



GRUP REHBERLİK PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Arş. Gör. İsmail SEÇER*

Öz

Bu araştırma, grup rehberlik programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılmıştır. Araştırma 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Erzurum Kültür Kurumu İlköğretim Okulunda eğitim görmekte olan öğrenciler üzerinde deneysel olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplamak için sınav kaygı envanteri uygulanmıştır. Sınav kaygı puanı ortalamasının üstünde olan öğrencilerden en yüksek puana sahip 24 öğrenci belirlenerek rastgele 12'şer kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubunda bulunan öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmaya dönük araştırmacılar tarafından ilgili alan yazına dayalı olarak sekiz oturumluk grup rehberliği etkinlikleri hazırlanarak, haftada 60-90 dakika arasında tek oturum olmak üzere sekiz hafta süreyle uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin Analizinde Mann Whitney U testi ve Wilcoxon test tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan grup rehberlik programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar tartışılarak gerekli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Grup rehberlik programı, sınav kaygısı

GROUP GUIDANCE PROGRAM IMPACT ON ELEMENTARY 7. CLASS STUDENTS' TEST ANXIETY LEVELS

Abstract

In this research, the group guidance program in primary 7 Grade students were made to determine the effect on test anxiety levels. Research in Erzurum 2010-2011 academic year students who are under going training on the experimentally realized. Applied to collect data

*Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, ismail.secer@atauni.edu.tr



forthe test anxiety inventory. Test anxiety is above average students to 24 students with the most points by determining the 12-person experimental and control groups were created randomly. Testing of students in the experimental group by the researchers to reduce the risk related to the concerns of the summer activities, be prepared based on the eight-session group counseling, one session of 60-90 minutes per week for eight weeks to be implemented. Analysis of the data obtained from this study used Mann Whitney U test and Wilcoxon test technique. As a result of the research group of the elementary guidance program, 7 Grade students had left a positive impact on the levels of test anxiety have been identified. These results are discussed and suggestions are needed.

Key Words: Group guidance program, test anxiety

Giriş

İlköğretim7. sınıfta girilen seviye belirleme sınavı (SBS), öğrencilerin ortaöğretim kurumlarına yerleştirilmeleri sürecinde en temel belirleyici etkiye sahip üç sınavdan biridir. Bu sınav, sınava girenöğrenciler, anne-babalar ve okullar açısından büyük bir öneme sahiptir. İlköğretim 7. sınıftaki bir öğrenci hem okul çalışmalarını yerine getirmek hem de ortaöğretim kurumlarına öğrenci seçmek için yapılan sınavlara hazırlanmak durumundadır. Bu öğrencilerin yaş dönemleriitibariyle ergenlik dönemi içinde oldukları göz önünde bulundurulduğunda,ergenlik döneminin birtakım sorun ve sıkıntılarını yaşamakta olan bu öğrenciler için okul ve sınav süreçleri daha da sıkıntılı bir hal alabilmektedir. Bu sıkıntılı süreçten geçmekte olan öğrenciler için kaygı yaşamak çoğu zaman kaçınılmaz bir duruma dönüşebilmektedir. Özellikle sınavların yaklaştığı dönemlerde öğrencilerde gözlenen sınav kaygısı oldukça yüksek bir hal alabilmekte ve öğrencinin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Baltaş ve Baltaş (1998), sınav kaygısını birçok ülkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlanmadayoğun olarak yaşanan, beraberinde birçok olumsuz durumu getiren güncel bir konu olarak tanımlamaktadırlar.Özellikle öğrencinin zihinsel yeterliliği ve okul başarısı dikkate alınmadan yapılanzorlamalar, kaygı ve benzeri olumsuzluklara temel olmaktadır.

