

**Programlanmış Eğitsel Rehberlik
Hizmetlerinin Ortaokul Öğrencilerinin
Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi**

Araştırma Makalesi

**Fikret YAVUZ¹ - Lütfi YILDIZ² - Tanju
ÇELİK³ - Arslan AKYÜZ⁴ - Özlem EKİCİ
KIZILIRMAK⁵ - Nevin KÜÇÜKENEZ⁶**

¹Sosyal Bilgiler Öğretmeni, MEB,
fikreyavuz1970@hotmail.com
ORCID: 0009-0005-8000-2747

²Türkçe Öğretmeni, MEB,
lutfiyildiz76@gmail.com
ORCID: 0009-0001-7424-0985

³Sosyal Bilgiler Öğretmeni, MEB,
tanju.celik@hotmail.com
ORCID: 0009-0004-9322-136X

⁴Müzik Öğretmeni, MEB,
aslankeman@hotmail.com
ORCID: 0009-0006-3945-6197

⁵Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, MEB,
ozlem_anadolu@hotmail.com
ORCID: 0009-0006-1935-621X

⁶Fen Bilimleri Öğretmeni, MEB,
fikreyavuz1970@hotmail.com
ORCID: 0009-0001-5257-3981

DOI: 10.5281/zenodo.10573991

ÖZET

Günümüzde sınav kaygısına bağlı olarak gelişen birçok psikolojik sorunlara bağlı olarak ortaya çıkabilen başarı düzeyinin azalması sıklıkla görülmektedir. Eğitsel rehberlik hizmetleriyle bu sınav kaygısının giderilebilmesi söz konusu olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı 7.sınıf ve 8.sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygılarının eğitsel rehberlik hizmetlerine bağlı olarak ne kadar giderilebileceğini araştırmaktır. Araştırmada nedensel-karşılaştırmalı model ve ilişkisel taramalı model kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Vakıfbank Atatürk Ortaokulu'nda öğrenim gören 7. ve 8.sınıf öğrencileri kapsayacak niteliktedir. Yapılan ölçek sonucu kaygı düzeyi referans değerinin üstünde çıkan öğrencilerden gönüllü olan öğrencilerin çalışmaya katılmıştır. Böylece çalışmaya katılan öğrencilerin %50'sini 7.sınıf (n=15); %50'sini de 8.sınıf öğrencileri (n=15) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrenciler hakkında demografik bilgiler içeren Kişisel Bilgi Formu, sınav kaygılarını ölçmek amacıyla Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programına girilerek analiz edilmiştir. 2 bağımlı ve bağımsız grubun

karşılaştırılmasında t testi kullanılmıştır. 2’den fazla veri içeren gruplarda Anova testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shaphirowilk testi ile analiz edilmiştir. İstatistikteki anlamlılık için $p < 0.05$ referans değer olarak kabul edilmiştir. Ardından eğitsel rehberlik hizmetleri, sınav kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilere verilecek, ön test ve son test sonuçları karşılaştırılacaktır. Anlamlı bir istatistik düzeyi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Sınav Kaygısı, Eğitsel Rehberlik Hizmetleri, Başarı.

GİRİŞ

Kaygı; hayatın birçok yerinde görülen ve hissedilen bir duygudur. Türkiye’de eğitim sistemi sürekli bir aşama halindedir ve sınavsız kurumlara geçiş yoktur. Bu da öğrencilerde stres ve kaygıya neden olmaktadır. Bu durumda da kaygının alt başlıklarından birisi olan “sınav kaygısı” kavramı ortaya çıkmaktadır. Sınav kaygısı ölçeğinin hazırlayıcısı olan Spielberger bunu değerlendirilme anında, başarı durumunu sergilemesine fırsat göstermeyen davranışsal duygusal ve zihinsel özelliklerinden biri olan ve kişide negatif hislere yol açan olumsuz bir anımsama olarak tanımlar (Güler ve Çakır, 2013). Bir öğrencinin akademik olarak başarılı olması veya olmaması onun üniversite sınavlarında göstermiş olduğu başarıyla ölçülür. Bu ise bütün öğrencilerin sınavlarda kaygı yaşaması durumunu tetiklemektedir. Bu sebeptendir ki sınavlarda yaşanan kaygının nedenleri kaygı ile ilişkili değişkenler ve sınav kaygısıyla baş etmeye neden olan birçok araştırmanın yapılmasına neden olmuştur.

