

Ortaokullarda Sınav Kaygısının Akademik Başarıya Etkileri ve Kaygının Olumsuz Etkilerini Önleme Çalışmaları Hakkında Rehber Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir İnceleme¹

A Study Based on Guidance Teachers' Views on the Effects of Exam Anxiety on Academic Achievement and Prevention of Negative Effects of Anxiety in Secondary Schools

Gülsün PAŞA² , Bahadır GÜLBAHAR³ 

Gönderim: 29/01/2023

Düzeltilme: 23/02/2023

Kabul: 23/03/2023

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaokul rehber öğretmenlerinin görüşleri alınarak sınav kaygısının akademik başarıya olumsuz etkilerini önleme hakkında neler yapılabileceğine dair bir inceleme yapmaktır. Bu görüşler ışığında ortaokul öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısının en aza indirilmesinde öğretmenlere, ailelere ve öğrencilere yardımcı olmak hedeflenmektedir. Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim çalışması kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı'nda İstanbul ili Arnavutköy ilçesindeki ortaokullarda görev yapan rehber öğretmenler oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise bu evren içinden seçilmiştir. Araştırmanın verileri bir görüşme formu kullanılarak yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla toplanmıştır. Verilerin analizi, betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada, sınav kaygısının tanımları, tespit edilme yöntemleri, nedenleri, etkileri, daha yüksek hangi sınıf seviyelerinde görüldüğü, hangi tür sınavlarda arttığı, müdahale yolları ve tedbirler saptanmıştır. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, sınav kaygısı, akademik başarı.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine what can be done to prevent the negative effects of exam anxiety on academic success by taking the opinions of secondary school guidance teachers. In the light of these views, it is aimed to help teachers, families and students in minimizing the exam anxiety experienced by secondary school students. This research was carried out by using phenomenology, one of the qualitative research methods. The study population of the research consists of guidance teachers working in secondary schools in Arnavutköy district of Istanbul in the 2022-2023 academic year. The study group was selected from this universe. The data of the study were collected through semi-structured interviews using an interview form. The analysis of the data was made using descriptive and content analysis methods. In the research, definitions of exam anxiety, detection methods, causes, effects, at which grade levels test anxiety is seen higher, in which types of exams it increases, intervention methods and precautions were determined. Various suggestions were made in line with the results obtained.

Keywords: Anxiety, exam anxiety, academic success.

Önerilen atf: Paşa, G., & Gülbahar, B. (2023). Ortaokullarda sınav kaygısının akademik başarıya etkileri ve kaygının olumsuz etkilerini önleme çalışmaları hakkında rehber öğretmen görüşlerine dayalı bir inceleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 49-62.

¹ Bu çalışma "Ortaokullarda Sınav Kaygısının Akademik Başarıya Etkileri ve Kaygının Olumsuz Etkilerini Önleme Çalışmaları Hakkında Rehber Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir İnceleme" başlıklı dönem projesinden üretilmiştir.

² Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, pasagulsun@gmail.com

³ Doçent Doktor, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, bahadir.gulbahar@ahievran.edu.tr

GİRİŞ

Başarı; istenilen sonuca ulaşılması, hedeflenen amaca ulaşılması, arzu edilen seviyeye varmak olarak tanımlanmaktadır. Eğitim açısından düşündüğümüzde başarı; program hedefleriyle tutarlı davranışlar bütünüdür. Başka bir deyişle, bir öğrenci programda amaçlanan davranışlarını sergiliyorsa başarılı sayılabilir. Okul başarısı, öğrencinin bulunduğu okul, sınıf ve derslere göre belirlenmiş sonuçlara ulaşmada göstermiş olduğu ilerleme olarak tanımlanmaktadır (akt: Nartgün ve Çakır, 2014). Tanımlardan da anlaşılacağı gibi bir öğrenci planında amaca yönelik tutumları göstermesi durumunda başarılı sayılabilir. Ancak çağdaş olarak başarı ifadesi akademik başarıyla sınırlı tutulmamaktadır. Başarı bilişsel davranışların yanı sıra, karakter nitelikleri, ilgiler ve davranışlar gibi bilişsel olmayan davranışları da kapsamaktadır. Başarıyı sadece okul başarısı olarak görmek önemli bir hata olmaktadır. Bu nedenle başarının yaşamda pek çok halini görebilmek mümkündür. Başarı; aile hayatı başarısı, sosyal başarı ve akademik başarı olarak gruplandırılmaktadır (akt: Başkal, 2019).

Eğitim, bireyin sosyalleşmesinde ve okul bilgilerinin sağlanmasında büyük etkisi olan bir kurumdur. Eğitim, başkalarıyla birlikte çalışma ve yaşama alışkanlığının kazanılmasını önemli görmektedir. Eğitim, gençlere öz-yönetim becerileri, olumlu davranış, yaratıcı ve gerçekçi düşünme ve ilgi alanları kazandırma olarak tanımlanmaktadır (Suner, 2000).

Eğitimde başarı ile ilgili olarak, okulda işlenen derslerde geliştirilen ve öğretmenlerin verdiği notlara, sınav sonuçlarına veya her ikisine de yansıyan beceri ve bilgilere akademik başarı denir (akt: Tekgül, 2015). Başka bir tanımda ise, öğrencinin bir yıllık çalışmasını yansıtan, derslerden aldığı sınıf geçme notlarının ortalaması olarak ifade edilmektedir (akt: Güldal, 2019).