Türkiye de sınav kaygısı üzerine betimsel araştırmaların son yıllarda arttığı gözlenmektedir. Ergene(2011), cinsiyetin sınav kaygısının kuruntu boyutunu ve çalışma



alışkanlıklarınındagenel olarak akademik başarıyı yordadığıve sınav kaygısı ile ders çalışma alışkanlıklarının akademik başarı ile olumlu yönde ilişkili olduğu ayrıca kızların sınav kaygısı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldırım(2007), ÖSS'ye hazırlanan öğrencilerde, depresyon, sınav kaygısı ve sosyal desteği incelendiği araştırmada öğrencilerden % 36'sı depresif, % 42'si ise yüksek sınav kaygılı bulunmuştur. Depresyonun kızlarda, akademik başarısı düşük öğrenciler arasında ve mezun gruplarda daha yaygın olduğu görülmüştür. Bacanlı ve Sürücü (2006), tarafından ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stillerini cinsiyete göre incelemek için yapılan çalışmada 8. sınıftaki kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu görülmüştür. Karar verme ile başa çıkmada kullanılan uyumsuz stiller açısından kızlar ve erkeklerin anlamlı olarak farklılaştıkları, ancak uyumlu stiller açısından farklılaşmadıkları bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırmanın sonuçları ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin karar verme ile başa çıkmada kullandıkları stillerin sınav kaygıları ile sınav kaygısının kuruntu ve duyusallık öğelerinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Erözkan(2009), ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek için yaptığı çalışmada ebeveyn tutumları, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısının depresyonun önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Yıldırım (2008), ÖSS adaylarında sınav kaygısının yaygınlığını ve ÖSS adaylarının sınav kaygısını etkileyen ailesel faktörleri belirlemek için yaptığı araştırmada, ÖSS adaylarından % 19'u "düşük"; % 42'si "orta"; % 39'u "yüksek" sınav kaygılı olduğu bulunmuştur.Kara(2009), eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının ortaya konulmaya çalışıldığı bir araştırma sonucunda; öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı (%35,4),olduğunu, bu oranı ekonomik sorunlar ile (%20,6), sınav ve ölçme değerlendirme sistemin (%14,3), takip ettiğini tespit etmiştir.Araştırmada ayrıca aile yapıları ve aile özellikleri ile öğrencilerin stresle başa çıkma davranışları arasında önemli ilişkiler olduğu görülmüştür.

Zatz veChassin (1985) yüksek sınav kaygılı öğrencilerin düşük ve orta sınav kaygılı öğrencilere göre matematik dersi performanslarındadaha düşükolduğunu bulmuştur. Plass veHiII (1986), ilkokul öğrencileri üzerindeki araştırmasında; zaman baskısıaltındaki sınavlarda düşük sınav kaygılı öğrencilerin diğerlerine göre performansdüzeyinin yüksek



olduğu, zaman baskısı olmayan sınavlarda sınav kaygı düzeylerine göre sınav performansında farklılığın olmadığı, erkek öğrencilerin zaman baskısı olmayan sınavlarda performanslarını artırırken, kız öğrencilerin performans düzeylerinin değişmediği, tüm deneklerin zaman baskısı olmayan sınavlarda doğru yanıt oranları % 62, zaman baskısı altında % 56 olduğu şeklinde bulgular elde edilmiştir. Arda'nın (1991) ilköğretim 8. sınıf erkek öğrencilerde kaygı düzeyi ile başarı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonuçlarına göre: kaygı düzeyi ile okul başarısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, Bunun yanında ailenin gelir düzeyi ile başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Börü, (2000), sınavdan sonra öğrencilerin kaygı düzeylerinde sınav öncesine göre önemli bir azalma olduğunu tespit edilmiştir.

Son yıllarda grup rehberlik etkinliklerinin etkisini belirlemeyi amaçlayan araştırmaların yoğunluk kazandığı görülmektedir. Çeçen ve Zengel (2009), Karahan (2005), Seçer, Akbaba, Ay ve İlbay (2012) grup rehberlik programının öğrencilerin güvengenlik becerileri üzerinde, Alver, Dilekmen, Seçer ve Çiftçi (2011), Bozanoğlu (2005), Aksaray (2003), Oğurlu (2006) grup rehberlik etkinliğinin öğrencilerin benlik saygıları üzerinde, Coşaner ve Serin (2012), Allen (1970), Dentado ve Diener (1986), Mandler ve Sarason (1952), Dusek (1980), Spielberger (1980), Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000), Lazarus & Folkman, (1984), Devito ve Kubis (1983), Schwarzer (1988), (Yerin, 1995), (Erkan, 1991), Gündoğdu (1994), Spielberger & Vagg (1995), Güneri (1996), Aral ve Basar (1996) grup rehberlik etkinliklerinin ilköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri üzerinde anlamlı etki oluşturduğunu ve öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada etkili bir araç olduğunu tespit etmişlerdir.

