

**SINIF REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİNİN ÖĞRENCİLERİN VERİMLİ
DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI, AKADEMİK BAŞARILARI VE
SINAV KAYGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ***

Uzm. Yağmur AVCI
Yrd.Doç. Dr. Serap NAZLI*****

ÖZET

Bu araştırmada, ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin verimli ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarıları, sınav kaygısı düzeyleri üzerinde sınıf rehberliği etkinliklerinin etkisi araştırılmıştır. Araştırmada, ön-test son-test kontrol gruplu deneysel model uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere sınıf rehberliği programı uygulanmıştır. Deney-kontrol grubu arasındaki farkı araştırmak için Uluğ tarafından geliştirilen “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” ön-test ve son-test olarak, Öner tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sınav Kaygısı Envanteri” son test olarak uygulanmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının 1. ve 2. dönem ara karne not ortalamaları karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi, iki boyutlu değişkenlerle alt ölçeklerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır. Araştırmada sınıf rehberliğinin çalışma becerilerini artırdığı, akademik başarılarını yükselttiği ve sınav kaygılarını azalttığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sınıf Rehberliği Etkinlikleri, Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları, Akademik Başarı, Sınav Kaygısı.

**THE EFFECT OF CLASSROOM GUIDANCE ACTIVITIES ON
STUDENTS’ EFFECTIVE STUDYING HABITS, ACADEMIC SUCCESS,
AND EXAM ANXIETY**

ABSTRACT

In this study, the effect of guidance activities on the eight year primary school students studying habits, their academic success and the level of their exam anxiety has been researched. In the research, the experimental model with the pre-test and post-test controlled groups has been used. Classroom guidance program has been applied to the students of the experimental group. In order to research the

* Bu makale Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D. öğrencisi Yağmur AVCI’nın Yrd.Doç.Dr.Serap NAZLI danışmanlığı ile yürüttüğü yüksek lisans tezinin bir özeti.

** Uzman psikolojik danışman, İzmir.

*** NEF Eğitim Bilimleri Öğretim Üyesi.

difference between the experimental and the control group, a “Studying Habits Inventory”, developed by Uluğ has been used as the pre-test and post-test and the “Exam Anxiety Inventory”, adapted by Öner has been applied as the post-test. Besides, the grades of first and second terms of both the experimental and the control groups have been compared. In the analysis of the data acquired variance analysis for repeated measures and in the comparison of two-dimensional variables and inferior means and t-test were used. The study found to improve study skills, to raise academic success and to decrease exam anxiety on classroom guidance activities.

Key Words: Classroom Guidance Activities, Effective Studying Habits, Academic Success, Exam Anxiety.

GİRİŞ

Gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma program›, okuldaki tüm öğrencilere ulaşmayı ve onlara çeşitli yeterlikler kazandırmayı hedeflemektedir. Bu hedefe ulaşmada en önemli araçlarından birisi sınıf rehberliği etkinlikleridir. Bu nedenle gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma programının merkezi müdahalelerinden birisi sınıf rehberliği etkinliğidir¹.

Amerikan Okul Psikolojik Danışma Derneği (American School Counseling Association-ASCA)’ya göre sınıf rehberliği okuldaki bir çok öğrenciye ulaşmada en önemli fırsatlardan birisidir. Sınıf rehberliği öğrencilerin akademik, kariyer ve kişisel-sosyal gelişimlerini güçlendirmek için tasarlanmış rehberlik aktivitelerinin planlı, gelişimsel uygulamasıdır. Psikolojik danışmanlar ve öğretmenler işbirliği içinde, okuldaki tüm öğrencilere bu etkinliği sağlarlar.² Borders ve Drury, kapsamlı

¹ Serap Nazlı, (2005), “Sınıf Rehberliği Öğrenme Etkinliklerinin Düzenlenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 25, s.81

² American School Counselor Association (ASCA). (n.d.). **The Role of School Counselor**. www.schoolcounselor.org

gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma programının, sınıf rehberliği etkinlikleri sayesinde okuldaki akademik sürecin içine daha fazla girdiğini belirtmektedir. Sınıf rehberliği etkinliği, gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma programının en açık ve somut uygulaması olarak kabul edilmektedir. Diğer tekniklere nazaran, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin sınıf rehberliği uygulamalarını görmeleri, onların okul rehberlik ve psikolojik danışma programına ve psikolojik danışmanlara karşı olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.³

Sınıf rehberliği etkinlikleri, öğrencilerin genel gelişim ihtiyaçlarını karşılamak, onlara çeşitli yeterlilikler kazandırmak ve önleyici hizmet sunmak için sınıflarda yürütülen rehberlik uygulaması olarak tanımlanabilir.⁴ Bu tanımdan yola çıkarak sınıf rehberliği etkinliğinin üç amacı olduğu söylenebilir. *Birincisi*, öğrencilerin gelişimlerini destekleyerek onların gelişim görevlerini başarmalarına yardımcı olmaktır. *İkincisi* planlı, programlı ve ardışık olarak anasınıfından itibaren bütün öğrencilere çeşitli yeterlilikler kazandırmaya çalışmaktır.⁵ *Üçüncüsü*, olası problemleri önlemeye çalışmaktır. Sınıf rehberliğinin ilk iki amacı üçüncü amaçla beraberinde getirmektedir. Gelişim görevlerini başarı ile yerine getirmesine yardımcı olunan ve çeşitli becerilerle desteklenen öğrencilerin şiddet ve madde bağımlılığı gibi problemlerine karşı önceden önlemler alınmaya çalışılır.