Akademik açıdan başarılı olabilmek çoğu öğrencinin istediği bir durum olmakla birlikte bu başarıyı yakalayabilmek, yapılan sınavların sonucunda elde edilen puanlara bağlıdır. Öğrenciler bu sınavları istedikleri biçimde sonuçlandırmayı ve başarılı olmayı arzulamakta, başarısızlıktan ise kaçınmaktadır. Başarılı olmak veya olamamak ise sınavların doğası gereği öğrencilerin karşılaşabileceği durumlardır. Başarılı olamamaktan ve bunun meydana getireceği etkilerden çekinen bireyler sınav kaygısı yaşayabilmektedir (Karataş, 2020). Ülkemizde başarı puanları, ortalaması 70 – 84,99 arası olan iyi ve teşekkür belgesi alırken, 85-100 arasında ortalaması olanlar pekiyi ve takdir belgesi almaktadırlar. Notu 50-69,99 arasında olan öğrenciler sınıfı geçebiliyor fakat belge alamamaktadırlar, sistemimizde 49,99' un altındaki öğrenciler ise başarısız olarak nitelendirilmektedir (Taşkın, 2019).

Hayatla ilgili planların yapılmasında ve hayat standardının belirlenmesinde sınavların önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Türkiye’de liseye geçiş ve üniversiteye geçiş amacıyla yapılan sınavların sistemini ve toplumun bu sınavlardan alınan başarıya ne kadar önem verdiğini göz önünde bulundurursak, çocuklar bu hayat kaygısını küçük yaşlardan itibaren hissetmeye başlamaktadırlar (Acar, 2018). Türk eğitim sisteminin temelini sınavlar oluşturmakta olup öğrenciler hayatları boyunca bu sınavların çoğuyla karşılaşmaktadırlar. Bir üst eğitime geçmenin ön koşulu olan sınavlar öğrenciler ve aileleri için oldukça önemlidir. Sürekli gelişen teknoloji çağına uyum sağlayabilecek ve değişen bilgi ve becerileri edinebilecek bireyleri seçmek için araç olarak kullanılan sınavlar bazı öğrencileri ebeveyn baskısı, öğretmen

tutumu ve akran rekabeti gibi nedenlerden dolayı hayatlarının tek amacı haline getirebilmektedir (Demir, 2015).

Bir öğrencinin akademik başarısı birçok iç ve dış faktörden etkilenir. Öğrencinin kendi özellikleri (özgüveni, zekâsı, kişiliği, cinsiyeti, ilgisi vb.), ailesi (anne ve babasının eğitim düzeyi, gelir düzeyi, aldığı eğitimin değeri, eğitime katılımı vb.) ve okul faktörleri (okulun bulunduğu çevre, okul iklimi, öğretmen davranışları vb.) akademik başarıyı arttırıp azaltabilmektedir. (Güven, 2019). Genel yeteneğin akademik başarının en önemli belirleyicisi olduğu ve akademik öz-yeterlik, akademik benlik kavramı ve öğrenci bağlılığı gibi psikolojik süreçlerle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğu sonucu da ortaya konmuştur (Dadandı, 2017).

Kaygının endişe, kuruntu, korku, acelecilik ve üzüntü gibi insanlarda baskı ve gerginliğe neden olan duygusal bir durum olduğu söylenmektedir. Freud ise kişiyi fiziksel ya da sosyal çevreden gelen tehditlere karşı uyarıcı, gerekli uyumu sağlayan ve yaşamının korunmasına katkıda bulunan duruma kaygı adını vermiştir (akt: Özodaşık, 1989). Kaygının birçok tanımı vardır. Bireyin bir uyarıcıyla karşılaştığında verdiği duygusal, zihinsel ve fizyolojik farklılaşma olarak adlandırılır (Acar, 2018). Diğer bir tanım ise kaygının, hayatımızın herhangi bir döneminde meydana gelen stresli bir olaydan sonra yaşadığımız normal bir duygu olmasıdır. Bu tanımların ortak yönüne bakıldığında kaygının rahatsız bir ruh halini tanımladığı ortaya çıkmaktadır (akt: Karataş, 2020). Kaygı kişinin yaşadığı çatışmalar sonucunda ortaya çıkabileceği gibi sonucun belirsiz olduğu durumlarda da ortaya çıkmaktadır. Kaygının biçimi, nedeni ve şiddeti toplumdan topluma değişir. Genel olarak; olağan durumların kaybı, hazırlıksız durumlara maruz kalma, makul ve önemli bir fikir arasındaki çatışma, gelecekte ne olacağını bilememe kaygıyı oluşturur (akt: Genç, 2016).

Pek çok kişi sınavlarda başarılı olma yeteneğine sahip olmasına rağmen, başarılarını düşüren kaygı seviyelerinden ötürü kötü performans gösterirler. Gerilim hissi, sınavlarda ya da karar verme anlarında dikkati toplamaya yardımcı edebilir ancak; çok fazla olduğunda performansın ve kendine güvenin azalmasına neden olur (akt: Başpınar, 2007).

Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, normal kabul edilen düzeyin üzerindeki kaygı, öğrenmeye karşı isteksizliğe yol açmaktadır. Vücudumuzun ürettiği fazla miktarda adrenalin, kaygı anlarında beyinde öğrenmeyi engelleyen faktörleri ortaya çıkarır. Hayattan zevk almak için çok az kaygı gerekir (akt: Kaya, 2015). Ancak kaygı gerçekçi olmayan ve akıl dışı bir nitelik kazandığında uyumsuz ve anormal davranışlara yol açabilmektedir (Özodaşık, 1989).