Sınav kaygısı bireyin sınava yüklediği anlamın artması ile ilişkili olarak artmaktadır (McDonald, 2001). Bu doğrusu da gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite sınavına girecek öğrencilerin kaygı düzeyinin bir ameliyat olacak hastanın kaygı düzeyinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Baltaş, 2015). Yapılan çalışmalar öğrencilerin sınav sırasında zihinsel kaygı düzeyinin giderek azaldığı, kuruntu seviyesindeyse sınav sonrası değerlendirmelerin başından bitişine kadarki sürede azalmadığı tespit edilmiştir (Doctor ve Altman, 1969). Önceki araştırmaların sonucuna göre yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşayan kişilerin en temel korkusu sınav anında öğrendiği bilgileri anımsamama olduğu görülmüştür (Erözkan, 2004). Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı eğitsel rehberlik hizmetlerinin kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik önemini incelemek ve değerlendirmektir. Araştırmada aşağıdaki soruların yanıtları aranmaktadır:

- Ortaokulda öğrenim gören 7.sınıf ve 8.sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygıları hangi düzeydedir?
- Öğrencilerin yaşadığı kaygılar eğitsel rehberlik hizmetleriyle giderilebilir mi?
- Öğrencilerin kaygı düzeylerinin cinsiyet, arkadaş sayıları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi var mı?

Bu çalışma rehber öğretmenlere ve sınav kaygısı yaşayan öğrencilere, eğitsel rehberlik hizmetlerinin önemini ve kaygı düzeylerini azaltıcı etkiye sahip olduğunu gösterecektir. Çalışmada ortaokul 7. ve 8. sınıflarda eğitim gören öğrencilerin Sınav kaygısı ölçeğinde ki sorulara doğru ve objektif bir şekilde yanıtladıkları ve araştırmanın örnekleme araştırmanın evrenini temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır. Ayrıca çalışma öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi Sınav Kaygısı Envanteri’nin ölçtüğü özelliklerle, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Samsun ili Havza ilçesi Vakıfbank Ortaokulu’ndaki 7. ve 8.sınıf öğrencisi olan 30

öğrenci ile sınırlıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nedensel-karşılaştırmalı model ve ilişkisel taramalı model kullanılacaktır. Bu model araştırmanın temel amacına uyacak şekilde ve ekonomik olarak veri elde edilmesi ve analiz edilmesi için gereken koşulların düzenlenmesidir (Selltiz vd., 1959: Karasar, 2002:s 76'daki alıntı).Bu koşulların düzenlenmesindeki temel iki yaklaşım; tarama ve deneme'dir (Nisbet ve Entwistle, 1974; Karasar, 2002; s:76'daki alıntı). Araştırmacılar içerisinde buldukları koşullar doğrultusunda bu yaklaşımlardan birisini kullanmak durumundadırlar (Kaplan, 1964; Karasar, 2002: s.76'daki alıntı).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Vakıfbank Atatürk Ortaokulu'nda öğrenim gören 7. ve 8.sınıf öğrencileri kapsayacak nitelikte olacaktır. Yapılan ölçek sonucu kaygı düzeyi referans değerinin üstünde çıkan öğrencilerden gönüllü olan öğrencilerin çalışmaya katılmaları istenecektir. Bu çalışmada sınav kaygısını düşürücü nitelikte olan eğitsel rehberlik hizmeti programı olacaktır. Bu programdaki tüm seanslardan sonra kaygı düzeyi yüksek çıkan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinde anlamlı bir azalma olup olmadığı kontrol edilecektir. Araştırmanın evren ve örnekleme bu şekilde olup çiftaşamalıdır. Araştırma çalışma grubunu oluşturan 7 ve 8.sınıf öğrencilerine dair demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: 7.sınıf ve 8.sınıf öğrencilerine ilişkin demografik bilgiler

		n	%
Sınıf	7	15	50
	8	15	50
Daha Önce Rehberlik Hizmeti Aldı mı?	Evet	13	43,3
	Hayır	17	56,7
Arkadaşlık İlişkileri	Çok Kötü	3	10
	Kötü	5	16,7
	Kararsızım	8	26,7
	İyi	10	33,3
	Çok İyi	4	13,3

Tablo 1.'de görüldüğü üzere çalışmaya katılan öğrencilerin %50'sini 7.sınıf (n=15); %50'sini de 8.sınıf öğrencileri (n=15) oluşturmaktadır.