Gelişimsel rehberliğin en önemli uygulaması olan sınıf rehberliğinin yararları oldukça fazladır. Sınıf rehberliği etkinliklerinden bir anda bir çok öğrenci yararlanabilmektedir.^{6 7 8} Sınıf rehberliği etkinlikleri ile okuldaki bütün öğrencilerin

³ Diana Borders ve Sandra Drury, (1992), "Comprehensive School Counseling Program: Are view for policymakers and practitioners", **Journal of Counseling and Development**, 70, s. 488.

⁴ Nazlı, (2005), **ön. ver.** , s. 104.

⁵ Serap Nazlı, (2004), "Sınıf Rehberliği Etkinlikleri", **BAÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, 7,11, s.142.

⁶ Rita S. Lee, (1993), "Effects of Classroom Guidance on Student Achievement", **Elementary School Guidance and Counseling**, 27, s. 163.

genel gelişim ihtiyaçları karşılanabilir.⁹ Ayrıca, öğrencilerin akademik başarılarının arttırılmasında^{10 11 12}, okula, kendilerine ve başkalarına karşı olumlu tutum geliştirmelerinde^{13 14} ve sosyal becerilerinin geliştirilmesinde¹⁵ sınıf rehberliği etkinliklerinin katkısının olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmiştir.

Sınıf rehberliğinden etkili olarak yararlanabilmek için programının nitelikli hazırlanması gerekir. Sınıf rehberliği programının içeriği (üniteleri) çok kapsamlı olarak hazırlanabilir. Myrick, iyi bir sınıf rehberliği programında bazı ünitelerin olması gerektiğini öne sürmektedir. Bu üniteler şunlardır: Tanışma, verimli ders çalışma alışkanlıkları, kendini tanıma, iletişim becerileri, karar verme ve sorun çözme, arkadaşlık ilişkileri, güdülenme, çatışma ve çatışmayı çözme, sağlık ve beslenme, mesleki gelişim, eğitsel plan yapma ve toplumsal katılım.¹⁶

Sınıf rehberliği programının en önemli ünitelerden birisi, verimli ders çalışma ünitesidir. Verimli çalışma öğrencinin zamanını, belirlenmiş hedefler ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı ve verimli bir şekilde kullanmasını¹⁷ Öğrencilerin sahip oldukları ders çalışma alışkanlıkları geniş kapsamlıdır. Bu

⁷ www.schoolcounselor.org.

⁸ Robert Myrick, (1997), **Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach**, Third Edition, Minneapolis: Educational Media Corporation, s. 245.

⁹ Borders ve Drury, **ön. ver.**, s. 491.

¹⁰ Edvin R. Geller, ve Ronald F. Anderson, (1986), "The Effects of Classroom Guidance on Children's Success in School", **Journal of Counseling and Development**, October, 65, s. 81.

¹¹ Robert D. Myrick, Harriette Merhill ve Laura Swanson, (1986), "Changing Student Attitudes Through Classroom Guidance", **The School Counselor**, March, 244.

¹² Lee, **ön. ver.**, s. 169.

¹³ Myrick, Merrill ve Swanson, **ön. ver.**, s. 244.

¹⁴ Ann M. Ruben, (1989), "Preventing School Dropouts Through Classroom Guidance", **Elementary School Guidance and Counseling**, Oct., 24, s. 27- 28.

¹⁵ C. M. Verduyn, W. Lord ve G. Forrest, (1990), "Social Skills Training in Schools: An Evaluation Study", **Journal of Adolescence**, 13, s. 15- 16.

¹⁶ Myrick, **ön. ver.**, s. 248.