Sarason' a (1958) göre sınav kaygısı, bireylerin bir sınav durumunda yaşadıkları fizyolojik, davranışsal ve bilişsel boyutları olan hoş olmayan bir duygusal durumdur. Sinirlilik, titreme, kızarıklık, sarılık, gerginlik, terleme, mide bulantısı ve hızlı kalp atışı gibi fiziksel deneyimler, duygusal veya duygusal semptomlar olarak kabul edilir (akt: Peker ve Başal, 1999).

Bazı araştırmacılar sınav kaygısının duygusal, fizyolojik ve psikolojik boyutları olduğunu öne sürerken, bazıları da sınav kaygısını “kuruntu” ve “duyuşsallık” adı verilen iki boyutta incelemişlerdir. Duyuşsallık boyutu sınav sırasında bireyde ortaya çıkan kalp atışlarının hızlanması, terleme, ani ateş basması ve üşüme, kızarma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik

ve bunun gibi fizyolojik belirtileri kapsarken, kuruntu boyutu ise bireyin kendisiyle ilgili olumsuz iç konuşmalarını içermektedir (akt: Karaburç ve Tunç, 2017).

Sınav kaygısı, sınav öncesi öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan güçlü bir kaygı çeşididir. Sınav sırasında öğrenciler ellerinin terlediğini, kalplerinin çok hızlı attığını, başlarının veya midelerinin ağrıdığını fark ederler. Ayrıca gerginlik, sabırsızlık, titreme, bildikleri her şeyi unutma korkusu ve özgüvende azalma gibi belirtiler yaşadıklarını söylemektedirler (Kayapınar, 2006).

Sınav kaygısı öğrenciler için büyük bir tehdittir. 1985-86 yıllarında rehberlik servisinin örneklem grubu ile yapılan bir araştırma ve MEF' in araştırması sonucunda üniversiteye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin genel cerrahi için bekleyen hastaların kaygı düzeylerinden çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik performansa yönelik yüksek beklentiler, öğrencileri ilkokuldan itibaren baskı altına almakta ve bu nedenle sınav kaygısı birçok öğrenci için akademik yaşamlarında önemli bir sorun haline gelmektedir (Erözkan, 2004).

Bu araştırmanın amacı, ortaokul rehber öğretmenlerinin görüşleri alınarak sınav kaygısının akademik başarıya olumsuz etkilerini önleme hakkında neler yapılabileceğine dair bir inceleme yapmaktır. Bu görüşler ışığında ortaokul öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısının en aza indirilmesinde öğretmenlere, ailelere ve öğrencilere yardımcı olmak hedeflenmektedir. Ortaokullarda sınav kaygısının olumsuz etkilerine yönelik ne tür önleyici tedbirler alınıyor?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim çalışması kullanılmıştır. Nitel araştırma, incelediği probleme ilişkin sorgulayıcı, yorumlayıcı ve problemin doğal ortamındaki biçimini anlama uğraşısı içinde olan bir yöntemdir (akt: Baltacı,2019). Olgubilim ise bir olgu ile ilgili bilgiler elde etmek için bireylerin deneyimlerinden yararlanan bir araştırma yöntemidir (Kocabıyık Onat, 2016).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evreni, 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı'nda İstanbul İli Arnavutköy İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullarda görev yapan rehber öğretmenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubu ise bu evren içinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen gönüllü 15 rehber öğretmenden (6 erkek, 9 kadın) meydana gelmektedir.

Ortaokul rehber öğretmenlerin demografik özelliklerine baktığımız zaman araştırmaya katılan 15 gönüllü rehber öğretmenin 6'sı erkek, 9'u kadındır. Görüşmeye katılan 6 erkek rehber öğretmenin 1'i küçük ölçekli okullarda(1000 kişiden az) görev yaparken, 4'ü orta ölçekli okullarda (1000-2000 arası öğrenci) ve 1'i büyük ölçekli (öğrenci sayısı 2000' den fazla) okullarda görev yapmaktadır. Görüşmeye katılan 9 kadın rehber öğretmenin ise 1'i küçük

ölçekli okullarda(1000 kişiden az) görev yaparken, 5'i orta ölçekli okullarda (1000-2000 arası öğrenci) ve 3'ü büyük ölçekli (öğrenci sayısı 2000' den fazla) okullarda görev yapmaktadır. Görüşmeye katılan 6 erkek rehber öğretmenden kıdem yılı 4'ten az olan rehber öğretmen sayısı 2 ve kıdem yılı 4'ten fazla olan rehber öğretmen sayısı 4'tür. Görüşmeye katılan 9 kadın rehber öğretmenin ise kıdem yılı 4'ten az olan rehber öğretmen sayısı 6 ve kıdem yılı 4'ten fazla olan rehber öğretmen sayısı 3'tür.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Önceden hazırlanmış sekiz soru katılımcılara sorulmuş ve verdikleri cevaplar yazılı olarak kayıt altına alınmıştır. Bu görüşmelerin verilerinin toplanması için araştırmacı tarafından görüşme formu geliştirilmiştir. Görüşme formu uzman görüşüne sunulmuş, kapsam geçerliği sağlanmıştır. Form kullanılarak iki ön uygulama (pilot uygulama) yapılmış, bu uygulamalarda soruların anlaşıldığı tespit edilmiştir.