İlgili literatüre ilişkin veriler grup rehberlik etkinliklerinin ağırlıklı olarak ilköğretim aşamasından mezun olma noktasında bulunan 8. Sınıf öğrencilerine ve ortaöğretimden mezun olma aşamasına gelmiş olan 12 sınıf öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı grup rehberlik programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının azaltılmasına etkisinin belirlenmesidir.

Yöntem

Araştırma, ön test ve sontest modelli kontrol grublu yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2011–2012 eğitim-öğretim yılında Erzurum merkez Kültür Kurumu İlköğretim Okulu 7. sınıfta okuyan 24 öğrenci oluşturmuştur.



Çalışma Grubu

Çalışma grubunu oluşturmak amacıyla 100 öğrenciye Spielberger(1980) tarafından geliştirilen ve Öner (1990), tarafından uyarlama çalışması yapılan Sınav Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Deney ve kontrol guruplarındaki öğrencilerin homojen bir yapı oluşturmaları amacıyla Sınav kaygı envanterindenaldıkları puana göre sıralama yapılmış ve sınav kaygısı ortalamanın üstünde olan öğrencilerden en yüksek puana sahip 24 öğrenci belirlenmiştir. Daha sonra rastgele 12’şer kişilik deney ve kontrol gurupları oluşturulmuştur.

İşlem

Araştırma kapsamında çalışma grubuna belli işlemler uygulanmıştır.Öncelikle, deney grubunda bulunan öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmaya dönük araştırmacılar tarafından ilgili alan yazına dayalı olarak sekiz oturumluk grup rehberliği etkinlikleri hazırlanmıştır. Daha sonra bu etkinlikler haftada 60-90 dakika arasında tek oturum olmak üzere sekiz hafta süreyle uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Sınav Kaygı Envanteri

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

Sınav Kaygı Envanteri 20 sorudan oluşmaktadır. Öğrencilerin 20 soruya verdikleri cevapların sayısalkarşıllıkları toplanarak “Toplam sınav kaygı ham puanları” elde edilmektedir. Sınav kaygı envanteri kullanma kılavuzuna göre standart puanları 50 ve üzerinde olan öğrencilerin “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 nedenlebu alt testlere ait puanların da ayrı olarak değerlendirilmesi ve yorumlanması gerekmektedir.



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 Kuruntukaygılarını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Bu maddelerden elde edilen puanların toplamı, bir öğrencinin kuruntu alt testi ham puanını oluşturmaktadır.

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 gruplarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için Mann Whitney U testi kullanıldı, deney grubunun ön test ve son test puanlarının analizinde bağımlı örneklem tekrarlı Ölçümler İçin Wilcoxon test tekniği kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Deney ve Kontrol Gruplarının Sınav Kaygısı Düzeyi Puanlarına İlişkin Öntest-Sontest Puanlarının Mann Whitney U Testi ile Karşılaştırması

	Gruplar	N	Mean	Sum of rank	U	P
ÖNTEST	Deney grubu	12	12,88	154,50	67,500	,795
	Kontrol grubu	12	12,12	145,50		
SONTEST	Deney grubu	12	8,25	99,00	21,000	,003
	Kontrol grubu	12	16,75	201,00		

Tablo 1 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu sonuç çalışmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarının birbirine yakın özellik taşıdığını göstermektedir.