Öğrencilerin samimi arkadaş sayılarına verdikleri cevaplar incelendiğinde samimi arkadaş sayısı 1 olan öğrenciler %3,3 (n=1), samimi arkadaş sayısı 2 olan öğrenciler %13,3

(n=4), samimi arkadaş sayısı 3 olan öğrenciler %10 (n=3), samimi arkadaş sayısı 4 olan öğrenciler %23,3 (n=7), samimi arkadaş sayısı 5 olan öğrenciler

%16,7 (n=5), samimi arkadaş sayısı 6 olan öğrenciler %23,3 (n=7), samimi arkadaş sayısı 7 olan öğrenciler %3,3 (n=1) ve samimi arkadaş sayısı 8 olan öğrenciler %6,7 (n=2)'dir. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini değerlendirmesi için alınan yanıtlarda; arkadaşlık ilişkilerini çok kötü değerlendiren öğrenciler %10 (n=3), arkadaşlık ilişkilerini kötü değerlendiren öğrenciler %16,7 (n=5), arkadaşlık ilişkilerini değerlendirirken kararsız kalan öğrenciler %26,7 (n=8), arkadaşlık ilişkilerini iyi değerlendiren öğrenciler %33,3 (n=10) ve arkadaşlık ilişkilerini çok iyi değerlendiren öğrenciler ise %13,3 (n=4)'tür. Daha önceden rehberlik hizmeti alan öğrenciler %43,3 (n=13); daha önceden rehberlik hizmeti almayan öğrenciler %56,7 (n=17)'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri öğrencilerin demografik bilgilerinin tespit edilmesine yönelik hazırlanan kişisel bilgi formu ve sınavlarda yaşadıkları kaygılarını ölçmek amacıyla kullanılan Sınav kaygısı envanteri kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada verilerin toplanması da kullanılan araçlara ait bilgiler aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma problemine ilişkin daha detaylı ve sonuçların hangi değişkenlere bağlı olarak değişebileceğine ilişkin bulgulara varmak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sınav Kaygısı Envanteri

Spielberger tarafından sınav kaygısının düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanan, kişilerin kendilerini derecelendirmesine olanak tanıyan, 20 maddeden oluşan ve 0 ile 4 arasında puan alan Likert tipi bir ölçektir (Erözkan, 2004). Kuruntu ve Duyuşsallık olarak iki alt 27 boyutu bulunur. Kuruntu alt testinde 12 madde, duyuşsallık alt testinde ise 8 madde olmak üzere toplam 20 madde bulunmaktadır (Güler ve Çakır, 2013). Bu maddelere baktığımızda; 1., 6., 7., 9., 10., 11., 13., 14., 15., 16., 18., 19. maddeler duyuşsallık geriye kalan 2., 3., 4., 5., 8., 12., 17., 20. maddeler ise kuruntualt testini ölçen maddelerdir. Kuruntu alt test puanları 0-32, duyuşsallık alt testinde ise 0-48 ve tüm testten alınabilecek puan ise 0 ila 80 aralığındadır. Ölçekten alınan yüksek puan ile sınav kaygısı arasında doğrudan bir ilişki vardır. Puan ne kadar yüksek olursa kaygı düzeyi de o kadar yüksek olur. Envanterin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner (1990) tarafından yapılmış ve tüm test için KR-20 Cronbach Alpha değeri 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin geçerlilik güvenilirliklerinde, "Cronbach alpha" değerinin minimum 70 ve üzeri olması gerektiği kabul edilmektedir (Seçer, 2015).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için rastgele yöntemle belirlenen Samsun ili Havza ilçesinde Vakıfbank Atatürk Ortaokulu'nda öğrenim gören 7.sınıf ve 8.sınıf öğrencileri seçilmiştir. Ölçeğin uygulanacağı zaman dilimi belirlenerek uygun görülen aralıkta Kişisel Bilgi Formu ve Sınav Kaygısı Envanteri gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Formlar dağıtılmadan önce gerekli bilgiler öğrencilere anlatılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık olarak 17 dakika sürmüştür.