Asıl uygulamada görüşmeler 20- 30 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeye gidilmeden önce rehber öğretmenler aranarak uygun oldukları bir zaman için randevu alınmıştır. Görüşmeyi kabul eden öğretmenlere araştırma konusu ve görüşme esnasında herhangi bir konuda rahatsızlık duymaları hâlinde görüşmenin sonlandırılabilceği hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca isimlerinin yazılmayacağı yalnızca birkaç demografik özelliklerinin sorulacağı, bu yüzden cevap verirken hiçbir çekincelerinin olmaması gerektiği ve kişisel bilgilerinin saklı kalacağı bilgisi verilmiştir. Görüşmelerin kayıt altına alınması için muhataplardan izin alınıp görüşmeler yazılı olarak kayıt altına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda toplanan verilerin analizinde nitel analiz yöntemlerinden içerik analizi ve betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır. Betimsel analiz tekniği sonuçları olarak % (yüzde) ve f (frekans) verilmiştir. Çalışmaya katılanlar için numaralandırma sistemi (Ö1, Ö2, Ö3 ...) kullanılmıştır. Sonrasında verilerin gruplandırılması ve devamında içerik analizleri yapıp tablolaştırılmıştır. Rehber öğretmenlerle yapılan görüşme sonunda elde edilen veriler görüşme formuna işlenerek araştırmacı tarafından analiz süreci başlamıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, İstanbul ili Arnavutköy ilçesinde ortaokullarda görev yapan rehber öğretmenlerinin görüşlerinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Öğretmenlerin birinci soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Ortaokul rehber öğretmenlerine göre sınav kaygısının tanımı

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- Psikolojik çöküntü/heyecan/korkudur.	Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö10,Ö11	7	46,66

2- Öğrenileni aktaramama durumudur.	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4	4	26,66
3- Sınav sonucunda iyi puan alınamayacağı düşüncesidir.	Ö12,Ö13,Ö14,Ö15	4	26,66

Rehber öğretmenlerin, sınav kaygısını üç farklı görüş şeklinde tanımladıkları görülmektedir. Görüşler incelediğinde rehber öğretmenlerin genel olarak sınav kaygısını psikolojik çöküntü, heyecan ve korku olarak tanımlamış oldukları görülmektedir (7 kişi). Sınav kaygısını bireyi fiziki ve ruhsal olarak rahatsız eden belirtiler ve yaşadıkları gerilim olarak ifade etmişlerdir. Yaşanan bu psikolojik durumların karın ağrısı, mide bulantısı, tekrarlayan hareketler ve tırnak yeme gibi fiziksel davranışlara dönüştüğünü belirtmişlerdir. Sınav kaygısını tanımlamada diğer bir görüş öğrenileni aktaramama durumu olduğunu öğrencinin çalıştığını ve bildiğini fakat sınav esnasında yaşadığı kaygı sebebiyle bildiklerini yazılı kâğıdına dökemediklerini ifade etmişlerdir (4 kişi). Sınav sonucunda iyi puan alamayacağı düşüncesinin çalışmaya engel oluşturduğu ve çalışma isteğini ortadan kaldırdığı da tanımlamadaki bir diğer görüştür. (4 kişi). Ayrıca iyi puan alamayacağı düşüncesi gerçek eğitsel performansı göstermeye engel teşkil ettiğini söylemektedirler.

Öğretmenlerin ikinci soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ortaokul rehber öğretmenlerine göre sınav kaygısının tespit edilme yöntemleri

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- Öğrencinin kişisel olarak rehberlik servisine başvurmasıyla	Ö2,Ö4,Ö5,Ö10,Ö12,Ö13,Ö14,Ö15	8	53,33
2- Sınıf öğretmenin rehberlik servisine yönlendirmeleriyle	Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö11	5	33,33
3- Düzenli olarak uygulanan test ve ölçeklerle	Ö1,Ö3	2	13,33

Rehber öğretmenlerin sınav kaygısını tespit etme yöntemlerinde üç farklı cevap verdikleri görülmektedir. Rehber öğretmenlerin görüşleri incelediğinde öğretmenlerin genel olarak sınav kaygısını daha çok öğrencinin kişisel olarak rehberlik servisine başvurmasıyla tespit ettikleri görülmektedir (8 kişi). Rehber öğretmenler rehberlik servisine gelen öğrencilerin hal ve hareketlerinden, sınava karşı verdikleri tepkilerden sınav kaygısı yaşadığını anladıklarını söylemişlerdir. Sınav kaygısının tespitinde sınıf öğretmenin rehberlik servisine yönlendirmesinin de önemli bir çoğunlukta olduğu görülmektedir (5 kişi). Sınıfı ile ilgilenen sınıf rehber öğretmenlerinin öğrencilerini iyi tanıdıklarını ve potansiyellerinin farkına vardıklarını, öğrencinin potansiyelinin altında başarı göstermesini fark edip öğrenciyi rehberlik servisine yönlendirdiklerini belirtmişlerdir. Sınav kaygısını yaptıkları test ve ölçeklerle belirlediklerini söyleyen rehber öğretmenler de olmuştur (2 kişi). Yıl içinde öğrencilere uyguladıkları test ve ölçeklerle pek çok sıkıntının farkına varabildiklerini söylemişlerdir. Fakat öğrenci sayısı fazla olan okullarda bu ölçeklerin bazen yetersiz kaldığını da belirtmişlerdir.

