

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi

İbrahim DEMİRCİ*

Seval ERDEN**

Öz

Bu araştırmanın amacı bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma İstanbul ilinde bir ortaokulda öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubu, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler içerisinde yansız atamayla seçilen 15'er öğrenci ile oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. 15 kişilik deney grubuna yaklaşık 90 dakika süren sekiz oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulanırken; kontrol grubunda ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı ölçeği ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek için non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımının, öğrencilerin sınav kaygısını düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Sınav kaygısı, grupla psikolojik danışma, bilişsel davranışçı yaklaşım

* Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ibrahimdemircipdr@gmail.com

** Doç.Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, seval.erden@marmara.edu.tr

The effect of cognitive-behavioral group counseling on test anxiety of eight-grade elementary school students

Abstract

The purpose of the study is to examine whether cognitive-behavioral therapy (CBT) delivered in the group format, reduces test anxiety level of students. Pre-test and post-test control group quasi-experimental design was used as a method in the study. Research group was composed of 8th grade students attending an Elementary School in the city of Istanbul. The experimental group consisted of 15 participants and control group also consisted of 15 participants. Groups were randomly assigned as experimental or control groups. Friedben test anxiety scale was used as an instrument to measure the test anxiety levels. Eight-session group counseling which utilizes CBT, which lasted approximately 90 minute was applied to experimental group, whereas any application was not made for control group. Mann-Withney U test was used to analyse the data obtained to compare the pre-test and post-test scores of experimental and control groups. Wilcoxon signed-rank test was used to analyse the data obtained to compare the pre-test and post-test scores of experimental groups. The results of the study show that CBT delivered in the group format was effective in reducing test anxiety levels of students.

Keywords: Test anxiety, group counseling, cognitive-behavioral approach

Giriş

Sınav kaygısı herhangi bir sınav, değerlendirme ya da başarısızlığın olası olduğu durumlarda ortaya çıkan, hoş olmayan duyguların ve gerginliğin yaşandığı, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleriyle bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Dusek, 1980; Sarason, 1984; Sieber, 1980; Spielberger, 1980; Spielberger ve Vagg, 1995; Zeidner, 1998).

Sınav kaygısının öğrencilerin performansını olumsuz etkilediği çeşitli çalışmalarda ortaya koyulmuştur (Hembree; 1988; Zeidner, 1998; Cassady ve Johnson, 2002; McDonald, 2001; Pekrun, 2004). Yüksek sınav kaygısı, öğrencilerin düşük performans göstermelerine neden olarak akademik başarıyı düşürebilmektedir (Segool, Carlson, Goforth, von der Embse ve Barterian, 2013). Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği ile yapılan çalışmada sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle matematik dersinde bu negatif ilişkinin daha da yükseldiği görülmüştür (Embse ve Hasson, 2012). Sınav kaygısının depresyon ve anksiyete belirtileriyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Weems vd., 2010).

Sınav kaygısını değerlendirmek için çeşitli yaklaşımlar ortaya koyulmuştur. Lowe ve arkadaşları (2008) sınav kaygısını değerlendirmek için biyo-psiko-sosyal modeli önermektedir. Bu model biyolojik (örneğin, fizyolojik uyarılma, duyuşsallık), psikolojik (örneğin, duyuşsal ve bilişsel faktörler, kuruntu) ve sosyal (örneğin, aile baskısı) faktörleri içermektedir. Sınav kaygısı

akademik yetenek ve zeka gibi biyolojik faktörlerden, sürekli kaygı, öz yeterlik, sosyal-duygusal işlevler, çalışma becerileri gibi psikolojik faktörlerden ve ebeveyn, aile ve okul gibi sosyal faktörlerden etkilenmektedir (Lowe vd., 2008; Lowe ve Lee, 2008).

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik çeşitli müdahalelerin etkililiği konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda uygulanan müdahalelerin içeriğinin genellikle bilişsel davranışçı temelli olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınav öncesinde yaşadıkları sınav kaygısını ve bu kaygıya neden olan durumları ve düşünceleri 10 dakika boyunca yazmalarının öğrencilerin sınavdan önce kaygılarını azaltmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin sınav notlarında artış olduğu görülmüştür (Ramirez ve Beilock, 2011). Başka bir çalışmada öğrenciler üzerinde uygulanan gevşeme ve nefes egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Larson vd., 2010). Sınavdan önce öğrencilerin kendilerini güvenli bir ortamda ya da onları rahatlatan bir ortamda hayal etmelerinin ve o ortamları gözlerinde canlandırmalarının sınav kaygısını anlamlı bir şekilde düşürdüğü bulunmuştur (Shobe, Brewin ve Carmack, 2005). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin geçmişteki başarılarını ve herhangi bir soruyla başarılı bir şekilde baş ettikleri durumları düşünmeleri istenmiştir. Ardından öğrencilerin başarılı olduklarından sonra hissettikleri mutluluk, keyif ve gurur gibi olumlu duyguları tanımlamaları ve bu başarıların onlar için nasıl bir anlam ifade ettiğini yazmaları istenmiştir. Yapılan bu çalışmaların öğrencilerin sınav kaygısını azalttığı görülmüştür (Nelson ve Knight, 2010).

İlkokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğretmenlerin sınavı tehdit olarak algılanmasına neden olabilecek açıklamalar yaptığı öğrencilerin daha fazla sınav kaygısı yaşadığı gözlenmiştir (Putwain ve Best, 2011). Başka bir çalışmada öğretmenlerin sınavla ilgili sınıf içinde verdiği bilgiler ve bu bilgileri paylaşma şeklinin sınav kaygısını etkilediği ortaya koyulmuştur. Öğretmenlerin sınavın sonuçları hakkında öğrencilerle konuşmaları ve “elinden gelenin en iyisini yapmazsan başarısız olursun” ifadesi yerine “bu sınav başarıyı ve akademik yeteneklerini göstermen için bir fırsat” ifadelerinin kullanılması gerektiğinin daha doğru olduğu vurgulanmıştır (Casbarro, 2005).

Ergene (2003), sınav kaygısını azaltmaya yönelik yapılan deneysel çalışmaların etkililiği üzerine yaptığı meta-analiz çalışmasında müdahale programlarının yaklaşımlarını, sürelerini ve çeşitlerini incelemiştir. Sınav kaygısı azaltmaya yönelik yapılan araştırmaların süreleri incelendiğinde yaklaşık 201 ve 350 dakika arasında etkili olurken bu süreyi geçtikçe terapinin etkililiğinin azaldığı görülmüştür.

Sınav kaygısını önlemek için yapılan grup terapilerinde orta düzeyde etki büyüklüğü bulunurken, bireysel terapilerde daha düşük etki büyüklüğü bulunmuştur. Öğrenciler diğer öğrencilerin bakış açısıyla sınav kaygısına yaklaşımları ve alternatif çözümler bulmaları bu grup terapilerinin daha etkili olmasını sağlamış olabilir. Grup terapileri sayesinde sınav kaygısıyla başa çıkabilme becerilerinin günlük hayata transferi kolaylaştırmaktadır. Hem bireysel hem de grupla birlikte yapılan müdahalelerde etki büyüklüğünün fazla olduğu saptanmıştır (Ergene, 2003).

Ergene (2003), ayrıca davranışçı ve bilişsel yaklaşımların sınav kaygısını azaltmada etkili

olduğunu ortaya koymaktadır. Davranışçı terapiler arasında sistematik duyarsızlaştırma ve diğer davranışçı tekniklerin etkili olduğu görülürken, bilişsel terapiler arasında ise bilişsel yeniden yapılandırma en büyük etki büyüklüğüne sahiptir. Akılcı duygusal terapi ve diğer bilişsel tekniklerin orta derecede etki büyüklüğü bulunmuştur. Yapılan meta analiz çalışması sonucunda çalışma becerileri yaklaşımıyla birlikte uygulanan bilişsel ve davranışçı yaklaşımın en etkili yaklaşım olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada da sınav kaygısını azaltmaya yönelik çeşitli müdahalelerin yapıldığı seçkisiz kontrollü deneysel çalışmalarda bilişsel davranışçı terapinin etkililiği vurgulanmıştır (Neuderth, Jabs ve Schmidtke, 2009).

Psikolojik danışmanlar, bilişsel davranışçı terapi ve çeşitli teknikleri sınav kaygısını azaltıcı çalışmalarda kullanarak öğrencilerin başarılarının arttırmasında önemli roller oynayabilirler (Embse, Barterian ve Segool, 2013). Sınav kaygısının duyuşsal bileşeni için nefes ve kas gevşetme egzersizleri; duygusal bileşeni için canlandırma ve meditasyon; bilişsel bileşeni için olumlu iç konuşmalar yapılması önerilmektedir (Embse ve Hasson, 2012).

Sınav kaygısıyla ilgili araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde odaklanmış çocuklar ve ergenler üzerinde yani ilkökul ve ortaokulda sınav kaygısı müdahaleleriyle ilgili çok az deneysel çalışma olduğu belirtilmiştir. Çocuk ve ergenler üzerinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik daha çok deneysel çalışmalar yapılması önerilmektedir (Ergene, 2003; Gregor, 2005; Von der Embse, Barterian ve Segool, 2013).