Uygulama toplam 4 seans rehberlik hizmetiyle beraber 3 haftada bitmiştir. Yönergeye aykırı şekilde doldurulan formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS paket programına girilerek analiz edilmiştir. 2 bağımlı ve bağımsız grubun karşılaştırılmasında t testi kullanılmıştır. 2’den fazla veri içeren gruplarda Anova testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shaphirowilk testi ile analiz edilmiştir. İstatistikteki anlamlılık için $p < 0.05$ referans değer olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu başlık altında araştırma problemine bağlı olarak bireylere yöneltilen sorular ve cümlelere ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Sınıf Değişkenine Göre Kaygı Düzeyleri Ortalamaları

Tablo 2: Sınıf Değişkenine Göre Kaygı Düzeyleri Ortalamaları

Sınıf	Ortalama	N	Standart Sapma
7	2,2033	15	1,06
8	1,8067	15	,95
Toplam	2,0050	30	1,01

Tablo 2’ye göre 7.sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ortalaması 2,2033 olurken 8.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri 1,8067’de kalmıştır.

Tablo 3: Sınıf Değişkenine Göre Kaygı Düzeyleri T Testi

	Ortalama	Standart Hata	t	df	p
Daha önce rehberlik hizmeti	-	0,8457	3,678	-	0,125

Tablo 3’e göre $p=0,125$ olup anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Arkadaşlık İlişkileri ile Kaygı Düzeyleri Ortalama Puanları

Tablo 4: Arkadaşlık İlişkileri ve Kaygı Düzeyleri Ortalamaları

Arkadaşlık İlişkileri	Ortalama	N	Standart Sapma
Çok Kötü	,7833	3	,07638
Kötü	,98	5	,27973
Kararsızım	1,875	8	1,11034
İyi	2,82	10	,40222
Çok İyi	2,425	4	,88553

Tablo 4’te görüldüğü üzere arkadaşlık ilişkilerini “Çok Kötü” değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 0,7833; arkadaşlık ilişkilerini “Kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 0,98; arkadaşlık ilişkilerini “Kararsızım” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “1,875”; arkadaşlık ilişkilerini “İyi” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “2,82” ve arkadaşlık

ilişkilerini “Çok İyi” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “2,425” olarak analiz edilmiştir.

Tablo 5: Arkadaşlık ilişkileri arasındaki tek yönlü anova testi

	Kareler Toplamı	dF	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	6,367	20	,318	2,865	0,049
Gruplar İçi	1,000	9	,111		
Toplam	7,367	29			

Tablo 5’e göre p değeri 0,049 olduğundan anlamlı bir istatistik elde edilmiştir. Bu durumun öğrencilerin arkadaşlarıyla sürekli sınav hakkında konuşmaları ve özellikle arkadaşlık ilişkileri iyi ve çok iyi olan öğrencilerin sınav hakkında daha çok konuşma imkanları olduğu varsayılırsa tablodan elde edilen verilerle şu sonuçlara varılabilir:

- Öğrenciler sınav hakkında konuşurken daha çok kaygı yaşamaktadırlar.
- Arkadaşlarının sınavları hakkında çıkarımda bulunmaya çalışan öğrenciler kendi sınavlarına odaklanırken kaygı yaşamaktadırlar.

Daha Önce Alınan Rehberlik Hizmeti ve Kaygı Düzeyleri Ortalaması

Tablo 6: Daha Önce Alınan Rehberlik Hizmeti ve Kaygı Düzeyleri Ortalaması

Daha Önce Rehberlik Hizmeti Aldı mı?	Ortalama	N	Standart Sapma
Evet	1,6538	13	,9864
Hayır	2,2735	17	,9833

Tablo 6’ya göre daha önce rehberlik hizmeti alan öğrenci sayısı N=13; almayan öğrenci sayısı N=17’dir. Rehberlik hizmetleri alan öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 1,6538 iken almayan öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 2,2735’tir. Bu durumda anlamlı bir farklılık sorgulamak için t testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 7: Rehberlik Hizmeti Alma Durumuna Göre T Testi

	Ortalama	Standart Hata	t	df	p
Daha önce rehberlik hizmeti	-	0,7841	4,568	-	0,035

T testine göre p=0,035 olup istatistiksel olarak anlamlı gözükmemektedir. Bu durumda daha önceden rehberlik hizmeti alan öğrenciler, almayan öğrencilere göre kaygı düzeyleri daha düşüktür.

