46)} = 2.063$, $p > .0158$] bulunamamıştır.

Grupların düzenlenmiş kaygı sontest puanları arasında yapılan Bonferroni Testi sonuçlarına göre deney grubunun kaygı sontest puanları ($\bar{x}=36.006$) , kontrol grubuna ($\bar{x}=40.326$) dır. Deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyi azalmıştır.

Öğrencilerin kuruntu ön test puanlarına göre düzeltilmiş kuruntu sontest ortalama puanları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Kuruntu Alt Ölçeği Puanlarına Göre Betimsel İstatistikler

Grup	n	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
Deney	24	13.000	13.134
Kontrol	26	13.653	15.028

Tablo 3'te göre kuruntu öntest ortalama puanları deney grubu için 13.000, kontrol grubu için 13.653 olarak hesaplanmıştır. Bu puanlara bakarak bir farkın olduğunu ve kontrol grubunun kuruntu düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Grupların kuruntu öntest puanları kontrol edildiğinde kuruntu son test puanlarında değişimler olduğu görülmektedir. Kuruntu sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 13.134, kontrol grubu için 15.028 dir.

Düzeltilmiş kuruntu sontest ortalama puanlarına göre deney grubunun kuruntu düzeyi artmıştır. Grupların düzeltilmiş kaygı sontest ortalama puanları, arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Anova sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Kuruntu Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Kuruntu Sontest Puanlarının Gruba Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Öntest	54.238	1	54.238	3.222	0.079
Grup	64.910	1	64.910	4.623	0.037
Hata	645.923	46	14.042		
Toplam	9793.000	50			

Tablo 2'deki Anova sonuçlarına göre deney ve kontrol gurubundaki öğrencilerin kuruntu öntestine göre düzeltilmiş kuruntu sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(1-46)} = 4.623, p < .037$] bulunmuştur.

Grupların düzenlenmiş kaygı sontest puanları arasında yapılan Bonferroni Testi sonuçlarına göre deney grubunun kaygı sontest puanları ($\bar{x}=13.134$), kontrol grubuna ($\bar{x}=15.028$) dir. Deney grubundaki öğrencilerin kuruntu düzeyi kontrol grubuna göre az artış göstermiştir.

Öğrencilerin duyuşsal öntest puanlarına göre düzeltilmiş duyuşsal sontest ortalama puanları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Duyuşsal Alt Ölçeği Puanlarına Göre Betimsel İstatistikler

Grup	n	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
Deney	24	23.833	22.954
Kontrol	26	24.153	25.351

Tablo 5'te göre Duyuşsal öntest ortalama puanları deney grubu için 23.833, kontrol grubu için 24.153 olarak hesaplanmıştır. Bu puanlara bakarak bir farkın olduğunu ve kontrol grubunun duyuşsal düzeyinin yüksek olduğu düşünülebilir. Grupların duyuşsal öntest puanları kontrol edildiğinde duyuşsal sontest puanlarında değişimler olduğu görülmektedir. Duyuşsal sontest düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu için 22.954, kontrol grubu için 25.351'dir.

Düzeltilmiş duyuşsal sontest ortalama puanlarına göre deney grubunun duyuşsal düzeyi düşmüş, kontrol grubunun artmıştır. Grupların düzeltilmiş duyuşsal sontest ortalama puanları, arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Anova sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6'daki Anova sonuçlarına göre deney ve kontrol gurubundaki öğrencilerin duyuşsal öntestine göre düzeltilmiş duyuşsal sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir fark [$F_{(1-46)}=0.540, p > .466$] bulunmamıştır.

Tablo 6: Kuruntu Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Duyuşsal Sontest Puanlarının Gruba Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Öntest	316.473	1	316.473	14.630	0.000
Grup	11.676	1	11.676	0.540	0.466
Hata	995.059	46	21.632		
Toplam	30536.000	50			