İnsan hayatının her döneminde önemli bir yere sahip olan sınav kaygısının ne olduğu, hangi değişkenlerle ilişkili olduğu, sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için nelerin yapılması gerektiği güncelliğini koruyacak konulardan biridir. Özellikle sınav kaygısını önleyen ve sınav kaygısını kontrol etmeye yardımcı olacak çalışmalar öğrencilerin başarılarını arttırmalarını, derslere, öğretmenlere, okula ve hayata daha olumlu bakabilmelerini sağlayabilir. Bu bakış açısıyla ve ilgili literatür ışığında, bu çalışmanın temel amacı bilişsel davranışçı yaklaşıma göre planlanmış sınav kaygısını azaltmaya yönelik sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma programının, 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

Grupla psikolojik danışma programının uygulanmasından sonra;

- Deney grubunun son test kaygı puanları, ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalacaktır.
- Kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmayacaktır.
- Deney ve kontrol gruplarının son test kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşacaktır.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Bu araştırma bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını azaltmada etkili olup olmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen deneysel bir çalışmadır. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu desen, biri tekrarlı ölçümleri (ön test-son test), diğeri de farklı kategorilerde bulunan denekleri (deney-kontrol gruplarını) gösteren iki faktörlü bir deneysel desendir (Büyüköztürk, 2001). Ön test-son test kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, öteki kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır (Karasar, 2009). Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı, bağımlı değişkeni ise katılımcıların sınav kaygısı düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği	Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma	Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği
Kontrol Grubu	Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği	Müdahale Yok	Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği

Çalışma grubu

Grupların oluşturulması için, İstanbul'daki bir ortaokulda 8. Sınıfta öğrenim gören 171 öğrenciye Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeği eksiksiz olarak dolduran 149 öğrenci çalışma grubuna dahil edilmiştir. Katılımcıların 75'i (%50,03) kız, 74'ü (%49,07) erkek olmak üzere toplam 149 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 12 ile 14 arasında değişmektedir ve yaşların aritmetik ortalaması $\bar{x}=13,443$, standart sapması $ss=0,512$ olarak bulunmuştur. Katılımcıları Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar 34 ile 130 arasında değişmektedir ve puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=70,168$, standart sapması $ss=20,933$ olarak bulunmuştur. 149 öğrenciden ortalamadan üstünden puan alan 67 öğrenciye grup çalışmasının, zamanı, yeri ve amacı duyurulmuştur. 37 öğrenci grup çalışmasına katılmaya istekli olmuştur. Deney ve kontrol grubu oluşturulurken yüksek kaygılı öğrencilerin birbirlerini olumsuz etkileme riskinden dolayı her iki gruptaki 5'er öğrenci ortalama puan ile ortalamadan 1 standart sapma üzeri arasında puan alan ($\bar{x}=70,168$ ve $ss=91,101$) öğrenciler arasından seçilmiş, 10'ar öğrenci ortalamadan 1 standart sapma üzeri ($ss=91,101$) ve daha fazla puan alan öğrenciler arasından seçilmiştir. Grup çalışmasına katılmaya istekli olan 37 öğrenciden 15'i deney ve 15'i kontrol grubuna rastgele atanmıştır.

Grup çalışmalarına 3 oturum ve daha fazla gelmeyen öğrenciler son teste dahil edilmemiştir. Kontrol grubunda bulunan 2 öğrenci son teste dahil edilememiştir. Son teste dahil edilmeyen öğrencilerden biri başka bir okula nakil gitmiş, diğer öğrencinin ise son testi yanlış bir şekilde cevapladığı görülmüştür.

Deney grubunun ön testinden 9 kız, 6 erkek olmak üzere toplam 15 öğrenci, kontrol grubunda 8 kız 7 erkek olmak üzere toplam 15 öğrenci bulunmaktadır. Deney grubunun son testinden 7 kız 5 erkek olmak üzere toplam 12 öğrenci, kontrol grubunda 7 kız, 6 erkek olmak üzere toplam 13 öğrenci bulunmaktadır.

Veri toplama araçları

Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği: Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği (Friedben Test Anxiety Scale; Friedman & Bendas-Jacob, 1997) sınav kaygısını küçük düşme (8 madde), bilişsel engellenme (9 madde) ve gerginlik (6 madde) boyutlarıyla ölçen bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Ölçek 6'lı derecelendirmeye göre ("1" Bana kesinlikle uygun değil - "6" Bana kesinlikle uygun) puanlanmaktadır. 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin 2., 3., 8., 10., 14. maddeleri ters kodlanmakta olup ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde sınav kaygısı olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 138, en düşük 23'dür.

Ölçeğin küçük düşme boyutu herhangi bir başarısızlık sonucunda kendisi için önemli kişiler tarafından kabul edilmemesi, küçük düşeceği kaygısını ve çevresinin neler söyleyeceği düşüncelerini ifade etmektedir. Bilişsel engellenme boyutu sınavdan önce ya da sınav sırasında dikkatini toplayamamasını, düşüncelerini organize edememesini, yeterli performans sergilenememesini, başarısız olacağı düşüncesini ve etkili problem çözmede zorluklar yaşamasını ifade etmektedir. Gerginlik boyutu ise bedensel ve duygusal rahatsızlık hissini anlatmaktadır (Friedman ve Bendas-Jacob, 1997).

Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği Akın ve diğerleri (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin 3 boyutlu modelinin uyum indeksi değerleri: $\chi^2=669,27$, $sd=216$, $RMSEA=.071$, $CFI=.87$, $GFI=.88$, $IFI=.88$, $SRMR=.073$ olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları ölçeğin bütünü için .88, küçük düşme alt ölçeği için .78, gerginlik alt ölçeği için .81, bilişsel engellenme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .26 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür.