¹⁷ Binnur Yeşilyaprak, (2003), **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**. 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, s. 129.

kapsam içerisine öğrencilerin okul yaşantısı ve çalışma alışkanlıkları ile her şeye karşı gözlenebilen ve gözlenemeyen tepkilerinin tümü; örneğin ders çalışırken ve ders dinlerken hissettikleri, öğretmene ve derse karşı ilgi ve tutumları ders çalışma yöntemleri ve ders çalışma ortamlarının düzenlenmesi ve sınav hazırlanma girmektedir.¹⁸

Çalışma becerisi, öğrenme amacıyla belirli yöntemlerin etkili bir biçimde kullanılması olarak tanımlanmaktadır.¹⁹ Her türlü çalışma becerisi (okuma, yazma, sınav hazırlanma, not alma gibi), öğrencilerin okulda başarılı olmanın önemli bir yolu haline gelmiştir. Araştırmalar çalışma becerileri konusunda bilinçli bir eğitimin, öğrencinin başarı düzeyini ve kendine olan güvenini artırdığını göstermektedir. Bu araştırmalar, öğrenme süresinin kısalmasında, bilgiyi kaydetme ve kullanma becerilerinin gelişmesinde, çalışma becerilerinin önemli katkıları olduğunu ortaya koymaktadır.²⁰

Araştırmalar etkili öğrenme ve verimli çalışma becerilerine sahip olmayan, sınav hazırlanırken öğrendiklerini örgütleyemeyen öğrencilerin yüksek sınav kaygısı gösterdiklerini belirlemiştir.^{21 22 23} Çünkü, bazı öğrenciler, bilgiyi geri

¹⁸ Mehmet Atılgan, "Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi), (1998), s. s. 62-63.

¹⁹ Atılgan, (1998), **ön. ver.**, s. 2.

²⁰ M.D. Gall, J.P. Gall, Dr. Jacobsen, T.I. Bullock, **Tools For Learning: A Guide to Teaching Study Skills. Alexandria. VA: ASCD.**, (1990). p.45. Yılmaz, (1997), **a.g.e.**, s.2.'deki alıntı.

²¹ Greg Brigman ve Chari Campbell, (2003), "Helping Students Improve Academic Achievement and School Success Behavior", **Professional School Counseling**, 7, s. 91.

²² Jonathan B. Cook ve Carol J.Kaffenberger, (2003), "Solution Shop: A Solution-Focused Counseling and Study Skills Program for Middle School", **Professional School Counseling**, 7, s. 117.

²³ Christopher A. Sink ve Heather R. Stroh, (2003), "Raising Achievement Test Scores of Early Elementary School Students Through Comprehensive School Counseling Programs", **Professional School Counseling**, 6, s. 351.

getirmek için gerekli olan örgütlenme sürecine sahip değillerdir ve sınav anında yüksek kaygı göstermektedirler. Bu tip öğrencilerde sorun sınav değil, sınava hazırlanma sürecidir. Etkili ve verimli ders çalışma becerilerine sahip olmayan öğrenciler sınava hazırlanma sürecinde zorluk çekmektedirler.²⁴

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler, akademik çalışmalara karşı üretici olmayan olumsuz bir tutuma sahip olmaktadır. Bu nedenle, sınav kaygısı yaşayan öğrenciler için verimli ders çalışma yöntemlerinin kazandırılacağı bir grup rehberliği programı hazırlanabilir. Verimli ders çalışma yöntemlerinin kazandırılmasıyla ilgili olarak hazırlanacak programlarda, öğrencilerin sınavlara nasıl hazırlanacakları konusunda da bilgilendirilmesi uygun olur.²⁵

Sınava hazırlanma becerisi eğitimi, sınavda sorulan sorulara uygun doğru cevabı hatırlamayı ve bilgiyi organize etmeyi içermektedir. Ders çalışma becerisi ile ilgili sınıf rehberliği programı, bilginin hatırlanması ve organizasyonu gibi bilişsel aktiviteleri içine almaktadır. Bu yüzden ders çalışma ile ilgili sınıf rehberliği etkinlikleri, sınava hazırlanma ve ders çalışma becerilerini doğrudan etkilemektedir.²⁶

Bilgi ve teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlediği dünyada, toplumun ve bireylerin ihtiyaçları da değişmektedir. Bireylerin gelişen teknolojiye uyum sağlayabilmeleri ve bilgi birikimi elde edebilmeleri için nitelikli bir eğitimden geçmeleri gerekmektedir. Bu nedenle eğitim kurumları öğrencilere verimli çalışmayı sağlaması için destek olmalıdır. İstenilen nitelikte bir eğitimin gerçekleşmesi,

²⁴ Ilgın Yurdabakan, (1999), “Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, s.5.

²⁵ Zülal Erkan, (1994), “**Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma**”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, s.89-96.

²⁶ Erkan, (1994), **ön. ver.** , s. 96.

öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmeleri ile gerçekleştirilebilir. Bunun için öğrencilerin etkili öğrenme ve verimli çalışma becerilerini destekleyecek sınıf rehberliği etkinlikleri programlarına ihtiyaç vardır.

Bu araştırma, sınıf rehberliği etkinliğinin ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerin ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarıları ve sınav kaygıları üzerindeki etkisini test etmek amacı ile yapılmıştır. Araştırmada aşağıdaki üç denence sınımlanmıştır:

1. Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları, etkinliklere katılmayan öğrencilere göre daha iyi olacaktır.
2. Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan öğrencilerin akademik başarıları, etkinliklere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olacaktır.
3. Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan öğrencilerin sınav kaygıları, etkinliklere katılmayan öğrencilere göre daha düşük olacaktır.