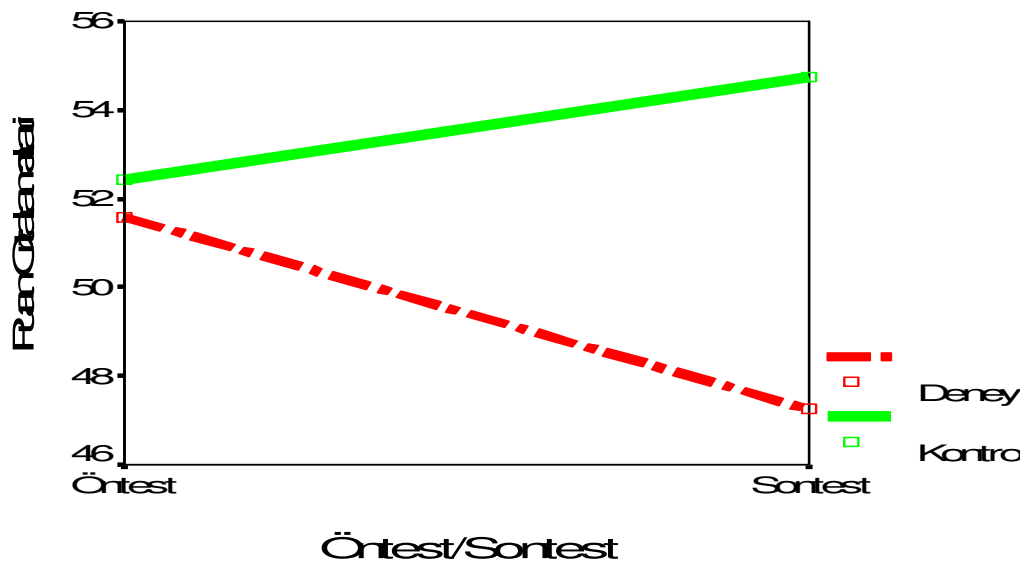
Sontest puanları incelendiğinde deney ve kontrol grupları arasında ki farkın ($U=21,000$, $P<,003$), anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre deney grubu kontrol grubuna göre anlamlı farklılaşma göstermiştir.

Tablo 2. Deney Grubunun Sınav Kaygısı Öntest-Sontest Puanlarına ilişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Gruplar	N	Mean	S.S	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P
Deney grubu	12	51,5833	16,45632	5,75	57,50		
ÖNTEST						-2,185	,029
Deney grubu	12	47,2500	15,27996	8,50	8,50		
SONTEST							

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun öntest ortalamalarının 51,5833, son test ortalamalarının 47,2500 olduğu ve aradaki bu farkın ($Z=-2,185$, $P<,029$) anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuç uygulanan grup rehberlik programının öğrencilerin sınav kaygı puanları üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya sebep olduğu ve sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Grafik-1 Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılması





Grafik 1 incelendiğinde deney grubunun sınav kaygı puanlarına ilişkin değerlerinin grup rehberlik uygulaması sürecinde aşağı yönlü bir ivme gösterirken, kontrol grubunda yukarı yönlü bir ivme gösterdiği gözlenmektedir. Sonuç olarak grup rehberliğinin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu ve bu farklılaşmanın deney grubu lehine olduğunu söylenebilir.

Sonuç ve Tartışma:

Yapmış olduğumuz araştırmadan elde edilen sonuçlar deney grubu ile kontrol grubu arasında çalışmanın başlangıcında sınav kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ancak grup rehberlik uygulamasının sonucunda deney ve kontrol grupları ile deney ön test ve deney son test puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Benzer çalışmaların daha önce farklı araştırmacılar tarafından da yapıldığı görülmektedir. Bozanoğlu (2005), bilişsel-davranışçı grup rehberliğinin öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini azaltıcı etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. İlgili literatüre bakıldığında araştırma bulgusunu destekleyen bulguların olduğu görülmektedir. 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(1994),Avcı ve Nazlı (2005) Erkan ve Sağlam(2006), Alver, Dilekmen,Seçer ve Çiftçi(2011), grup rehberliğinin ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini deney grubu lehine farklılaştırdığını tespit etmiştir.Dykeman (1993), üniversiteye yeni başlayan düşük başarılı öğrencilerle yaptığı deneysel grup rehberlik çalışmasının öğrencilerin sınav kaygılarının azaltmada etkili olduğunu tespit etmiştir. Wilson (1986) akademik başarının yükseltilmesinde grupla psikolojik danışmanın bireysel danışmaya kıyasla, çalışma alışkanlıklarının bu programlar içerisinde öğretilmesinin ya da tartışılmasının da diğerlerine kıyasla daha etkili olduğunu rapor etmiştir. Richardson (2001), yapılandırılmış bilişsel davranışçı eğitimin, altı hafta gibi kısa bir sürede sınıf düzeyinden bağımsız olarak, okulla ilgili davranışlarda anlamlı bir gelişme sağladığını belirtmektedir. Yapılandırılmış grup rehberliğinin başarı ve bazı psikolojik özellikler üzerindeki etkisi Lee (1993),Hains (1992), Bauer, Sapp ve Johnson(2000),Shannon ve Allen (1998), tarafından da araştırılmıştır. Araştırma sonuçları,