Verilerin çözümlenmesi

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının sınav kaygısı ölçeği ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek için non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.

Süreç

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilere araştırmaya katılmak isteyip istemedikleri sorularak öğrencilerden ve velilerinden gereken onay alınmıştır. Herhangi bir uygulama yapılamayacak olan kontrol grubundaki öğrencilere araştırma bittikten sonra grup çalışmasının onlara da uygulanacağı ifade edilmiştir. Araştırmada deney grubu ile haftada bir oturum yaklaşık 90 dakika olmak üzere toplam 8 oturum grupta psikolojik danışma yapılmıştır. Kontrol grubunda ise aynı sürede sınav kaygısıyla ilgili bir işlem yürütülmemiştir. 8 hafta sonunda deney ve kontrol grubuna tekrar Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır.

Bilişsel davranışçı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupta psikolojik danışma uygulaması geliştirilirken öncelikle bilişsel davranışçı yaklaşımın temel felsefesi, insan doğasına bakışı, kuramsal yapısı, terapi süreci ve kullanılan yöntem ve teknikler incelenmiştir. Daha sonra bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yapılandırılmış grupta psikolojik danışma programları ve sınav kaygısıyla ilgili literatür incelenmiştir. Sınav kaygısı literatürüne göre ve bilişsel davranışçı yaklaşıma göre 8 oturumluk program hazırlanmıştır. Program hazırlandıktan sonra alanda uzman bir akademisyen tarafından program değerlendirilmiş, geri bildirimlere göre program düzenlenmiş, eklemeler yapılmış ve son halini almıştır. Grupta danışma oturumlarında ilk oturumda sürecin yapılandırılması, son oturumda da sürecin sonlandırılması yapılmıştır. 2.-7. oturumlarda, bir önceki oturumun özetlenmesi, üyelerin bir önceki oturumdan sonraki yaşantılarıyla ilgili duygu durumlarının sorulması, ev ödevlerinin değerlendirilmesi, oturum gündeminin paylaşılması ve oturumun özetlenmesi, üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerin alınması basamaklarıyla süreç ilerlemiştir. Program konuyla ilgili daha önceden yapılan çalışmaların değerlendirilmesiyle hazırlanmıştır. Özellikle alanda hazırlanan doktora tezleri ve kuramsal kitaplardan faydalanılmıştır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2012, 2013; Beck, 2001; Duy, 2003; Elmacı, 2008; Hiçdurmaz, 2010; Özü, 2010; Türkçapar, 2012, Türkçapar ve Sargın 2012, Vivyan, 2009). Oturumlar 05.11.2013 tarihinde başlamış, 07.01.2014 tarihinde sonlandırılmıştır. Oturumların işleniş biçimi aşağıda özetlenmiştir.

İlk oturumda üyelerin tanışması, grup kurallarının oluşturulması ve sınav kaygısının ne olduğunun anlaşılması ve sınav kaygısının belirtileri üzerinde durulmuştur. Grup üyeleri, grupta bulunmaya dair düşüncelerini, duygularını, beklentilerini, danışma sürecine yönelik bireysel amaçlarını paylaşılması için teşvik edilmiştir. Grupta psikolojik danışma süreci, genel amaçları, özellikleri, sürecin yapılandırılması hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci oturumda bilişsel davranışçı yaklaşımın temel özellikleri anlatılarak A-B-C kuramına göre sınav kaygısının nasıl değerlendirildiği anlatılmış ve sınav öncesindeki ve sınav sırasındaki duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmaları, paylaşımda bulunmaları sağlanmış ve katılımcılara temel nefes egzersizleri öğretilmiştir.

Üçüncü oturumda temel inançlar -ara inançlar- otomatik düşünceler kavramları anlatılarak katılımcıların sınav kaygılarıyla ilgili otomatik düşüncelerin, ara inançların ve temel inançların ifade edilmesine yardımcı olunmuştur. Grup üyelerine sınava yeterince iyi bir şekilde hazırlanamadıkları düşüncelerinin sınav kaygısına neden olduğu ortaya çıktığı için verimli ders çalışma hakkında temel bilgiler tekrarlanmıştır.

Dördüncü oturumda otomatik düşüncelerin analizi, otomatik düşüncelerin nasıl tespit edileceğinin öğretilmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların doldurdukları düşünce kayıt formundaki otomatik düşünceler arasından sınav kaygısına en çok hangi düşüncelerinin neden olduğunu belirlemeleri istenmiştir. Ardından düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar değerlendirilerek otomatik düşünceye alternatif düşünceler geliştirilmeye çalışılmıştır.

Beşinci oturumda sınav kaygısına neden olan bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Katılımcıların bilişsel çarpıtmaların farkında olması, otomatik düşüncelerini sorgulaması ve alternatif düşüncelerin geliştirmesi için çalışmalar yapılmıştır. Ardından grup üyelerinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarının neler olduğu ve bu bilişsel çarpıtmaların sınav kaygısıyla ilişkisinin neler olduğu incelenmiştir. Danışanlardan bilişsel çarpıtmalarla ilgili örnek vermeleri istenmiştir.