Kaygı Düzeyleri Referans Dışı Olan Öğrenciler

Öğrencilere uygulanan “Sınav Kaygısı Envanteri” her madde 0 ile 4 arasında puanlanacak şekilde SPSS paket programına dahil edilmiştir. Bu sonuçlara göre her bir öğrenciye ait toplam test puanı ve ortalama test puanları hesaplanmıştır. Hesaplanan test puanları aşağıdaki gibidir:

Tablo 8: 7. Sınıf Öğrencilerin Ortalama Kaygı Düzeyleri Tablosu

Öğrenci Kodu	Sınıf	Ortalama Puan (4 üzerinden)	Toplam Puan (80 üzerinden)
Ö1	7	0,55	11
Ö2	7	0,7	14
Ö4	7	0,8	16
Ö6	7	0,85	17
Ö11	7	1,2	24
Ö14	7	2	40
Ö17	7	2,65*	53*
Ö19	7	2,7*	54*
Ö20	7	2,7*	54*
Ö23	7	3*	60*
Ö24	7	3,1*	62*
Ö26	7	3,15*	63*
Ö27	7	3,15*	63*
Ö28	7	3,2*	64*
Ö29	7	3,3*	66*

*Referans Dışı Değerler

Tablo 9: 8.Sınıf Öğrencilerin Ortalama Kaygı Düzeyleri Tablosu

Öğrenci Kodu	Sınıf	Ortalama Puan (4 üzerinden)	Toplam Puan (80 üzerinden)
Ö3	8	0,8	14
Ö5	8	0,8	16
Ö7	8	0,85	17
Ö8	8	0,85	18
Ö9	8	1	20
Ö10	8	1,15	23
Ö12	8	1,2	24
Ö13	8	1,25	25
Ö15	8	2,2*	44*
Ö16	8	2,4*	48*
Ö18	8	2,65*	53*
Ö21	8	2,75*	55*
Ö22	8	2,85*	57*
Ö25	8	3,1*	62*
Ö30	8	3,3*	66*

*Referans Dışı Değerler

Tablo 8. ve Tablo 9’da görüldüğü üzere 7.sınıflardan Ö17, Ö19, Ö20, Ö23, Ö24, Ö26, Ö27, Ö28 ve Ö29’un kaygı düzeyleri ortalaması referans değerden yüksek çıkmıştır. 8.sınıflardan ise Ö15, Ö16, Ö18, Ö21, Ö22, Ö25 ve Ö30’un kaygı düzeyleri ortalaması yüksek çıkmıştır. Bu öğrencilere programlanmış eğitsel rehberlik hizmetini anlatarak çalışmaya katılma istekleri sunulmuştur. Ö22 ve Ö19 çalışmaya katılmak istememiştir. Diğer öğrenciler gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. 4 seans süren bu çalışmada sınav kaygısı ile baş etme yolları ve sınav kaygısı yaşandığı sırada vücudumuzun ne tepkiler verildiği detaylı olarak anlatılmıştır.

Eğitsel Rehberlik Sonrası Öğrencilerin Kaygı Düzeyleri

Tablo 7 ve Tablo 8'e göre kaygı düzeyleri yüksek çıkan öğrencilere çalışmalara katılma istekleri sorulmuştur. Ö22 ve Ö19 harici referans dışı olan diğer öğrenciler çalışmaya katılmak istemişlerdir. 7.sınıflardan çalışmaya katılmak isteyen öğrenciler; Ö17, Ö20, Ö23, Ö24, Ö26, Ö27, Ö28 ve Ö29 olurken 8.sınıflardan çalışmaya katılmak isteyen öğrenciler; Ö15, Ö16, Ö18, Ö21, Ö25 ve Ö30 olmuştur. Bu öğrencilere 4 oturum olmak üzere toplamda 160 dakika eğitsel rehberlik hizmeti verilmiştir. Sınav kaygısı odaklı olan bu eğitsel rehberlik konuları öğrencilerin kaygı düzeylerini düşürücü nitelikte olup olmadığı analiz edilmiştir. Test tekrar test yöntemiyle oturumlar sonrasında Sınav Kaygısı Ölçeği deney grubuna tekrar uygulanmış ve analiz sonuçlarına göre bir tablo oluşturulmuştur.