deney ve kontrol grubu arasında son ölçümlerde, deney grubu lehine akademik başarı ve sınav kaygısının anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

Sonuç olarak gerek araştırma bulgularımız ve gerekse de ilgili literatürde yapılmış olan benzer çalışmalar grup rehberlik etkinliklerinin öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Grup rehberlik etkinlikleri gerek yaratılan grup dinamiği ve gerekse de terapotik süreçler aracılığıyla öğrencilerde olumlu bir değişim sağlamak ve sınav kaygısı üzerinde olumlu bir etki göstermektedir.

Öneriler

- Grup rehberlik uygulamalarının okullarımızda rehber öğretmen-psikolojik danışmanlarca sınav kaygısına dönük olarak daha yaygın olarak kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Okullarımızda grup rehberlik etkinlikleri ve grupla danışma yapılabilmesi için gerekli ortamların hazırlanması ve kullanıma sunulması yararlı olacaktır.
- Rehber öğretmen/ psikolojik danışmanların grup rehberlik etkinliklerini uygulama ve grupla psikolojik danışma becerilerinin geliştirilmesi için hizmet içi eğitim faaliyetlerine yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.
- Araştırma bulgusu ve ilgili literatür doğrultusunda grup rehberlik programlarının öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada etkili bir araç olduğu söylenebilir. Bu anlamda ilköğretim okullarında ki rehber öğretmen ve psikolojik danışmanların sınav kaygısı yüksek olan veya sınav kaygısı açısından risk taşıyan öğrencilere yönelik olarak yaptıkları çalışmalarda grup rehberlik etkinliklerine de yer vermeleri yararlı olacaktır.
- Ayrıca sınav kaygısını azaltma hususunda yapılan benzer çalışmaların derlenerek paket programa dönüştürülmesi ve okullarımızda uygulanabilmesi açısından kullanışlı hale getirilmesi yararlı olacaktır.
- Benzer grup rehberlik çalışmalarının sadece Seviye Belirleme Sınavı'na girecek olan öğrenciler için değil de genel olarak tüm sınıf kademelerinde yaşanması muhtemel sınav kaygısını azaltmada etkili olup olmadığının araştırılması yararlı olacaktır.



Kaynakça

- Alisinanoğlu, F. ve Ulutas, İ. (2000). Çocukların Denetim Odağı İle Annelerinin Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 23-31.
- Akbal, S., Seçer, İ., Ay, İ., İlba, A. (2012). *Güvengenlik Eğitiminin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul
- Aksaray, S.(2003). *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi Ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- Alver, B., Dilekmen, M., Seçer, İ., Çiftçi, M.(2011). *Grup Rehberlik Uygulamasının 8.Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitapçığı. Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İzmir
- Aral, N. Basar, F. (1996). *Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan Ve Hazırlanmayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul
- Arda, S. (1991). *Milli Eğitim Bakanlığına Başlı Son Sınıfta Okuyan Erkek Öğrencilerde Kaygı Düzeyi ile Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi.
- Avcı, Y., Nazlı, S.(2006). Sınıf Rehberliği Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları, Akademik Başarıları ve Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(15), 22-41.
- Bacanlı, F., Sürücü, M.(2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2006,12(45), 7-35
- Baltaş A., Baltaş Z.(1998). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stresle Başa Çıkmanın Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.