Altıncı oturumda olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların yerine işlevsel alternatif düşünceler geliştirilmesi üzerinde durulmuştur. Grup üyelerine otomatik düşüncelerin ve şemaların gerçekçi, akılcı ve işlevsel olmadığı durumlarda sınav kaygısına neden olabileceği tekrar hatırlatılmıştır. Grup üyelerinden alternatif düşünceler geliştirmeye yardımcı sorular yardımı ile alternatif düşünce geliştirmeye çalışmaları istenmiştir.

Yedinci oturumda üyelerle güvenli yer egzersizi ve rol oynama etkinlikleri yapılmıştır. Öğrencilerden güvenli bir yer belirlemeleri istenmiştir. Sınav öncesinde sınav anında sınavdan sonra karşılaşılabilecekleri kaygı durumları paylaşılmıştır. Sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrası hayal edilerek kaygı anlarına hazırlık yapılmıştır.

Sekizinci ve son oturumda oturumların genel değerlendirilmesi yapılmış, sürecin katılımcıları nasıl etkilediği paylaşılmış ve son test uygulaması yapılmıştır. Üyelerin kendilerini değerlendirmeleri ve sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için neler yapabileceklerini, süreçte öğrendikleri konuları paylaşmaları istenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Deneysel çalışmalarda deney ve kontrol gruplarının ön testlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşmaması beklenmektedir. Bu beklentiye sınamak için deney ve kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış olup, bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Grubunun Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Gruplar	Ön Test				Son Test			
	N	\bar{X}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	N	\bar{X}	ss	Sh $_{\bar{x}}$
Deney Grubu	5	100,800	15,658	4,043	12	84,166	15,526	4,482
Kontrol Grubu	5	98,667	14,281	3,687	13	100,077	20,722	5,747

Tablo 2'de görüldüğü gibi, deney grubunun ön test puanlarının ortalaması 100,800, standart sapması 15,658 olarak hesaplanmıştır. Deney grubunun son test puanlarının ortalaması 84,166, standart sapması 15,526 olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunun ön test puanlarının ortalaması 98,667, standart sapması 14,281 olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunun son test puanlarının ortalaması 100,077, standart sapması 20,722 olarak hesaplanmıştır.

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının sınav kaygısı ölçeği ön testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grubunun Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği Ön Test Puanları Arasında Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği	Deney Grubu	15	15,90	238,50	106,500	-0,249	,803
	Kontrol Grubu	15	15,10	226,50			
	Toplam	30					

Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($z=-0,249$; $p>.05$). Başka bir deyişle, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların sınav kaygısı düzeyleri birbirine eşittir.

Deney grubunun sınav kaygısı son test puanları ve ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmamızın birinci hipotezi, deney grubunun son test kaygı puanlarının, ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalacağı yönünde oluşturulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Deney Grubu Sınav Kaygısı Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Sınav Kaygısı Son test Puanı	Azalanlar	9	7,67	69,00	-2,357	,018
	Artanlar	3	3,00	9,00		
Sınav Kaygısı Ön test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	12				

Tablo 4'te görüldüğü üzere, yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z = -2,357$; $p < .05$). Söz konusu farklılık ön test lehine gerçekleşmiştir. Ön test ölçümünde yüksek olan sınav kaygısı anlamlı bir şekilde düşüş göstermiştir. Bu bulgu hipotezimizin desteklendiğini, gerçekleştirilen bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin sınav kaygılarının anlamlı biçimde azaldığını göstermektedir.

Kontrol grubunun sınav kaygısı son test puanları ve ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmamızın ikinci hipotezi, kontrol grubunun ön-test ve son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmayacağı yönünde oluşturulmuştur. Kontrol grubunun sınav kaygısı son test puanlarının, ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmış, sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Kontrol Grubu Sınav Kaygısı Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Sınav Kaygısı Son Test Puanı	Azalanlar	5	7,10	35,50	-0,699	,484
	Artanlar	8	6,94	55,50		
Sınav Kaygısı Ön Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	13				

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda, kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-0,699$; $p>.05$).

Son olarak, deney ve kontrol gruplarının kaygı ölçeği son test puanlarının farklılaşacağı yönünde hipotez geliştirilmiş ve bu hipotez Mann Whitney-U testi ile sınanmıştır. Analizler ve elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Grubunun Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği Son Test Puanları Arasında Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	P
Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği	Deney Grubu	2	9,96	119,50	41,500	-1,988	,047
	Kontrol Grubu	3	15,81	205,50			
	Toplam	5					

Tablo 6'de görüldüğü üzere, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılarının Sınav Kaygısı Ölçeği son testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z = -1,988$; $p<.05$). Deney grubunun sınav kaygısı son test puanları, kontrol grubu son test puanlarından anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Bu bulgu, hipotezimizi doğrular niteliktedir.