Tablo 10: Rehberlik Hizmetleri Öncesi ve Sonrası Oluşan Kaygı Düzeyleri Tablosu

Öğrenci	Sınıf	RHÖ Kaygı Düzeyi	RHS Kaygı Düzeyi
Ö17	7	2,65	1,67
Ö20	7	2,7	2,2
Ö23	7	3	2,83
Ö24	7	3,1	1,95
Ö26	7	3,15	2,4
Ö27	7	3,15	0,85
Ö28	7	3,2	3,3
Ö29	7	3,3	2,1
Ö15	8	2,2	1,79
Ö16	8	2,4	1,65
Ö18	8	2,65	1,55
Ö21	8	2,75	2,45
Ö25	8	3,1	1,65
Ö30	8	3,3	2,5

RHÖ* Rehberlik hizmeti öncesi - RHS* Rehberlik hizmeti sonrası

Tablo 10'da görüldüğü üzere rehberlik hizmetleri uygulandıktan sonra öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalamasına ciddi düşüşler yaşanmıştır. Bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ilişkili örneklem t testi ile analiz edilmiştir. T testine göre oluşan tablo aşağıdaki gibidir:

Tablo 11: Rehberlik Hizmetleri Sonrası Anlamlılık Testi

	Ortalama	Standart Hata	t	df	p
Öntest-sontest	1,2	0,38341	10,381	10	0,002

Tablo 11'e göre p değeri 0,002 (<0,05) olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir değer elde edilmiştir.

SONUÇ

Bu çalışmanın genel amacı eğitsel rehberlik hizmetlerinin öğrenciler üzerindeki etkisini incelemektir. Gelecek kaygısı, aile baskısı ve başarılı olma içgüdüleriyle sürekli bir sınav rutini içerisinde olan ergenlik dönemi öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nasıl giderilebileceği üzerinde durulmuştur. Bu amaçla ortaokulda öğrenim gören 7.sınıf ve 8.sınıf öğrencilerinden

oluşan bir gruba Sınav Kaygısı Envanteri uygulanmış ve kaygı düzeyi ortalamasının üzerinde çıkan öğrencilerle gönüllü çalışma ortamı oluşturulmuştur. 7.sınıf öğrencilerinin ortalama kaygı düzeyleri 4 üzerinden 2,20 olurken 8.sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri 1,80’de kalmıştır.

Arkadaşlık ilişkilerini “Çok Kötü” değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 0,7833; arkadaşlık ilişkilerini “Kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 0,98; arkadaşlık ilişkilerini “Kararsızım” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “1,875”; arkadaşlık ilişkilerini “İyi” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “2,82” ve arkadaşlık ilişkilerini “Çok İyi” olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması “2,425” olarak analiz edilmiştir. Bu durumun öğrencilerin arkadaşlarıyla sürekli sınav hakkında konuşmaları ve özellikle arkadaşlık ilişkileri iyi ve çok iyi olan öğrencilerin sınav hakkında daha çok konuşma imkanları olduğundan kaynaklandığı analiz edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Daha önceden rehberlik hizmeti alan öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 1,65 iken daha önceden rehberlik hizmeti almayan öğrencilerin kaygı düzeyleri ortalaması 2,27 olarak analiz edilmiştir. Bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı T testi ile analiz edilmiş ve $p=0,035$ bulunarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bu da rehberlik hizmetlerinin öğrenciler üzerindeki kaygı ve sınav kaygısını düşürücü etkisinin olduğunu göstermektedir. Samimi arkadaş sayısı ile kaygı düzeyleri arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere dört oturumdan oluşan ve ana başlığı sınav kaygısı olan bir eğitsel rehberlik hizmeti düzenlenmiştir. Oturumların tamamı bittikten birkaç hafta sonra Sınav Kaygısı Envanteri deney grubu öğrencilerine tekrar uygulanarak kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler analiz edildiğinde Programlanmış Eğitsel Rehberlik Hizmetleri’nin sınav kaygısını ciddi derecede düşürücü etkisi olduğu anlaşılmıştır. Okullardaki rehberlik hizmetlerinin öğrencilere yönelik olduğunu ve onların kişisel gelişimi, sosyal anlamda farkındalığını ve akademik başarısını etkileyebilecek her türlü sorunlara çözüm getirecek birim olduğunun hatırlanmasıyla beraber rehberlik hizmetlerinin önemini bilmesi mutlak önerilerden biridir.