YÖNTEM

İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıklarını iyileştirmede, akademik başarılarını artırmada ve sınav kaygılarını azaltmada sınıf rehberliği etkinliğinin etkisinin incelendiği bu araştırmada, deney ve kontrol gruplu ön test-son test deney deseni kullanılmıştır.

Denekler

Bu çalışma, 2005-2006 öğretim yılında İzmir Kılıçarslan İlköğretim Okulu 8. sınıf öğrencileri ile yapılmıştır. Kılıçarslan İlköğretim okulunda 8. sınıflarda 3 şube, 124 öğrenci mevcuttur. Uygulamaya katılmak isteyen ve ailelerinden onay alınan 40 öğrenci deney, 40 öğrenci kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında, işlem öncesinde verimli ders çalışma alışkanlıkları ve akademik başarıları açısından fark olup olmadığını saptamak üzere, her iki grubun

Çalışma Alışkanlıkları Envanterinden aldıkları puanların ortalamaları ve 1. dönem ara karne notlarından elde edilen akademik başarı ortalamaları arasındaki fark t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri ön test puanlarına ilişkin aritmetik ortalamaları arasında ($t=.205$, $p>.05$) ve akademik başarılarına ilişkin aritmetik ortalamaları arasındaki ($t=.166$, $p>.05$) fark anlamlı bulunmamış; sınıf rehberlik etkinliği öncesinde grupların denk olduğu görülmüştür.

Araştırma Süreci

Araştırmaya katılan 80 öğrenciye ön test olarak Çalışma Alışkanlıkları Envanteri uygulanmış ve her iki grubun 1. dönem ara karne not ortalamaları hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan 80 öğrenci deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 6 hafta süre ile haftada iki kez ve toplam 11 etkinlikten oluşan sınıf rehberliği uygulaması yapılmıştır. Etkinlikler, öğrenci velilerine bilgi verilip izinleri alındıktan sonra okul çıkış saatlerinde gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır.

Sınıf rehberliği uygulamaları bittikten sonra, öğrencilerin öğrendiklerini davranış olarak yansıtmaları, alışkanlık haline getirebilmeleri için süre tanınmış ve dört hafta sonra “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” deney ve kontrol gruplarına son test olarak uygulanmıştır. Sınıf rehberliği etkinliklerinin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisini belirlemek için 2. dönem ara karne not ortalamaları okul idaresinden alınarak başarı durumları incelenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin edindikleri bilgi ve becerilerin sınav kaygıları üzerindeki etkisini belirlemek için her iki gruba son test olarak “Sınav Kaygısı Envanteri” uygulanmıştır. Sınav kaygısı envanterinin ön test-son test olarak değil, yalnızca son test olarak uygulanmasının nedeni Çalışma Alışkanlıkları Envanteri içinde sınav hazırlanma becerisinin de yer almasıdır. Araştırmalarda çalışma becerilerinin, sınava hazırlanma becerisini kapsadığını ve bu becerileri düşük olan öğrencilerin yüksek sınav kaygısı

gösterdiklerini belirlemiştir.^{27 28 29} Ancak, yine de araştırmanın 3. denencesini test etmek için son test olarak Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma deseni Tablo-1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	*Çalışma Alışkanlıkları Envanteri *1. dönem ara karne	Sınıf rehberliği etkinlikleri	*Çalışma Alışkanlıkları Envanteri *Sınav Kaygısı Envanteri *2. dönem ara karne
Kontrol Grubu	*Çalışma Alışkanlıkları Envanteri *1. dönem ara karne		*Çalışma Alışkanlıkları Envanteri *Sınav Kaygısı Envanteri *2. dönem ara karne

Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki envanter kullanılmıştır.

a-Çalışma Alışkanlıkları Envanteri: Araştırmada öğrencilerin verimli ders çalışma düzeyini belirlemek amacıyla 1981 yılında Uluğ tarafından geliştirilen “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” kullanılmıştır. Çalışma Alışkanlıkları Envanteri toplam 60 sorudan meydana gelmektedir. Bu sorulardan ilk 50’si ölçülmek istenilen

²⁷ Brigman ve Campbell, (2003), **ön. ver.**, s. 91.

²⁸ Cook ve Kaffenberger, (2003), **ön. ver.**, s. 117.