Tartışma

Bu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma göre geliştirilmiş olan sınav kaygısını azaltmaya yönelik sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma programının, 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın başında yapılan incelemede deney ve kontrol grubundaki katılımcıların sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada deney grubuna grupla psikolojik danışma uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Araştırmada uygulanan grupla psikolojik danışma programının, katılımcıların sınav kaygılarını azaltacağı yönünde hipotezler geliştirilmiştir. Elde edilen bulgular, grupla psikolojik danışma uygulaması yapılan deney grubunda yer alan öğrencilerin son test puanlarının, ön test puanlarından anlamlı biçimde düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca kontrol grubunun son test puanları ile ön test puanları arasında bir farklılığın çıkmaması ve deney grubunun son test puanlarının, kontrol grubunun son test puanlarından anlamlı şekilde düşük çıkması uygulanan programın etkili olduğunu işaret etmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi haline gelmiştir. Yapılan çalışmalarda çocuk ve ergenlerde anksiyete bozukluğunun tedavisinde BDT'nin etkinliği kanıtlanmıştır (Karakaya ve Öztıp, 2013). Kaygının özel bir hali olan sınav kaygısı için de bilişsel ve davranışçı yaklaşıma dayalı sınav kaygısını azaltma müdahaleleri etkili olmaktadır. Koruklu, Altıok ve Oktaylar (2006) üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı düşünce düzeltme tekniğinin uygulandığı 8 haftalık sınav kaygısı ile başa çıkma programı uygulamıştır. Programın öğrencilerin sınav kaygısını ve otomatik düşüncelerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde Bozanoğlu (2005) 9. sınıfta sınıf tekrarı yapan öğrencilerde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Can, Dereboy ve Eskin (2012) yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğinin karşılaştırıldığı çalışmada davranışçı ve bilişsel terapinin sınav kaygısının duygusal ve endişe bileşenlerine oldukça yakın etki gösterdikleri bulmuştur. Neudert, Jabs ve Schmidtke (2009), bilişsel davranışçı terapinin sınav kaygısını azaltmaya yönelik çeşitli müdahaleler arasında diğerlerine göre daha etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Sınav kaygısını azaltmak için birçok tedavi yaklaşımı uygulanmıştır. Sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme egzersizi, biofeedback, model olma gibi davranışçı yaklaşımı temel alan çalışmalar; bilişsel yeniden yapılandırma ve akılcı duygusal terapi gibi bilişsel yaklaşımı temel alan çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Ayrıca bilişsel ve davranışçı temellerin bir arada kullanıldığı bilişsel-davranışçı yaklaşımların yanı sıra çalışma becerileri geliştirme, sınav ya da testi istenen sürede ve doğru şekilde cevaplayabilme gibi temel alan ve bunların kombinasyonlarıyla uygulanan çalışmalar da sınav kaygısının azaltmak için kullanılmıştır (Ergene, 2003). Bütünleştirici bir şekilde çeşitli yaklaşımların birlikte kullanıldığı müdahalelerin sınav kaygısını azaltmak için daha etkili olabileceği ifade edilmektedir. Çalışma ve test çözme

becerilerinin geliştirilmesi, bireyin kendini gözlemlemesi, bireyin sınavlardaki davranışsal ve bilişsel durumları konusunda kendini izlemesi ve kendini kontrol edebilmesi, dikkat geliştirici çalışmalar yapılması ve bireyin sınav kaygısı yaşarken nasıl rahatlayabileceğinin öğretilmesi gibi yaklaşımların bütünleştirilmesi önerilmektedir. Yapılan meta analiz çalışması sonucunda çalışma becerileri yaklaşımıyla birlikte uygulanan bilişsel ve davranışçı yaklaşımın en etkili yaklaşım olduğu belirtilmiştir (Ergene 2003). Bilişsel davranışçı yaklaşımla birlikte çalışma becerilerinin öğretilmesi yaklaşımının uygulandığı karma müdahalelerin diğer yaklaşımlara göre daha etkili olduğu belirtilmektedir (Gregor, 2005).

Bu araştırmada elde edilen bulgular önceki araştırmaların bulgularıyla uyum göstermektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım sınav kaygısını azaltmada etkili bulunmuştur. Sınav kaygısıyla ilgili yapılan çalışmalar genellikle bilişsel ve duyuşsal boyut üzerine odaklanmaktadır. Ancak özellikle Türkiye’de sosyal bağların oldukça önemli olduğu düşünülürse sınav kaygısını sadece bilişsel ve duyuşsal faktörlerle açıklamak yeterli olmayabilir. Bu araştırmada düzenlenen oturumlarda katılımcıların başarısızlık durumunda ailesi, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından algılanış biçimlerinin sınav kaygısını arttırdığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle sınav kaygısının sosyal alanlarla ilişkileri çalışılmalıdır. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik çalışmalar bilişsel, duyuşsal ve sosyal bileşenleri içerecek şekilde planlandığında daha etkili olabilir.