- Bauer, S. R., Sapp, M., & Johnson, D. (2000). Group Counseling Strategies for Rural at-Risk High School Students. *High School Journal*, 83(2), 41- 51.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38,(1), 17-42
- Çeçen, A., Zengel, M. (2009). Ergenlere Uygulanan Girişkenlik Eğitimi Programının Ergenlerin Girişkenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *İlköğretim Online*, 8(2) 485-492
- Devito, A., Kubis, J. (1983). Actual and Recalled Test Anxiety and Flexibility, Rigidity and self-Control. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 970-975.
- Dendato, K., & Diener, D. (1986). Effectiveness of Cognitive Relaxation Therapy and Study Skills Training in Reducing Self Report of Test Anxiety and Improving the Academic Performance of Test Anxious Students. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 131-135.
- Dusek, J. B. (1980). The Development of Test Anxiety in Children. In. I.G. Sarason (ed.) *Test Anxiety: Theory Research and Applications*. Hillsdale, Nj: Prentice- Hall.
- Dykeman, A. (1993). A Multivariate Analysis of Study Skills, Test Anxiety and Locus of Control in First-Time University Students. *Education*, 113(3), 407-411.
- Ergene, T. (2011). The Relationships among Test Anxiety, Study Habits, Achievement, Motivation and Academic Performance among Turkish High School Students *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 320-330.
- Erkan, Z. (1994). *Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Erkan, S. (1991). *Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı İle İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Z. Sağlam, P. (2006). *Stres Yönetimi Becerileri Eğitiminin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisi*. I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitapçığı, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları, *İlköğretim-Online*, 2009, 8(2):334-345
- Folkman, S., Lazarus, S. R. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Psychology*, 1, 141-169.



- 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.
- Güneri, O. Y. (1996) *Durumluk ve Sürekli Kaygı İle Sınav Arasındaki İlişki*. III.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Hains, A.A.(1992). Comparison of Cognitive-Behavioral Stress Management Techniques with Adolescent Boys. *Journal of Counseling & Development*, 70(5), 600-606.
- Kara, D.(2009). Eğitim-öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009,(22):255-263
- Karahan, F. (2005). Bir İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(2) 217-230
- Lee, R. S. (1993). Effects of Classroom Guidance on Student Achievement. *Elementary School Guidance & Counseling*, 27, 163-171.
- Oğurlu, U.(2006). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (Dddt) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, N.(1989), *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Yöret Yayınları,
- Plass, J., Hill, K.(1986). Children's Achievement Strategies and Test Performance: The Role of Time Pressure, Evaluation Anxiety and Sex. *Development Psychology*, 22, 31-36
- Richardson, A.T.(2001). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Intervention for Elementary Aged Students and Aged Students. *The California School Psychologist*, 39-45
- Schwarzer, R. (1988). Worry and Emotionality as Separate Components in Test Anxiety. *International Review of Applied Psychology*, 33, 205-220.
- Shannon, H. D., Allen, T. W. (1988). The Effectiveness of a Rebt Training Program in Increasing the Performance of High School Students in Mathematics. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16(3).197-209
- Speilberger, C. D.(1980). *Manual For State-Trait Anxiety Inventory*, California: California Consulting Psychologists Pressing.



- Spielberger, C. D., & Vagg, R. (1995). *Text Anxiety, Theory, Assessment and Treatment*. USA: Taylor and Francis.
- Wilson, S. W. (1986). Counselor Interventions with Low-Achieving and Underachieving Elementary, Middle, and High School Students: A Review of the Literature. *Journal of Counseling and Development*, 64, 628-634.
- 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.
- Yıldırım, İ. (2008). Family Variables Influencing Test Anxiety of Students Preparing for the University Entrance Examination. *Eğitim Araştırmaları*, 2008, (31): 171-186
- Yıldırım, İ. (2007). Depression, Test Anxiety and Social Support Among Turkish Students Preparing for the University Entrance Examination. *Eğitim Araştırmaları*, 2007, (29): 171-184.
- Zatz, S., Chassin, L. (1985). Cognitions of Test-Anxious Children Under Naturalistic Test-Taking Conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 393-401