Öğretmenlerin üçüncü soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Ortaokul rehber öğretmenlerine göre sınav kaygısının nedenleri

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- Öğrenci velisinin baskısı	Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö14	10	66,66

2- Öğrencinin psikolojisi	Ö9,Ö13,Ö15	3	20
3- Öğrencinin çalışmaması	Ö1,Ö10	2	13,33

Rehber öğretmenlerin sınav kaygısının nedenlerine üç farklı görüş belirttikleri görülmektedir. Rehber öğretmenlerin genel olarak sınav kaygısını daha çok öğrenci velisinin öğrenciye uyguladığı baskıdan kaynaklandığını tespit ettiklerini ve bu baskının sınav kaygısını üst seviyelere çıkardığını dile getirmektedirler(10 kişi). Ailelerin mükemmeliyetçi beklentileri sebebiyle sınav kaygısının arttığını ve bu beklenti yüzünden öğrencinin kendi kapasitesinin üstünde performans göstermeye çabaladığını söylemektedirler. Bu göstermeye çabaladıkları her performans üstü çabanın başarısızlıkla sonuçlanması öğrencileri karamsarlığa ve sınavlara karşı bir tepki ve korkuya sürüklediğini ifade etmişlerdir. Sınav kaygısının bir diğer nedeninin ise öğrencinin kendi psikolojisinden kaynaklandığını belirtmektedirler (3 kişi). Sınav kaygısının daha çok öğrencinin çalışmamasından kaynaklandığını söyleyen rehber öğretmenler de olmuştur (2 kişi).

Öğretmenlerin dördüncü soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Ortaokul rehber öğretmenlerine göre sınav kaygısının akademik başarıya etkileri

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- Sınav kaygısının akademik başarıya olumsuz etkilediği görüşü	Ö1,Ö2,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö10,Ö11,Ö12,Ö14,Ö15	11	73,33
2- Sınav kaygısının akademik başarıya olumlu etkilediği görüşü	Ö3,Ö8,Ö9,Ö13	4	26,66

Rehber öğretmenler sınav kaygısının akademik başarıya etkileri konusunda iki farklı görüş belirttikleri görülmektedir. Rehber öğretmenler sınav kaygısının akademik başarıya etkilerinde daha çok olumsuz etkisi olduğunu söylemektedirler (11 kişi). Yaşanan bu olumsuz etkiler arasında sınav esnasında bildiği şeyleri unutmak, kapasitesinin üstündeki beklentiler nedeniyle başarısızlık duygusuna sebep olma, depresyon, ders çalışmayı sürekli erteleme, genel bir huzursuzluk hali, aile ile duygusal problem yaşama, uyku problemi, dikkati toplayamama gibi olumsuz durumlar olduğunu söylemektedirler. Sınav kaygısının orta düzeyde olması koşuluyla akademik başarıya olumlu etkisi olduğunu söyleyen rehber öğretmenler de olmuştur (4 kişi). Sınav kaygısının olumlu etkileri arasında öğrenciyi harekete geçirdiğini, öğrenciyi çalışmaya güdülediğini, derse ilgisini arttırdığını, sorumluluk bilincini arttırdığını, dikkati canlı tutmaya yaradığını, öz düzenlemesine katkıda bulunduğunu söyleyen rehber öğretmenler de bulunmaktadır.

Öğretmenlerin beşinci soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Ortaokul öğrencileri arasında sınav kaygısının seviyesinin hangi kademedede daha yüksek olduğuna ilişkin rehber öğretmen görüşleri

Görüşler	Katılımcı	f	%
----------	-----------	---	---

1- 8. sınıflarda (LGS sebebiyle)	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6, Ö7,Ö8,Ö9,Ö10,Ö11, Ö12,Ö13,Ö14,Ö15	15	100
2- 7. sınıflarda	Ö10, Ö12	2	13,33

Rehber öğretmenlerin, sınav kaygısının en çok hangi kademedeki görüldüğüne ilişkin fikir birliğine vardıkları görülmektedir. Rehber öğretmenlerin hepsi sınav kaygısının en fazla LGS nedeniyle 8. sınıflarda görüldüğünü ve bu sınavın öğrencilerin geleceğini etkilediğini kabul ettiklerinden dolayı daha iyi bir liseye gitme konusunda öğrencide kaygı oluşturduğunu söylemektedirler. Ayrıca LGS' nin telafisi olmadığı için bu durumun sınav kaygısını ve başarısız olma korkusunu üst seviyelere çıkardığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin bu sınav için harcadıkları emek, aile ve öğretmen baskısının da bu sınavın oluşturduğu kaygı oranını arttırdığını belirtmişler ve bu nedenlerle 8. sınıf kademesinde sınav kaygısının daha çok yaşandığını söylemişlerdir. Ayrıca iki rehber öğretmen de 7. sınıfların da gelecek senelerde LGS' ye gireceklerinden dolayı sınav kaygısının bu kademedeki başlamakta olduğunu da ifade etmişlerdir.

Öğretmenlerin altıncı soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısının hangi tür sınavlarda arttığına ilişkin görüşler

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- LGS gibi merkezi sınavlarda	Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö9, Ö11,Ö13,Ö14	8	53,33
2- Açık uçlu sorulardan oluşan sınavlarda	Ö1,Ö12,Ö15	3	20
3- Sayısal derslerin sınavlarında	Ö3,Ö8	2	13,33
4- Ana derslerin sınavlarında	Ö2,Ö10	2	13,33

Rehber öğretmenler, sınav kaygısının hangi tür sınavlarda arttığı sorusunda dört farklı görüş belirttikleri görülmektedir. Bu görüşler incelendiğinde rehber öğretmenlerin genel olarak sınav kaygısının daha çok Türkiye geneli yapılan LGS gibi merkezi sınavlarda yaşandığını, bu sınavların öğrencilerin geleceğini etkilediğini ve ailelerin de bu sınavlara önem vermesinden dolayı bu sınavların öğrenciler üzerinde baskı oluşturduğunu belirttikleridir (8 kişi). Bu sebeple sınav kaygısının daha çok merkezi sınavlarda yaşandığını söylemişlerdir. Rehber öğretmenler sınav kaygısının yaşandığı bir diğer sınav türünün ise açık uçlu sınavlar olduğunu söylemektedirler (3 kişi). Öğrencilerin bu sınavlarda hatırlamaya daha çok ihtiyaç duyduklarını ve bu tür sınavlara daha fazla çalışmaları gerektiğinden dolayı sınav kaygısının arttığını söylemektedirler. Sayısal sınavlarda sınav kaygısının daha fazla yaşandığını (2 kişi) ve ana ders sınavlarında da sınav kaygısı yaşandığını söyleyen rehber öğretmenler de olmuştur (2 kişi).