Grupla psikolojik danışma oturumlarında öğrencilerin sınav kaygılarının verimli ders çalışma becerileri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Önceki araştırmalar benzer olarak karma müdahalelerin daha etkili olduğunu göstermektedir (Ergene, 2003; Gregor, 2005). Öğrencilerin rahatsız olduğu konuların başında sınava yeterince hazır olamama, sınavda bildiklerini unutma ve sınavda dikkatlerinin dağılması gelmektedir. Bu nedenle sınav kaygısını azaltmaya yönelik müdahalelerde öğrencilerin çalışma becerilerini geliştirecek etkinliklere yer vermek faydalı olacaktır.

Grup üyelerinin sınav kaygılarını kontrol etmelerine yardımcı olması için planlanan oturumlarda deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkabilme stratejileri değerlendirilmiştir. Sınav kaygısının bilişsel davranışçı yaklaşımla ele alınması sonucunda sıklıkla tespit edilen olumsuz düşünceler ve alternatif düşünceler incelenmiştir. Grup üyelerinin; “Zor sorular çıkacağını düşündüğüm için heyecanlanıyorum.”, “Heyecanlandığımda baş ağrısı ve karın ağrısı yaşadığım için soruları yapamıyorum.”, “Arkadaşlarımın benden yüksek puan almasından ve kötü not aldığım için arkadaşlarımın yanında küçük düşmekten ve arkadaşlarımın dalga geçmesinden endişeleniyorum.”, “Sınav kötü geçerse ve sonucu kötü olursa öğretmenlerimin ve ailemin bana olan güvenini kaybedebilirim, aileme iyi bir evlat olamam.”, “Ailemin beni sürekli başkalarıyla kıyaslaması ve başkalarının başarısını örnek göstermesi beni kızdırıyor.”, “Matematikte başarısızım ve matematiği yapamayacağım.”, “Dikkatim dağıldığı için sorulara odaklanamıyorum.”, “Bazı sorularda fazla zaman harcıyıp zamanı yetiştiremiyorum.”, “İyi bir liseyi kazanamayacağım ve bu geleceğimi olumsuz etkileyecek.”, “Yeteri kadar çalışmadığım için iyi bir puan alamayacağım.”, “Her şeyi unutacağım ve sınavım kötü geçecek”, “Kaydırma yapıp düşük not almaktan korkuyorum.”, “Sorular çalıştığım konulardan çıkmadığı için iyi not alamayacağım.” gibi düşüncelerin kaygı düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Grup üyelerinin yukarıda ifade edilen olumsuz düşüncelere alternatif olarak; “Bu sınava çalışıp daha yüksek netler yapabilirim.”, “Sınava yeterince çalışıyorum elimden geleni yapıyorum.”, “Gerçek arkadaşlarım kötü notlar aldığım için benimle dalga geçmez.”, “Bugünkü sınav yetenekli olduğum derslerden olduğu için başarılı olacağım.”, “Yapabilirim, yeterince çalıştım.”, “Olursa olur, olmazsa olmaz.”, “Sadece bu sınav yok, önümüzde başka sınavlar da var.”, “Matematikte zorlansam da diğer dersleri yapabiliyorum.”, “Bu sınavda başarısız olmam diğer derslerden de başarısız olacağım anlamına gelmez.”, “Dünyanın sonu değil.”, “Heyecanlandığımda nefes egzersizlerini yaparsam rahatlayabiliyorum.”, “En başlarda biraz kaygılanmam normal derin nefes alıp vererek kaygımı kontrol edebilirim.”, “Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.”, “Sınav olmadan başarısız olup olmayacağımı bilemem.”, “Birçok kişi kaygı yaşıyor.”, “Ben bununla başa çıkabilirim.”, “Yeterli puanı alacağım.”, “Sınavı kazanacağım.”, “İstediğim liseye gideceğim.” düşüncelerini geliştirerek kaygılarıyla başa çıkabildikleri görülmüştür.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın etkililiğinin sürekliliğini değerlendirmek için izleme ölçümü yapılmamıştır. Bu nedenle bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma yaklaşımından kaynaklanan sınav kaygısındaki azalmanın kalıcılığı incelenememiştir. Araştırmadaki diğer sınırlılık kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir işlem uygulanmadığı için plasebo etkisinin değerlendirilememiş olmasıdır.