Grupların düzenlenmiş duyuşsal son test puanları arasında yapılan Bonferroni Testi sonuçlarına göre deney grubunun duyuşsal sontest puanları ($\bar{x}=22.954$), kontrol grubuna ($\bar{x}=25.351$) dir. Deney grubundaki öğrencilerin duyuşsal düzeyde anlamlı olurken kontrol grubunda duyuşsal düzeyde artma olmuştur.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı “Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının” 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısıyla başa çıkma becerilerine etkisini incelemektir. Bu amaçla öğrencilere eğitimden önce ve sonra Sınav Kaygı Envanteri Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının Sınav Kaygı Envanteri Ölçeği puanları karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın birinci denencesinde sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda “Kaygı Envanteri öntest puanları kontrol edildiğinde, kaygı sontest puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” ifadesi yer almaktadır. Denencenin test edilmesi amacıyla deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı envanteri öntest puanları kontrol altına alınıp sontest puanları karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında da anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine uygulanan sınav kaygısı ile başa çıkma becerilerini kazandırma programlarının etkili olduğu görülmektedir. Mandler ve Sarason (1952), Allen (1970), Dusek (1980), Spielberger (1980), Lazarus & Folkman, (1984), Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000), Devito ve Kubis (1983), Dentado ve Diener (1986), Schwarzer (1988), (Yerin, 1995), (Erkan, 1991), Gündoğdu (1994), Spielberger & Vagg (1995), Güneri (1996), Aral ve Basar (1996), Erkan (1996), Kuyucu (1990), Aysan ve arkadaşları (2001), öğrencilerin sınav kaygısı ile başa çıkma becerilerini kazandırma programlarının eğitiminin öğrencilerin olumlu sınav kaygısı ile başa çıkma becerilerini arttırdığını ve etkisinin uzun süre saptanmıştır. Erkan (1994) tarafından lise 1. ve 2. sınıflarına uygulanan grup rehberliği öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi konulu araştırma sonucunda deney gurubu öğrencilerinin sınav kaygısı ile başa çıkma becerilerini arttırdığını ve etkisinin uzun süre devam ettiği saptanmıştır. Erkan (1994) araştırmasında elde edilen bulgularda deney ve kontrol gruplarının son ölçümleri arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkan (1994) araştırmanın sonuçları ile bu araştırma bir arasında paralellik olmasa da deney gurubunun sınav kaygısı ile başa çıkma becerileri belli oranda görülmektedir. Dolayısıyla öğrencilere verilecek sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin öğrenci davranışlarında olumlu etkisi olacağı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci denencesinde sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda “Kuruntu kaygı alt ölçeği, öntest puanları kontrol edildiğinde kuruntu sontest puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” ifadesi yer almaktadır. Denencenin test edilmesi amacıyla deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kuruntu alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alınıp sontest puanları karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında da anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farkın deney grubu lehine olduğu belirlenmiştir.

Sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda Kuruntu kaygı alt ölçeği, öntest puanları kontrol edildiğinde kuruntu sontest puanları deney ve kontrol grubuna göre deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında da anlamlı farklılık olduğu ve bulguların Züleyman (1979), Rathus ve Nevid (1986), Sarason ve Sarason (1987), Almalen (1990), Erkan (1994), araştırmaları ile paralellik görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesinde sınav kaygısı ile başa çıkma eğitimi sonunda ” Duyuşsal kaygı alt ölçeği öntest test puanları kontrol edildiğinde duyuşsallık sontest puanları deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir”?’ ifadesi yer almaktadır. Denencenin test edilmesi amacıyla deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin duyuşsal alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alınıp sontest puanları karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında da anlamlı fark bulunmamıştır.

Denencenin test edilmesi amacıyla deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin duyuşsal alt ölçeği öntest puanları kontrol altına alınıp sontest puanları karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında da anlamlı fark bulunmaması Almalen (1990) araştırmasıyla benzerlik gösterirken bu bulgular Erkan (1994) bulgularıyla farklılık göstermektedir.

Öneriler

Sınav kaygısı farklı sosyo-ekonomik düzeylerden gelen farklı yetenekteki öğrencilerin oluşturacağı örneklem üzerinde de incelenebilir.

Benzer araştırmalar ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde de yapılabilir.

Sınav kaygısının öğrenciyi nasıl etkilediği konusunda öğrenci ve velilerin bilgilendirilmesi yararlı olacaktır.

Gurup rehberliğinin sınav kaygısına etkisinin araştırıldığı bu çalışmada preformansı da ne ölçüde etkilediği incelenebilir.

Okullarımızda grup rehberliği yaygınlaştırılmalıdır. Böylece rehberlik hizmetleri geliştirilerek daha fazla öğrenciye ulaşılması yararlı olacaktır.