KAYNAKÇA

- Baltaş, A. (2015). Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Doctor, R. M., & Altman, F. (1969). Worry and emotionality as components of test anxiety: Replication and further data. *Psychological Reports*, 24(2), 563-568.
- Entwistle, N. J., & Nisbet, J. D. (1974). Educational research in action. *British Journal of Educational Studies* 21 (3):338-338.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Dergisi*. 4. 39, 82-94.
- Güler, D., ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan

- değişkenlerin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4: 82-94.
- Kaplan, A. (1964). The conduct of inquiry: Methodology for behavioural science. Routledge.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel Araştırma Yöntemi Ankara: Nobel Yayınları.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. Educational psychology, 21(1), 89-101.
- Öner, N. (1990). Sınav kaygısı envanteri el kitabı. İstanbul: Yöret Yayınları.
- Seçer, İ. (2015). SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi (2.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Selltiz, C., Cook, S. W., Deutsch, M., & Jahoda, M. (1959). Research methods in social relations. Revised One-volume Edition.

The Effect of Programmed Educational Guidance Services on Secondary School Students' Test Anxiety

Research Article

**Fikret YAVUZ¹ - Lütfi YILDIZ² - Tanju
ÇELİK³ - Arslan AKYÜZ⁴ - Özlem EKİCİ
KIZILIRMAK⁵ - Nevin KÜÇÜKENEZ⁶**

¹Social Science Education, MEB,
fikretyavuz1970@hotmail.com
ORCID: 0009-0005-8000-2747

²Turkish Language Teaching, MEB,
lutfiyildiz76@gmail.com
ORCID: 0009-0001-7424-0985

³Social Sciences Education, MEB,
tanju.celik@hotmail.com
ORCID: 0009-0004-9322-136X

⁴Music Education, MEB,
aslankeman@hotmail.com
ORCID: 0009-0006-3945-6197

⁵Psychological Counseling and Guidance, MEB,
ozlem_anadolu@hotmail.com
ORCID: 0009-0006-1935-621X

Science Education, MEB,
⁶fikretyavuz1970@hotmail.com
ORCID: 0009-0001-5257-3981
DOI: 10.5281/zenodo.10573991

ABSTRACT

Nowadays, it is frequently observed that the level of success decreases due to many psychological problems that develop due to test anxiety. It is possible to relieve this exam anxiety with educational guidance services. The aim of this study is to investigate how much the exam anxiety experienced by 7th and 8th grade students can be relieved by educational guidance services. Causal-comparative model and relational screening model were used in the research. The population of the research includes 7th and 8th grade students studying at Vakıfbank Atatürk Secondary School. Among the students whose anxiety level was above the reference value as a result of the scale, volunteers participated in the study. Thus, 50% of the students participating in the study were in the 7th grade (n = 15); 50% of them are 8th grade students (n=15). In the study, a Personal Information Form containing demographic information about the students was used as a data collection tool, and the Test Anxiety Inventory was used to measure their exam anxiety. The data were analyzed by entering the SPSS package program. The t test was used to compare 2 dependent and independent groups. ANOVA test was used in groups containing more than 2 data. The suitability of the data for normal distribution was analyzed with the Shaphirowilk test. For statistical significance, $p < 0.05$ was accepted as the reference value. Then, educational guidance services will be provided to students with high test anxiety levels, and pre-test and post-test results will be compared. A significant level of statistics is expected.

Key Words: Education, Exam Anxiety, Educational Guidance Services, Success.