Öğretmenlerin yedinci soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Rehber öğretmenlerin sınav kaygısına müdahale yolları

Rehber Öğretmen Görüşleri	Katılımcı	f	%
1- Öğrencilerle bireysel görüşmeler	Ö1,Ö5,Ö8,Ö9,Ö10, Ö12,Ö13,Ö14,Ö15	9	60
2- Aile ile iletişim	Ö2,Ö3,Ö4,Ö6,Ö7, Ö11	6	40

Rehber öğretmenlerin, sınav kaygısına müdahale yolları sorusuna iki farklı görüş ileri sürdükleri görülmektedir. Görüşler incelediğinde rehber öğretmenlerin sınav kaygısı durumunda genel olarak öğrencilerle bireysel görüşmeler vasıtasıyla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirdikleri görülmektedir (9 kişi). Rehber öğretmenler gevşeme egzersizleri yaptıklarını, sınav süreci ile ilgili bilgi eksikliklerini giderdiklerini, öğrenci ile birlikte gerçekçi hedefler belirlediklerini, akran yardımı aldıklarını, olumsuz düşünceleri olumluya çevirme çalışması yaptıklarını, nefes egzersizleri yaptıklarını, ABC tekniği kullandıklarını, psikoeğitim oturumları düzenlediklerini söylemektedirler. Sınav kaygısının tespitinde izlenen yollardan bir diğerinde ise ilk etapta aile ile iletişime geçtiğini söyleyen rehber öğretmenler olmuştur (6 kişi). Ailenin öğrenci üzerinde yaratmış olduğu baskı ve öğrencinin ailemi hayal kırıklığına uğratacağım düşüncesinden kaynaklı olarak sınav kaygısının üst seviyelere tırmandığını söylemektedirler. Bu nedenle sınav kaygısını en aza indirebilmekte bazen sınav kaygısının temel sebebi olan ailenin de sürece dâhil edilmesinin şart olduğunu belirtmişlerdir.

Öğretmenlerin sekizinci soruya verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Rehber öğretmenlerin sınav kaygısına yönelik tedbirleri

Görüşler	Katılımcı	f	%
1- Öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik eğitim	Ö1,Ö2,Ö3,Ö6,Ö7,Ö8, Ö9,Ö10,Ö11,Ö13,Ö15	11	73,33
2- Öğrenci ve velilerle bilgilendirici görüşme	Ö4,Ö5,Ö12,Ö14	4	26,66

Rehber öğretmenler, sınav kaygısına yönelik tedbirler konusunda iki farklı görüş ileri sürmektedirler. Görüşler incelediğinde rehber öğretmenlerin sınav kaygısı için aldıkları önleyici tedbirlerin başında öğrenci, öğretmen ve ailelere seminer düzenledikleri görülmektedir (11 kişi). Sınav kaygısını önleme tedbirlerinden bir diğeri ise öğrenci ve veli ile bilgilendirici görüşmeler gerçekleştirdiğini söyleyen rehber öğretmenler olduğu görülmektedir (4 kişi). Velilere aile katılım toplantıları düzenlediklerini, velilere öğrencilerden kapasiteleri üzerinde beklenti oluşturmamalarını söylediklerini ve öğrenciyle iletişim için bilgilendirmeler yaptıklarını söylemişlerdir.

TARTIŞMA

Mevcut araştırmada rehber öğretmenler sınav kaygısını heyecan ve korku olarak tanımlamıştır. Kutlu ve Bozkurt da (2003), yaptıkları araştırmada sınav kaygısının heyecan ve korku ile ilgili olduğunu ve bunun da başarıyı olumsuz yönde etkilediğini saptamışlardır.

Mevcut çalışmada, sınav kaygısının öğrencinin kendi isteğiyle rehberlik servisine başvurmasıyla, sınıf rehber öğretmenlerinin rehberlik servisine yönlendirmesiyle ve düzenli yapılan test ve ölçeklerle tespit edildiği belirlenmiştir. Aba ise (2018) yaptığı çalışmada, sınav kaygısının fiziksel hâl ve hareketlere yansıdığını, buna bağlı olarak da kaygı bozukluğu olanlarda aşırı terleme, nefes darlığı, nefes alma problemleri, çarpıntı, kas gerginliği, aşırı sinirlilik, ishal veya kabızlık, el ve ayakların üşümesi, baş ağrısı belirtileri, yorgunluk gibi şiddetli ve kalıcı fizyolojik semptomlar yaşadıklarını tespit etmiştir.

Mevcut çalışmada, sınav kaygısının aile baskısından, öğrencinin kendi psikolojik durumundan ve öğrencinin çalışmamasından kaynaklandığı saptanmıştır. Tümerdem (2007) benzer olarak sınav kaygısının başarıyı beklenti psikolojisi, kişinin akademik başarısı, amacının olmaması, hangi derse nasıl çalışılacağını bilememesi, programlı çalışmama, ailelerin yapısı ve baskısından kaynaklandığı sonucuna varmıştır.