Okullarda sınav kaygısıyla baş çıkma programları daha kapsamlı ele alınarak yürütülmesi önerilebilir. Öğrencilere yönelik; verimli ders çalışma, sınav teknikleri, öğrenme stilleri gibi konuları içeren grup çalışmalarına ağırlık verilebilir.

KAYNAKLAR

Alisinanoğlu, F. ve Ulutas, İ. (2000). Çocukların denetim odağı ile annelerinin denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 23-31.

Allen, G. J. (1970). Effect of three conditions of administration on trait and state measures of anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 335-359.

Almalen, E. (1990). *Individual response profiles and treatment outcome for test anxiety*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Aral, N. ve Basar, F. (1996). Anadolu liseleri sınavına hazırlanan ve hazırlanmayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul*.

Aysan, F., Thomson, D., & Hamarat, E. (2001). Test anxiety, coping strategies and perceived health in a group of high school students: a Turkish sample. *The Journal of Genetic Psychology; Child Behavior and Comparative Psychology*, 162, 402-411.

Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

- Dendato, K., & Diener, D. (1986). Effectiveness of cognitive relaxation therapy and study. Skills training in reducing self reported anxiety and improving the academic performance of test anxious students. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 131-135.
- Devito, A., & Kubis, J. (1983). Actual and recalled test anxiety and flexibility, rigidity and self-control. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 970-975.
- Doctor, R. M., & Altman, F. (1969). Worry and emotionality as compenent of test anxiety: replication and further data. *Psychological Reports*, 24, 563-568.
- Dusek, J. B. (1980). *The development of test anxiety in children*. In I.G. Sarason (ed.) Test Anxiety: Theory Research And Applications. Hillsdate, Nj: Prentice- Hall.
- Erkan, S. (1991). *Sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Z. (1994). *Grup rehberliği 'nin yüksek sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Erkan, Z. (1996). Grup rehberliğinin yuksek sınav kaygısı üzerindeki etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Cukurova Üniversitesi, Adana*.
- Folkman, S., & Lazarus, S. R. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Psychology*, 1, 141-169.
- Güneri, O. Y. (1996) durumluk ve sürekli kaygı ile sınav arasındaki ilişki. *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana*.
- Gündoğdu, H. M. (1994). The relationship between helpless explanatory style, test anxiety and academic achievement among sixth grade basic education students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hill, K. T., & Sarason, S. B. (1966). The relation of test anxiety and defensiveness to intelligences, and school performance, over elementary school years. A Futjer Longitudinal Study. *Monographs of The Society for Research in Child Development*. 3, 92-104.
- Kirkland, K., & Hollandsworth, J. G. (1980). Effective test taking: Skillacquisition versus anxiety-reduction on techniques: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 431-439.
- Kuyucu, S. (1990). *Modified systematic desensitization combined with self-instruction technique*. Unpublished Master Thesis, Middel East Technica University, Ankara.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Morris, L. W., & Fulmer, R. S. (1976). Test anxiety (Worry and Emotionality) changes during cademic testing as a function of feedback and test importance. *Journal of Educational Psychology*, 68, 817-824.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Yayma Vakfı:1-2.
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (1986) *Adjustment and growth, challenges of life*. CBS College Publishing. Nevyork.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R (1987). Cognitive interference as a component of anxiety: Measurement of its state and trait aspects. *Advances in Test Anxiety Reserch*, 5, 3-4.
- Schwarzer, R. (1988). Worry and emotionality as seperate componenets in test anxiety. *International Review of Applied Psychology*, 33, 205-220.
- Spielberger, C. D. , Morris, L. W., & Liebert, R. M. (1968). Cognitive and emotional compenents of test anxiety temporal factors. *Psychological Reports*, 5, 179-186.
- Spielberger, C. D. (1980). *Periliminary profesional manual for teh test anxiety inventory*. Palo Alto.C.A: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C. D., & Vagg, R. (1995). *Text anxiety,theory, assesment and treatment*. USA: Taylor and Francis.

Yerin, O. (1995). *The effect of cognitive behavior modification technique on test anxiety level of elementary school students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Züleyman, A. (1979). *Comparison of cognitive therap, modified desensitization cognitive behavior modifcation and control groups for reducing test anxiety*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi.