²⁹ Sink ve Stroh, (2003), **ön. ver.**, s. 351.

alışkanlıklarla (çalışmaya başlama, plan yapma, not tutma, özet çıkarma, sınava hazırlanma, bireysel ve grupta çalışma, çalışma ortamını düzenleme, etkili okuma ve dinleme) ilgilidir. Envanterdeki son 10 soru ise yanıtların doğruluğunu denetlemek üzere kontrol maddeleri olarak hazırlanmıştır. Çalışma Alışkanlıkları Envanterinin güvenilirliği, 1981 yılında Uluğ tarafından 16 kişilik ön deneme grubuna üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test denemesi sonucu elde edilen 0.79 korelasyon katsayısı olarak belirlenmiştir.

b-Sınav Kaygısı Envanteri: Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygılarını belirlemek amacıyla Charles Spielberger'in A.B.D Florida Üniversitesi'nde (1980) geliştirmiş olduğu "Sınav Kaygısı Envanteri" nin, Öner tarafından 1990 yılında Türkçe'ye uyarlanmış şekli kullanılmıştır. Sınav Kaygısı Envanteri 20 maddeden oluşmakta ve 4 alt ölçeği kapsamaktadır. Sınav Kaygısı Envanteri Tüm test puanı (SKE-T) için 20 soruya verilen yanıtların hepsi dikkate alınmaktadır. Her yanıt için ağırlık 1 ile 4 arasında değişirken, en düşük Tüm test puanı 20, en yüksek Tüm test puanı ise 80 dir. Sınav kaygısının iki temel boyutunu temsil eden alt testlerde de "Kuruntu puanı" (SKE-K) ve "Duyuşallık puanı" için (SKE-D) elde edilmektedir.

Sınıf Rehberliği Programı

Deney grubuna 11 etkinlikten oluşan sınıf rehberliği programı uygulanmıştır. Sınıf rehberliği etkinliği haftada iki uygulama yapılarak altı haftada tamamlanmıştır.

Sınıf rehberliği programı tasarlanmadan önce ilgili literatür taranmıştır. Sınıf rehberliği programında 11 hedef ve 11 kritik davranış belirlenmiştir. Sınıf rehberlik programının hedef ve davranışlarına uygun içerik düzenlenmiştir. İçerikte sırasıyla geleceğe ilişkin hedef belirleme, çalışmaya başlama, verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma, zamanı planlama, etkili okuma, etkin dinleme, not tutma, tekrar etme, sınavlara hazırlanma ve grup çalışması konularına yer verilmiş; son etkinlikte ise

yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir. İçerikteki her konu için ayrı sınıf rehberliği etkinliği hazırlanmıştır.

Sınıf rehberliği programının öğretim sürecinde yapılandırmacı ve davranışçı yaklaşımlar temel alınmıştır. Bu iki öğrenme yaklaşımının tercih edilmesinin nedeni, Milli Eğitim Bakanlığı'nın hazırladığı öğrenci merkezli öğretim programlarında kullanılması ve öğretmenlerin, psikolojik danışmanların bu yaklaşımlara yatkın olmasıdır. Davranışçı ve yapılandırmacı yaklaşımlar birbirini zıt değil, tamamlayan yaklaşımlar olarak değerlendirilmektedir.^{30 31} Davranışçı yaklaşım gözlenebilir öğrenci davranışlarının şekillenmesinde ve değiştirilmesinde, belirli bilgi ve çok iyi tanımlanmış becerilerin kazandırılmasında daha etkili; yapılandırmacılık kavram gelişimi, durumlara göre ilkeler oluşturmaya çalışma, anlamlı sonuçlar oluşturma ve problem çözme becerilerin gelişiminde daha üstündür. Davranışçı yaklaşım önceden belirlenmiş hedeflere odaklanıp öğrenme ürününü vurgularken; yapılandırmacılık öğrenme sürecini önemsemektedir.³²

Öğrencilerin sınıfta etkin olmaları, psikolojik danışman'ın ise yönlendirme rolünü üstlenmesini sağlayan öğrenme ortamı hazırlanmıştır. Etkinliklerin, öğrencilere zengin öğrenme yaşantıları geçirmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmesine dikkat edilmiştir. Her etkinliğin başında öğrencilerin o günkü konu hakkında düşünceleri alınmış, konu hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerin işlenen konuyu grupta tartışmaları, eski bilgileri yeni öğrendikleriyle karşılaştırmaları istenilmiş ve çeşitli örnek olaylar yaptırılmıştır. Etkinliğin sonunda yapılanlar özetlenip, konu ile ilgili bir sonraki etkinliğe kadar küçük çalışma, araştırma ödevi verilerek etkinlik tamamlanmıştır. Sınıf rehberliği etkinliklerinin öğretim sürecinde bilgi verme, soru-cevap, tartışma, uygulama, işbirliğine dayalı öğrenme ve beyin

³⁰ Özcan Demirel, (2000), **Planlamadan Değerlendirmeye Öğrenme Sanatı**. Ankara: Pegem Yay., s. 184.

³¹ Ahmet Saban, (2000), **Öğretme Öğrenme Süreci**. Ankara:Nobel Dağıtım., s.127.