Mevcut araştırmada, sınav kaygısının olumsuz etkilerinin bilgiyi aktarmayı engellemesi, sınava hazırlanmada motivasyon eksikliği oluşturması, uykusuzluğa neden olması, fizyolojik sıkıntılara, depresyona soktuğu, başarısızlık duygusuna sebep olduğu, dikkat toplayamama, çalışılan konunun anlaşılabilmesi, yemek yememe, aşağılık duygusuna kapılma, aile ortamında huzursuzluk oluşturması olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde sınav kaygısının pek çok olumsuz etkisi ya da olumsuz durumla ilişkisi daha önceki araştırmalarda ele alınmıştır. Bu çalışmalarda (Yıldırım, 2000; Yıldırım ve Ergene, 2003) öğrencilerde yüksek sınav kaygısının akademik başarıyı etkilediği raporlanmış, sınav kaygısı arttıkça akademik başarının düştüğü tespit edilmiştir. Kaygı uyandıran durumlarda endişe duyan bir kişinin yanındayken kaygı belirtileri daha da kötüleştiği tespit edilmiş. Duruma bağlı olarak kişinin içinde bulunduğu koşullarda kaygı yaşanır ve kişinin zorlandığı durum ortadan kalktığında kaygı belirtileri de ortadan kalktığı görülmüştür (Bozkurt, 2012). Endişeli bir kişinin farklı semptomları olabilir. Bunlar; öfke, boğazda yumru, titreme, boğulma, gergin hissetme, yorgun, endişeli, hızlı kalp atış hızı, uykusuzluk, baş dönmesi, bayılma, konsantrasyon güçlüğü, nefes darlığı, istenmeyen düşünceler, terleme, kontrolü kaybetme korkusu, ölüm korkusu, göz kapağı ya da genel olarak yüz seğirmesi, sık idrara çıkma ve sık mide rahatsızlıkları yaşadıkları söylenmektedir (Gölçek, 2020).

Mevcut araştırmada, sınav kaygısının olumlu etkilerinin öğrenciyi ders çalışmaya itmesi, öğrenciyi motive etmesi, öğrenciyi çalışmaya güdülemesi, kişinin öz düzenlemesine yardımcı olması, dikkati canlı tutması, kişisel farkındalık yaratması olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yurttaş'ın (2018) akademik performans ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, akademik başarının sınav kaygısıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmış ve kaygısı düşük olan öğrencilerin yüksek kaygısı olan öğrencilere göre daha iyi performans gösterdiği ortaya konulmuştur.

Mevcut araştırmada, Türkiye geneli yapılan LGS (liselere giriş sınavı) etkisiyle 8. sınıflarda sınav kaygısının daha çok yaşandığı belirlenmiştir. Ulusoy da (2020) LGS de tüm öğrencilerin sınava girme zorunluluğunun sınav stresine neden olduğunu belirlemiş ve bu nedenle LGS'ye girmenin zorunluluk olmaktan çıkarıldığını ifade etmiştir.

Mevcut araştırmada, sınav kaygısını artıran sınav türlerinin Türkiye geneli merkezi

sınavlar, açık uçlu sorulardan oluşan sınavlar, sayısal derslerin sınavları ve ana derslerin sınavları olduğu belirlenmiştir. Kayapınar (2006), OKS'ye (ortaöğretim kurumları sınavı) hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini incelenmiş ve bu sınavlarda kaygı düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mevcut araştırmada sınav kaygısına müdahale yollarının özel görüşme, velinin sürece katkı sağlaması, öğrenciye kaygıyla baş etme yolları hakkında bilgi verilmesi, kaygı ile ilgili ev ödevi verilmesi ve psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmesi olduğu tespit edilmiştir. Rehber öğretmenlerin sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemlerine verdikleri cevaplar, Erözkan'ın (2004) Carver, Scheier ve Weintraub'dan (1989) aktardığı sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinden duygu odaklı başa çıkma yöntemleri ile de benzerlik göstermektedir.

Mevcut araştırmada, sınav kaygısı tedbirlerinin verimli ders çalışma teknikleri konusunda öğrencilere eğitim, sınavda başarılı olma teknikleri eğitimi, kaygıdan korunma yolları eğitimi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aile katılım toplantıları, öğrencilere psikoeğitim oturumları, verimli ders çalışmayla ilgili pano hazırlama etkinlikleri, öğrencileri sportif faaliyetlere yönlendirme, hedef belirleme çalışmaları, nefes egzersizleri, test çözme teknikleri gibi çalışmaların da kullanıldığı belirlenmiştir. Öğrenci, öğretmen ve velilere sınav kaygısı bilgilendirme eğitimlerinin diğer önleyici tedbirler arasında yer almaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, ortaokul rehber öğretmenlerinin görüşleri alınarak sınav kaygısının akademik başarıya olumsuz etkilerini önleme hakkında neler yapılabileceğine dair bir inceleme yapmaktır. Bu görüşler ışığında ortaokul öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısının en aza indirilmesinde öğretmenlere, ailelere ve öğrencilere yardımcı olmak hedeflenmektedir. Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim çalışması kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı'nda İstanbul ili Arnavutköy ilçesindeki ortaokullarda görev yapan rehber öğretmenler oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise bu evren içinden seçilmiştir. Araştırmanın verileri bir görüşme formu kullanılarak yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla toplanmıştır. Verilerin analizi, betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar şunlar olmuştur:

- Araştırmada, ortaokul rehber öğretmenlerinin sınav kaygısını psikolojik çöküntü/heyecan/korku, öğrenileni aktaramama durumu ve sınav sonucunda iyi puan alamayacağı düşüncesi şeklinde tanımladıkları saptanmıştır.
- Araştırmada, sınav kaygısının tespit edilme yöntemlerinin öğrencinin kişisel olarak rehberlik servisine başvurması, sınıf öğretmenin öğrenciyi rehberlik servisine yönlendirmesi ve düzenli olarak uygulanan test ve ölçekler olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada, sınav kaygısının nedenlerinin öğrenci velisinin baskısı, öğrencinin psikolojisi ve öğrencinin çalışmaması olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmada, sınav kaygısının öğrenciler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu saptanmıştır.
- Araştırmada, sınav kaygısının 8 (LGS sebebiyle) ve 7. sınıflarda daha yüksek düzeyde

olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Araştırmada, sınav kaygısının LGS gibi merkezi sınavlarda, açık uçlu sorulardan oluşan sınavlarda, sayısal derslerin sınavlarında ve ana derslerin sınavlarında arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada, sınav kaygısına müdahale yollarının öğrencilerle bireysel görüşmeler ve aile ile iletişim olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada, sınav kaygısına yönelik tedbirlerin öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik eğitim ile öğrenci ve velilerle bilgilendirici görüşme olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

- Ülkemizde öğrenciler çocukluk yaşlarında sınav kaygısıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum fiziki ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz durumu önlemek için sınav kaygısını tespit etmek amacıyla sınav kaygısını önleme okul eylem planı oluşturulmalıdır.
- Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin tespitinde daha çok öğrencilerin bireysel olarak başvuruları tespitine dayanarak sınav kaygısı farkındalığı için okul rehberlik servisi tarafından tüm öğrencilere kaygıyı tanıma eğitimleri verilmelidir.
- Sınav kaygısının daha yüksek hissedildiği 8. sınıflarda rehberlik ders saati arttırılmalıdır. 7. sınıflarda da sınav kaygısı olduğundan bu kademeye rehberlik ders saati eklenmelidir.
- Milli Eğitim Bakanlığı ülke çapında, bütün ortaokullarda görev yapan öğretmenlere hizmet içi eğitim yoluyla kaygıyı fark etme ve önleme konusunda eğitimler vermelidir.
- Öğrencilerin ortaokullarda genellikle LGS nedeniyle kaygı yaşadıkları için değerlendirme, 8. sınıfta sürece yayılmalıdır.
- LGS puanlarına ek olarak sanat, spor vb. çalışmaların puanları da eklenmelidir.
- Öğrenciler sadece LGS gibi test sınavlarına değil; spor liseleri, güzel sanatlar liseleri gibi öğrencinin yeteneğinin ön planda olduğu lise sınavlarına da yönlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Aba, D. (2018). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile akademik başarı arasındaki cinsiyet farklılığı*. Yüksel Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Acar, S. (2018). *Sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık e karar verme becerileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı, Ali (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Başkal Ayan, D. (2019). *Ergenlerin çalışma alışkanlıkları ile sınav kaygısı ve okul başarısı arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yüksel Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Başpınar P. (2007). *Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bozkurt, S. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı matematik kaygısı genel başarı ve matematik başarısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Dadandı, İ. (2017). *Genel yetenek, akademik benlik kavramı, akademik öz-yeterlik, benlik saygısı, öğrenci bağlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Demir, M. (2015). *Okul tükenmişliğinin yordanmasında sınav kaygısı ve akademik başarının etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Erözkan, A. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları*. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Genç, Y. (Ağustos, 2016). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin sınav kaygılarını etkileyen faktörler*. ICPESS-İstanbul.
- Gölçek, S. (2020). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki: akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalarının aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, P. (2019). *İlkokul ve ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında ana babanın akademik başarıya ilişkin beklentisi ve eğitime katılımının rolü*. Yüksel Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Karaburç, G., & Tunç, E. (2017). *Sınav kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının etkisinin incelenmesi*. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 199-213.
- Karataş, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, 7 Aralık Üniversitesi, Kilis.
- Kaya, M. (2015). *Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (oks)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Afyonkarahisar ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Kocabıyık Onat, O. (2016). Olgubilim ve gömülü kuram: bazı özellikler açısından karşılaştırma. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 55-66.
- Kutlu, O., & Bozkurt, M. C. (2003). *Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Nartgün, Ş. ve Çakır, M. (2014). Lise öğrencilerinin akademik başarılarının akademik güdülenme ve akademik erteleme eğilimleri açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 379-391.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (Atılgnalık, durumluk-sürekl kaygı, depresyon ve akademik başarı)*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Peker, M. R., & Başal, H. A. (1999). Farklı sosyo-ekonomik düzeyde kendine saygı, sınav kaygısı ve kendine saygı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 21-34.
- Suner, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekl kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Taşkın, H. H. (2019). *Lise öğrencilerindeki akademik başarı ve sınav kaygısı ile manevi danışmanlık ve rehberlik ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Tekgül, N. (2015). *Ergenlik döneminde bilişsel odaklı psiko eğitim programının kaygı düzeyi, akademik başarı ve bilişsel hatalar ile etkileşiminin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20): 32-45.
- Ulusoy, B. (2020). 8. sınıf öğrencilerinin liselere geçiş sınavı'na (LGS) ilişkin algılarının metaforlar aracılığıyla incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 186-202.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 167-176.
- 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.
- Yurttaş, S. (2018). *Benlik saygısı, sınav kaygısı, tükenmişlik ve cinsiyetin 8. Sınıf öğrencilerinin akademik başarısını yordamasında otomatik düşüncelerin aracı rolü*. Yüksel Lisans Tezi. Gazi Osman Paşa Üniversitesi. Tokat.