Öğrencinin gireceği sınavın zorluğu, sınava gireceği dersteki başarısı ve sınavın önemi öğrencinin sınav kaygısını etkilemektedir. Türkiye’de özellikle üniversiteye ve liselere geçiş sınavlarında öğrenciler sınav kaygısı yaşamaktadırlar. Bu çalışma Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) sınavına girecek öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. TEOG sınav sistemi hazırlanırken sınav kaygısını sürece yayararak azaltmayı öngörmüştür. Ancak bu konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle daha sonraki araştırmalarda, öğrencilerin 8. sınıf boyunca sınav kaygıları gözlemlenerek sınav kaygısı düzeylerindeki dalgalanmaları inceleyebilecek nitel ve nicel başka araştırmaların yapılması, konunun derinlemesine incelenmesi için fırsat oluşturacaktır. Ayrıca psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenler, sınav kaygısını azaltmaya yönelik çalışmalar düzenleyerek öğrencilerin başarılarını arttırabilir ve geleceğe daha umutlu bakmalarına yardımcı olabilir. Bu çalışmaların sadece öğrencilere yönelik olmayıp, konuyla ilişkili olan ve önemli birer değişken olan aileyi (özellikle ebeveynleri) ve okulu (özellikle öğretmenleri) kapsayacak şekilde planlanması, kaygı yaratan sürecin daha rahat ve istenen şekilde atlatılmasını kolaylaştıracaktır. Grup oturumları değerlendirildiğinde öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için çeşitli yaklaşımlar geliştirdiği gözlemlenmiştir. Buradan yola çıkarak özgül olarak öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkma tarzlarını değerlendirecek ölçme araçları geliştirilmesi önerilebilir. Böylece yapılacak çalışmalarda öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin yanı sıra sınav kaygısıyla başa çıkma tarzları da değerlendirilerek özgül müdahaleler gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Akın, A., Akın, Ü., Sarıçam, H., Aşut, S., Arslan, S., Demirci, İ., Toprak, H., & Çardak, M., (2013, Nisan). *Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirliği*. International Conference on Innovation and Challenges in Education 2013 (CICE 2013), 26-28 Nisan, Kütahya, Türkiye.
- Akkoyunlu, S. & Türkçapar, M. H. (2012). Bir teknik: Kanıt inceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 184-190.
- Akkoyunlu, S. & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel desenler: Ön test-son test kontrol grubu desen ve veri analizi*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Casbarro, J. (2005). *Test anxiety and what you can do about it: A practical guide for teachers, parents, and kids*. Port Chester, NY: Dude.
- Can, P. P. B., Dereboy, P. Ç., & Eskin, P. M. (2012). Yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğinin karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 9-17.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.
- Dusek, J. B. (1980). The development of test anxiety in children. In I. G. Sarason (Ed.), *Test Anxiety: theory, research and applications* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elmacı, F. (2008) *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Embse, N. V. D., & Hasson, R. (2012). Test anxiety and high-stakes test performance between school settings: Implications for educators. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 56(3), 180-187.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: a metaanalysis. *School Psychol Int*, 24, 313-28.
- Friedman, I. A., & Bendas-Jacob, O. (1997). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, 57, 1035-1046.
- Gregor, A. (2005). Examination anxiety live with it, control it or make it work for you?. *School Psychology International*, 26(5), 617-635.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.
- Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karakaya, E., & Öztıp, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

- Koruklu, N., Altıok, H. Ö. & Oktaylar H. C. (2006). Sınav kaygısı ile baş çıkma programının sınav kaygısına yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
- Larson, H., Ramahi, M., Conn, S., Estes, L., & Ghibellini, A. (2010). Reducing test anxiety among third grade students through the implementation of relaxation techniques. *Journal of School Counseling*, 8, 1-19.
- Lowe, P. A., & Lee, S. W. (2008). Factor structure of the Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA) scores across gender among students in elementary and secondary school settings. *Journal of Psychoeducational Assessment* 26(3), 231-246.
- Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E., Cullinan, C. M., Mildren, B. A., Raad, J. M., Cornelius, R. A., & Janik, M. (2008). The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26, 215-230.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89-101.
- Nelson, D. W., & Knight, A. E. (2010). The power of positive recollections: Reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3), 732-745.
- Neudert, S., Jabs, B., & Schmidtke, A. (2009). Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention-oriented pilot project of the University of Würzburg. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 785-790.
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının iş görenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: karşıyaka vergi dairesi örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Pekrun, R. (2004). Test anxiety and academic achievement. (Ed. Neil J. Smelser, & Paul B. Baltes). *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 15610-15614.
- Putwain, D., & Best, N. (2011). Fear appeals in the primary classroom: effects on test anxiety and test grade. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 580-584.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331, 211-213.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46, 929-938.
- Segool, N., Carlson, J., Goforth, A., von der Embse, N., & Barterian, J. (2013). Heightened test anxiety among young children: Elementary school students anxious responses to high-stakes testing. *Psychology in the Schools*, 50(5), 489-499.
- Shobe, E., Brewin, A., & Carmack, S. (2005). A simple visualization exercise for reducing test anxiety and improving performance on difficult math tests. *Journal of Worry & Affective Experience*, 1(1), 34-52.
- Sieber, J. E. (1980). Defining test anxiety: Problems and approaches. In I.G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research and applications* (pp. 15-40). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test anxiety inventory: preliminary professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger, & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Basım Yayın.

- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012) Bir teknik: Sokratik sorgulama. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 15-20.
- von der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: a systematic review of treatment studies from 2000–2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57-71.
- Weems, C. F., Scott, B. G., Taylor, L. K., Cannon, M. F., Romano, D. M., Perry, A. M., & Triplett, V. (2010). Test anxiety prevention and intervention programs in schools: Program development and rationale. *School Mental Health*, 2(2), 62-71.
- Vivyan, C. (2009). An introductory self-help course in cognitive behaviour therapy. <http://www.getselfhelp.co.uk> adresinden alınmıştır.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.