³² Saban, **ön.ver.**, s.130.

ftrnas yöntemleri kullanılmıştır. Materyal olarak yazı tahtası, fotokopi notlar ve tepegözden yararlanılmıştır. Sınıf rehberliğinin etkinlik süresi 45 dakika olarak düzenlenmiştir. Sınıf rehberliği etkinliği programı Tablo 2’de verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada Çalışma Alışkanlıkları Envanteri ve Sınav Kaygısı Envanteri, öğrencilerin 1. dönem ve 2. dönem ara karne notlarından elde edilen akademik başarı ortalamaları SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tablo 2. Sınıf Rehberliği Etkinliği Programı

PROGRAMIN ADI	Verimli Ders Çalışma Alışkanlığı
HEDEF VE KRİTİK DAVRANIŞLAR	
<ul style="list-style-type: none"> • Hedef belirleme bilgisi. • Hedef belirlemede dikkat edilecek noktaları söyleme. • Çalışmaya başlayabilme. • Çalışmaya başlama davranışı gösterme. • Verimli ders çalışma engellerini kavrayabilme. • Verimli ders çalışma engellerini yorumlama. • Zaman planlama basamaklarını kavrayabilme. • Zaman planlama basamaklarının önemini açıklama. • Etkili okuma basamaklarını kavrayabilme. • Etkili öğrenme basamaklarını yorumlama. • Etkin dinleme basamaklarını kavrayabilme. • Etkin dinleme basamaklarını yorumlama. • Kuralna uygun not tutabilme. • Kuralna uygun not tutma. • Tekrar etmenin önemini kavrayabilme. • Tekrar etmenin öğrenme üzerindeki önemini yorumlama. • Sınavlara hazırlanma ilkelerini kullanabilme. • Sınavlara ilkelerine uygun hazırlanma. • Grup çalışması ile bireysel çalışma arasındaki ilişkileri açıklayabilme. • Grup çalışması ile bireysel çalışma arasında ilişki kurma. • Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin değerlendirebilme. • Sınıf içi rehberlik etkinliklerini değerlendirme. 	
SÜRE	11 ders saati

KONULAR	YÖNTEM ve TEKNİKLER	DEĞERLENDİRME
1- Geleceğe ilişkin hedef belirleme.	Yöntem: Anlatım, tartışma, örnek olay.	Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, karne notları ve Sınav Kaygısı
2- Çalışmaya başlama.	Teknik: Soru-cevap, işbirliğine dayalı öğrenme, beyin fırtınası, grup çalışması.	Envanteri bulgularına göre bir sonuca ulaşma.
3- Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma.		
4- Zamanın planlama.		
5- Etkili okuma.		
6- Etkin dinleme.		
7- Not tutma.		
8- Tekrar etme.		
9- Sınavlara hazırlanma.		
10- Grup çalışması.		
11- Etkinlikleri değerlendirme		

Deney ve kontrol grubunun Çalışma Alışkanlıkları Envanteri ön-son test ortalamaları ile 1. ve 2. dönem ara karne not ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Son test olarak kullanılan Sınav Kaygısı Envanterinin puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için t-testi yapılmıştır. Araştırmada, istatistiksel önemlilik düzeyi .05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma bulguları, denencelerin sırasına göre aşağıda verilmiştir.

1-Sınıf Rehberliği Etkinliğinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi

Deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri'nin ön test ve son test uygulamalarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-3' de verilmiştir.

Tablo 3. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	Uygulama	n	x	ss
Deneysel	Ön Test	40	22.6500	13.55435
	Son Test	40	38.6000	9.50789
Kontrol	Ön Test	40	22.1750	5.47670
	Son Test	40	22.7500	4.89767

Tablo-3’de görüldüğü gibi, deneysel grubunun Çalışma Alışkanlıkları Envanteri puanlarının ortalaması ön testte 22.6500 iken, son testte 38.6000’ya çıkmıştır. Buna karşılık kontrol grubunun aynı değerleri 22.1750 ve 22.7500’dir. Değerler arasındaki bu farkın önemli olup olmadığını saptamak amacıyla her iki grubun ön ve son ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi uygulanmış ve buna ilişkin değerler Tablo-4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Ön Test – Son Test	2639.861	1	2639.861	200.142	.000
Ön Test – Son Test Deneysel – Kontrol	2307.123	1	2307.123	174.916	.000
Hata	1002.434	76	13.190		

P<.05

Tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, deneysel ve kontrol gruplarının çalışma alışkanlıkları ön test ve son test puanlarının ortalamaları arasındaki fark anlamlı (F (1,76)= 174, 916, P<.001) bulunmuştur.

Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, etkinlikler sonrasında çalışma alışkanlıklarında artış meydana gelmiştir. Araştırmanın birinci denencesi doğrulanmış ve sınıf rehberliği etkinliğinin öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

2-Sınıf Rehberliği Etkinliğinin Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Deney ve kontrol gruplarının, 5'li not sistemine göre verilen 1. dönem ve 2. dönem ara karne notlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-5' de verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının 1. ve 2. Ara Karne Notlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	Ara Karne	n	x	ss
Deney	1. Ara Karne	40	3.7998	.90801
	2. Ara Karne	40	4.1578	.72506
Kontrol	1. Ara Karne	40	3.7660	.91371
	2. Ara Karne	40	3.7815	.90590

Tablo-5'de görüldüğü gibi, deney grubunun 1. ara karne not ortalaması 3.7998 iken, 2. ara karne not ortalaması 4.1578'e çıkmıştır. Buna karşılık kontrol grubunun aynı değerleri 3.7660 ve 3.7815'dir. Değerler arasındaki bu farkın önemli olup olmadığını saptamak amacı ile, her iki grubun 1. ve 2. ara karneden aldıkları not ortalamalarına tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi uygulanmış ve buna ilişkin değerler Tablo-6'da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Akademik Başarı Puanlarına İlişkin Tekrarlanmış Ölçümler için Varyans Analizi

Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Başarı Notu	1.395	1	1.395	74.774	.000
Başarı Notu Deney - Kontrol	1.173	1	1.173	62.877	.000
Hata	1.455	78	.019		

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerinin işlem öncesi ve işlem sonrası notları arasındaki fark anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,78) = 62.877, p < .001$). Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, akademik başarı ortalamalarında artış meydana geldiği belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci denencesi doğrulanmış ve sınıf rehberliği etkinliğinin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

3-Deney-Kontrol Grubu Öğrencilerin Sınav Kaygıları Arasındaki Farklılık

Deney ve kontrol gruplarına son test olarak uygulanan Sınav Kaygıları Envanterinin puanlarının ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi değerleri Tablo-7' de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Sınav Kaygısı Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları

Gruplar	n	x	ss	Sd	t Değeri	P	Sonuç
Deney Grubu	40	39,2	10,35	77	-2,732	.008	P<.05
Kontrol Grubu	39	45,51	10,17				Önemli

Yapılan t-testi sonucuna göre deney ve kontrol grupları oluşturulan öğrencilerinin Sınav Kaygısı Envanteri puanlarının ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t = -2,732$, $p < .01$). Sınıf rehberliği etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin sınav kaygıları, kontrol grubu öğrencilerine oranla düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın üçüncü denemesi doğrulanmış, sınıf rehberliği etkinliğine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin sınav kaygıları arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, sınıf rehberliği etkinliklerinin öğrencilerin çalışma alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen bir çok araştırma bulgusuna rastlanmıştır. İlgin ve diğerlerin araştırma sonucu, verimli ders çalışma konusunda yardım alan öğrencilerin, yardım almayan öğrencilere göre verimli ders çalışma alışkanlıkları puanlarının anlamlı düzeyde arttıkları göstermektedir.³³ Uluğ'un bulgularına göre sistemli olarak grup rehberliği yapıldığı takdirde, öğrencilerin yeni ve olumlu çalışma alışkanlıkları

³³ Ilgın Bengisu ve diğerleri, (1990), "Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Seminerinin Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Gençlerin Başarılarına Etkisi.", **V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi**, s.86.

geliştirdikleri belirlenmiştir.³⁴ Derviş'in araştırmasında, grup çalışmalarının başarıyı olumlu yönde etkilediği, öğrencilere planlı çalışma alışkanlığı kendine güven ve sorumluluk duygusu kazandırdığı sonucuna ulaşmıştır.³⁵

Araştırmada sınıf rehberliği etkinliklerinin öğrencilerin akademik başarılarını artırdığı belirlenmiştir. Blacwell'in araştırma bulguları rehberlik etkinliklerinden yararlanan deney grubu ile etkinliklerden yararlanmayan kontrol grubunun not ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir.³⁶ Fletcher'ın yaptığı araştırma sonucunda, verimli ders çalışma konusunda kursa alınan ilköğretim öğrencilerinin bu kursa katılmayan öğrencilere nazaran derslerinde daha başarılı oldukları bulunmuştur.³⁷ Sübaşı'nın araştırmasında verimli ders çalışma alışkanlıkları eğitiminin öğrencilerin akademik benlik kavramı düzeylerini artırdığı ve öğrencilerin akademik başarılarını artırdığı belirlenmiştir.³⁸ Yapılan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.^{39 40 41 42 43 44}

Araştırmada sınıf rehberliği etkinliklerine katılan öğrencilerin sınav kaygılarının, katılmayan öğrencilerden düşük olduğu belirlenmiştir. Erkan'ın (1994) grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısına etkisi üzerine yönelik yaptığı deneysel çalışma sonucunda, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur.⁴⁵ Can (1990), üniversitede akademik yönden düşük başarılı olduğu belirlenen 42

³⁴ Uluğ, (1981), **ön. ver.**, s. 68-73.

³⁵ Derviş (1993), **ön. ver.**, s.22.

³⁶ Çetiner, (1992), **ön. ver.**, s. 24. 'deki alıntı.

³⁷ Fletcher, (1980), **ön. ver.**, s. 92.

³⁸ Sübaşı, (2000), **ön. ver.**, s.55.