Extend Abstract

Purpose of this study is to examine the effect of Group Guidance Program on Eighth Grade Students' Anxiety Level about tests. This research was done in Turkish Maarif College which is under the Ministry of Youth and Sports, and TRNC National Education, Girne. Research group is composed of eighth grade students. In this study group, 24 (48%) students are in experimental group and 26 (52%) students are in control group. The total number of students in this research group is 50. In this study semi experimental design with pretest and final test control groups were preferred because students still continue their classes and it is impossible to compose new groups without selection. Experimental group was exposed to "Education of Dealing with Test Anxiety" once a week, totally 10 weeks. During the analysis of data, the analysis of data of experimental and control groups were compared with Ancova. Trust level in the study was regarded as .05. Test Anxiety Inventory translated into Turkish by Necla Öner and Deniz Albayrak-Kaymak, that C.D Spielberger and his friends developed in America in 1980, was used as a way for data collection. In the first level of the study at the end of Education of Dealing with Test Anxiety, this sentence takes place: "When pretest grades of Anxiety Inventory were observed, did final test grades of Anxiety Inventory show a considerable difference according to experimental and control groups?" For the aim of testing the hypothesis, pretest grades of Anxiety Inventory of the students in experimental and control groups were observed. And their final test grades were compared. Finally, it was defined that there is no considerable difference between final test grades of experimental and control groups. When the research was examined, it was noticed that programs for the skills of dealing with test anxiety which were applied to elementary and high school students were effective: According to Mandler and Sarason (1952), Allen (1970), (Dusek, 1980; Spielberger, 1980), (Lazarus & Folkman, 1984), (Alisinanoğlu and Ulutaş, 2000), Klausmer and Goodwin (1982), Devito and Kubis (1983), Dentado and Diener (1986), Schwarzer (1988), (Öner, 1989), Yerin, (1995), (Erkan, 1991), (Gündoğdu, 1994), (Spielberger & Vagg, 1995), (Güneri, 1996), (Aral and Basar, 1996), (Erkan, 1996), (Kuyucu, 1990), Aysan and his friends (2001), education of programs for the skills of dealing with test anxiety in terms of students increase the students' ability of dealing with positive test anxiety and this effect lasts for a long time. Erkan (1994) realized that the skills of dealing with test anxiety in terms of High School first and second grade students increased and this effect lasted for a long time through group guidance. In the second level of the research at the end of Education of Dealing with Test Anxiety, this sentence takes place: "When sub scale of suspicion-anxiety and pretest grades were observed did final test grades of suspicion show a considerable difference according to experimental and control groups?". For the aim of testing the hypothesis, pretest grades and sub scale of suspicion related to students in experimental and control groups were observed. Their final test grades were compared. Finally, it was defined that there is a considerable difference between final test grades of experimental and control groups. It was noticed that difference is good for experimental group. At the end of Education of Dealing with Test Anxiety "When sub scale of suspicion-anxiety and pretest grades were observed, final test grades of suspicion according to experimental and control groups showed there is a considerable difference between experimental and control groups' final test grades. And it was seen that these findings parallel the researches of Züleyman (1979), Rathus and Nevid (1986), Sarason and Sarason (1987), Almalen (1990), Erkan (1994). In the third level of the research, at the end of Education of Dealing with Test Anxiety, this sentence takes place: "When sub scale of affective anxiety and pretest grades were observed, did final test grades of affection show a considerable difference according to experimental and control groups?" For the aim of testing the hypothesis, pretest grades and affective sub scale of the students in experimental and control groups were observed. Their final test grades were compared. And it was defined that there is no considerable difference between final test grades of experimental and control groups. As a result, that reflects there is a similarity between these findings and Almalen

(1990)'s research, but there is no similarity between these findings and Erkan (1994)'s findings. In accordance with the results of this study, the following recommendations can be made: The students with different abilities, having different socioeconomic status can be considered as examples to determine test anxiety thoroughly. Similar researches can be done on the students in Primary School, Elementary School, High School and University Students and parents can be informed about how exam anxiety affects students. This research into the effect of group guidance on test anxiety can be examined to what extent does group guidance influence performance. Group guidance can be generalized in our schools. Thus guidance can be developed and more students can benefit from it. The programs of dealing with test anxiety in schools can be implemented more elaborately. in terms of the students, group works including the issues such as studying lessons effectively, test techniques, the styles of learning can be organized very much.