³⁹ Nimet Bilgin, (1983), "**Yükseliş Lisesi Psikoloji Dersi Öğretiminde Bir Grup Rehberliği Uygulaması**", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, s. 22.

⁴⁰ Geller, ve Anderson, **ön.ver.**, s. 81.

⁴¹ Myrick, Merhill ve Swanson, **ön.ver.**, s. 244.

⁴² Lee, **ön. ver.**, s. 169.

⁴³ Cook ve Kaffenberger, **ön.ver.**, s.120.

⁴⁴ Brigman ve Campbell, **ön.ver.**, s.97.

⁴⁵ Erkan, (1994), **ön. ver.**, s. 76-77.

öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği deneysel araştırmada, deney grubundaki öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile akademik başarı düzeylerinin kontrol grubundakilere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu öğrencilerin sınav kaygılarında da düşme olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.⁴⁶

Sonuç olarak bu araştırmada sınıf rehberliği etkinlikleri ile öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlığı kazanabildikleri ve öğrencilerin bu çalışma alışkanlıkları ile akademik başarılarının arttığı ve sınav kaygı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, sınıf rehberliği programında yer alan konularla, Sınav Kaygısı Envanterinin son test olarak kullanılmış olmasıyla sınırlıdır. Bu çalışmanın farklı gruplarla, farklı içeriklerle ve farklı öğretim yaklaşımları ile yinelenmesinde yarar olabilir.

KAYNAKÇA

American School Counselor Association (ASCA). (n.d.). **The Role of School Counselor**. www.schoolcounselor.org

Atılğan, Mehmet, (1998), "Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi.

Bengisu, İlgin ve diğerleri, (1990), "Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Seminerinin Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Gençlerin Başarılarına Etkisi.", **V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi**.

Bilgin, Nimet, (1983), "**Yükseliş Lisesi Psikoloji Dersi Öğretiminde Bir Grup Rehberliği Uygulaması**", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

⁴⁶ Gürhan Can, (1990), "Düşük Başarılı Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarına İlişkin Eğitim Etkinliklerinin ve Grup Danışmasının Etkililiği", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.

- Brigman, Greg ve Campbell, Chari, (2003), "Helping Students Improve Academic Achievement and School Success Behavior", **Professional School Counseling**, 7, 91-98.
- Borders, Diana ve Sandra Drury, (1992), "Comprehensive School Counseling Program: Are view for policymakers and practitioners", **Journal of Counseling and Development**, 70, 487-499.
- Can, Gürhan, (1990), " **Düşük Başarılı Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarına İlişkin Eğitim Etkinliklerinin ve Grup Danışmasının Etkililiği**" , Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Cook, Jonathan B. ve Kaffenberger, Carol J., (2003), "Solution Shop: A Solution-Focused Counseling and Study Skills Program for Middle School", **Professional School Counseling**, 7, 116-123.
- Demirel, Özcan, (2000), **Planlamadan Değerlendirmeye Öğrenme Sanatı**. Ankara: Pegem Yayınları.
- Erkan, Zülal, (1994), "**Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma**", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Geller, Edwin ve Ronald F. Anderson, (1986), "The Effects of Classroom Guidance on Children's Success in School" , **Journal of Counseling and Development**, October, 65, 78-81.
- Lee, Rita. (1993), "Effects of Classroom Guidance on Student Achievement", **Elementary School Guidance and Counseling**, 27, 163-172.
- Myrick, Robert, Harriette Merhill ve Laura Swanson, (1986), "Changing Student Attitudes Through Classroom Guidance", **The School Counselor** , March, 33, 244-252.
- Myrick, Robert. (1997), **Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach**. Third Edition, Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Nazlı, Serap, (2004), "Sınıf Rehberliği Etkinlikleri", **BAÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, 7,11, 135-152.

- Nazlı, Serap, (2005), “Sınıf Rehberliği Öğrenme Etkinliklerinin Düzenlenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 25, 81-90.
- Ruben, M. Ann, (1989), “Preventing School Dropouts Through Classroom Guidance”, **Elementary School Guidance and Counseling**, 24, 21-29.
- Saban, Ahmet, (2000), **Öğretme Öğrenme Süreci**. Ankara:Nobel Dağıtım.
- Sink, Christopher A. ve Stroh, Heather R., (2003), “Raising Achievement Test Scores of Early Elementary School Students Trough Comprehensive School Counseling Programs”, **Professional School Counseling**, 6, 350-364.
- Sübaşı, Güzin, (2000), “Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitiminin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi”, **Eğitim ve Bilim**, 4, 117.
- Verduyn, C., W. Lord ve G. Forrest, (1990), “Social Skills Training in Schools: An Evalvation Study”, **Journal of Adolescence**, 13, 3-16.
- Yeşilyaprak, Binnur, (2003), **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**. 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yılmaz, Müge, (1997), “**Öğrencilerin Çalışma alışkanlıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Envanter Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yurdabakan, İlgin (1999), “**Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi**”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi.