

# ÜNİVERSİTE SINAVINA GİRECEK OLAN ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISI DÜZEYİ, SOSYAL ETKİNLİKLER VE REHBERLİK HİZMETLERİNİ KULLANMA DURUMU

Pemra C. Ünal<sup>1</sup>, Serap Çifçili<sup>1</sup>, Demet Dinç<sup>2</sup>, Mehmet Akman<sup>1</sup>, Volkan Topçuoğlu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Acıbadem Sağlık Grubu, Acıbadem Kozyatağı Hastanesi, İstanbul

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

## ÖZET

**Giriş:** Türkiye’de lise mezunlarının üniversiteye devam edebilmesi için, yılda bir kez düzenlenen ve adayların yaklaşık 2/3’ünün elenerek yüksek öğrenim hakkını kaybettiği Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavında (ÖSYS) başarılı olmaları gereklidir. Bu zorlu koşulların kaygı yaratması olasıdır. Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanmakta olan öğrencilerde sınav performansı kaynaklı olabilecek kaygının düzeyini ölçmek, kaygı düzeyleri ile cinsiyet, yaş, ikamet durumu, aile ile birlikte yaşamak, mezun olunan lise türü, halen öğrenci olma, sınava giriş sayısı, daha önceki yıllarda bir programa yerleştirilmiş olmak, dershaneye devamlılık, düzenli olarak bir sosyal etkinlikle uğraşmak ve rehberlik servisinden yararlanma durumu arasındaki ilişkiyi değerlendirerek öğrencileri desteklemek üzere rehberlik birimlerine geri bildirim vermek amaçlanmıştır.

**Materyal ve Metot:** Bu kesitsel araştırmaya, Kadıköy’de iki özel dershanede ÖSYS’ye hazırlanmakta olan 254 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilere sosyodemografik durumları ile ilgili sorularla birlikte “Sınav Kaygı Ölçeği” (SKÖ) uygulanmış ve verilerin analizinde ki-kare ile student-t testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan 254 öğrencinin %76’sı erkek, yaş ortalaması 18,0±1,3’dür. Katılanların %28,8’sinin sınav kaygı düzeyi düşük, %52,4’ünün orta, %18,8’inin ise yüksek olarak bulunmuştur. Kızlar, sınava daha önce girmiş olanlar, dershaneye düzenli devam etmeyenler, bir sosyal etkinliğe zaman ayırmayanlar ve dershanenin rehberlik servisinden hiç ya da az yararlananlar arasında yüksek sınav kaygısı taşıyanlar daha fazlaydı. Dershaneye devamsızlık yapmayanlarda, haftada en az 2 saatini düzenli olarak sosyal etkinliklere ayıranlarda ve rehberlik hizmetlerinden yararlananlarda sınav kaygı düzeyi diğerlerinden düşük bulundu (sırasıyla  $\chi^2=5,68$ ,  $\chi^2=4,03$ ,  $\chi^2=5,07$  ve  $p=0,02$ ,  $p=0,04$ ,  $p=0,02$ ).

**Sonuç:** Çalışma grubumuzda rehberlik hizmetlerinden yararlananlarda kaygı düzeyinin daha düşük saptanmış olmasına rağmen, katılanların %71,2’sinin sınav kaygı düzeyinin orta ve yüksek bulunması, bu hizmetlerin yaygınlaştırılması ve özellikle yüksek sınav kaygısı yaşayan gençleri fark ederek onlara sosyal etkinlikler ve danışmanlığın olumlu etkisinden söz etmenin yararlı olacağını düşündürmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Sınav kaygısı, öğrenci, üniversite, öğrenci seçme sınavı, rehberlik hizmetleri. Nobel Med 2017; 13(1): 61-69

## TEST ANXIETY LEVEL, SOCIAL ACTIVITIES AND UTILIZATION OF COUNSELLING SERVICES AMONG THE STUDENTS WHO WILL TAKE THE UNIVERSITY ENTRANCE EXAM

### ABSTRACT

**Objective:** In Turkey going on with the higher education, it is required to be successful in an annual university Student Selection and Placement Exam (OSYS) for the Turkish Universities which 2/3 of the candidates is disqualified and lost his high education occasion. These difficult requisites may establish anxiety with the students. To measure this test performance focused anxiety of the students who are near to university entrance exam and to evaluate the relationship between the anxiety level and sex, age, living area, living with the family, the graduated high school type, number of the attended university entrance exams, to be succeeded in the exam previously, regular attendance to the preparing courses, involving in social activities and using counselling services are aimed in this study. Besides, to give feedback to the psychological consultancy services and to support the students by giving feedback to reduce their anxiety.

**Materials and Method:** This cross-sectional study includes 254 students who take preparation courses for the Student Selection and Placement Exam (OSYS) in

two private courses. Questions about socio-demographic characteristics and “Test Anxiety Scale” were applied under supervision, chi-square and student-t tests were applied for analysis.

**Results:** Boys were 76% of the 254 participants and the mean age was  $18.0 \pm 1.3$ . Anxiety level of 28.8% of participants was low, 52.4% was medium and 18.8% was high. Among the girls, the students who took the entrance exam before, who were irregular, who didn't join social activities and who “never” or “a few” use consultancy services courses were more anxious. We found low test anxiety with the students who join the courses regularly, who join social activities at least 2 hours a week and makes use of the consultancy services (respectively  $\chi^2=5.68$ ,  $\chi^2=4.03$ ,  $\chi^2=5.07$ ,  $p=0.02$ ,  $p=0.04$ ,  $p=0.02$ ).

**Conclusion:** Though anxiety level was low with the students who use counseling services, medium and high anxiety level in 71.2% of the participants made us to think that psychological counseling services must be disseminated and especially must be aware of the students who have high test anxiety and remind them the positive effect of social activities and counselling.

**Keywords:** Test anxiety, student, university, student selection exam, risk factors. **Nobel Med 2017; 13(1): 61-69**

### GİRİŞ

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.<sup>1</sup> Performans ise dünyaya geldiğimiz andan itibaren içine girdiğimiz öğrenme süreciyle elde ettiğimiz bilgilerin belli bir amaç doğrultusunda kullanılması olarak tanımlanır. İnsanın potansiyelinin herhangi bir konuda bütünüyle performansa dönüşmesini engelleyen bazı faktörler vardır. Bunlardan birinin de yüksek kaygı olduğu ve yüksek kaygı düzeyinin öğrenmeyi ve performansı olumsuz etkilediği ortaya koyulmuştur.<sup>2,3</sup> Sınav ise kaygı yaratan ve var olan kaygıyı artıran bir durumdur.<sup>4</sup>

Sınav kaygısı; beklenen sınavlardan kaynaklanan stresin doğurduğu karmaşık ve duruma özgü fizyolojik ve duygusal bir tepkidir.<sup>5</sup> Sınav kaygı eşiği düşük olan öğrencilerin kendilerini hasta hissedecek kadar durumdan etkilendikleri de bilinmektedir.<sup>6</sup> Türkiye’de ve dünyada yapılmış çeşitli araştırmalar öğrencilerin sınavlarda hissettiği kaygının ağırlığını ve bunun başarıya etkisini ortaya koymuştur.<sup>7-9</sup> Farklı

kültürlerde öğrenciler arasında sınav kaygısının yaygınlığı %25 ile %30 arasındadır.<sup>8</sup> Buna karşın, Türkiye’de yapılmış bir çalışmada sınava hazırlanan öğrenciler arasında %42 oranında yüksek sınav kaygısı olduğu bildirilirken bir diğerinde üniversite sınavlarına giren öğrencilerin yaklaşık yarısında yüksek düzeyde sınav kaygısı saptanmıştır.<sup>9,10</sup>

Günümüzün modern eğitim sistemi kişilerin yeterliliklerinin belirlenmesine çok önem verdiği için bu süreçte test sınavları ile karşılaşmamak neredeyse olanaksızdır.<sup>6,11</sup> Ülkemizde öğrencilerin meslek seçimi yapmaları ve bu sayede geleceklarine yön vermeleri bakımından ÖSYS önemli bir dönüm noktasıdır. T.C. Yükseköğretim Kurulu’nun Şubat 2007 tarihli “Türkiye’nin Yükseköğretim Stratejisi” raporunda ÖSYS’nin doğal olarak sayıları iki milyona yaklaşan adayın sadece beşte birlik bir bölümünü seçme durumunda olan bir merkezi sınav sistemi olduğu ve bu sınava girenlerin sayısının ortaöğretimden mezun olanların sayısının üç katına yaklaştığı belirtilmiştir. Kısacası yükseköğretim kuruluşları önünde bir yığılma olduğu ve üniversite sınavına katılanların ancak %20’sinin örgün yüksek öğretim

programlarına yerleşebildiği açıktır.<sup>12</sup> Erözkan bir sınavın akademik açıdan taşıdığı önemin ya da sınav notunun yüksek olması gerekliliğinin sınav kaygısını artırıcı durumlar olduğunu belirtmiştir.<sup>4</sup> Bu iki gerçek bir arada düşünüldüğünde, ÖSYS'nin, elenmemek ve daha sonra da ilk tercihlerinden birine yerleştirilmeyi hedefleyen adaylarda önemli bir kaygı kaynağı oluşturması beklenmelidir.

Yüksek sınav kaygısının performansı düşüreceği hatırlandığında, ÖSYS'ye yönelik hissedilen yüksek kaygı ve buna etki eden durumları saptamanın, kaygıyı kontrol edebilecek girişimlerin planlanmasında ilk basamak olduğu görülür. Bu çalışma İstanbul'da aynı dershaneye devam eden ve çalışmanın yapıldığı yıl ÖSYS'ye girecek olan farklı okul ve cinsiyetlerden bir grup öğrencideki sınav kaygı düzeyini belirlemek ve bununla ilişkili olabilecek olan değişkenleri ortaya çıkarmak için planlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

Kesitsel bir araştırma olarak planlanan bu çalışmada farklı türde liselerden gelen öğrencileri bir arada bulabilmek amacıyla dershaneler seçilmiştir.

## Örneklem

Örneklem grubu Kadıköy'deki iki dershanenin lise son sınıf (mezun olmayan) ve lise mezunu olup yeniden hazırlık amacıyla ikinci kez dershaneye gelen (mezun) öğrencilerinden oluşmuştur. Her iki dershanede çalışmamızın yapıldığı günlerde karma okul öğrencilerinden oluşan toplam 8'er sınıf bulunmaktaydı. Dershanelerin biri hafta içi (mezunlar için), diğeri hafta sonu (mezun olmayan ve liseye devam edenler için) olmak üzere iki tip programları vardı. Dershane yönetimlerinden izin alınarak hangi tarih ve saatlerde hangi sınıflarda veri toplanabileceği belirlendi. Araştırma verileri 4 tıp fakültesi öğrencisi tarafından toplandı. Dört araştırmacı, üniversite sınavından yaklaşık 10 hafta önce 7-12 Nisan 2011 tarihlerinde 2'şer gün süreyle 2 ayrı dershanede bir hafta içi günü ve bir hafta sonu gününde ve aynı ders saatinde olmak kaydıyla bu sınıflardan alfabetik sırayla ilk 4'üne girerek soru formunu ve ölçeği uyguladılar. Anketin uygulandığı sınıfın tüm öğrencileri çalışmaya dahil edildi. Mezun olma durumu açısından farklı olan bu iki öğrenci grubundan aynı sayıda sınıf çalışmaya dahil edilerek yaklaşık aynı sayıda öğrenciye ulaşılmayı planlandı. Ancak sınıf mevcutları sabit olmadığı için her iki grup öğrenci eşit sayılarda olamadı (mezun=151, mezun olmayan=137, toplam 288).

Araştırma planında herhangi bir müdahale yapılmadığı ve sadece dershane rehberlik servisine rehberlik hizmetleri ile geri bildirim verildiği bu sırada da öğrencilerin kimlik bilgileri sorulmadığından dershane yönetiminden izin alındıktan sonra etik kurul onayına sunulmadı. Araştırmaya katılan dershane öğrencilerinin birbirlerini ölçekten haberdar etmeleri ya da etkilemeleri olasılığını ortadan kaldırmak amacıyla araştırma için hazırlanan soru formu ve ölçek öğrenciler bilgilendirilip onamları alındıktan sonra eş zamanlı olarak gözlem eşliğinde uygulandı.

Çalışmanın yapıldığı tarihlerde dershaneye devam etmeyen öğrencilere anket uygulanmadı.

## Veri Toplama Araçları

### Sınav Kaygı Ölçeği

Bu çalışmada Sarason tarafından 1980 yılında geliştirilen 37 soruluk "Sınav Kaygı Ölçeği" (Test Anxiety Scale) modifiye edilerek kullanıldı.<sup>13</sup> Bu ölçek evet-hayır cevaplarından oluşmaktadır. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde (MÜTF) İngilizce okutman olarak görev yapmakta olan uzman kişiler tarafından Türkçe'ye tercüme edilen ölçeğin ön testi, MÜTF hazırlık sınıfından 10 öğrenciye (5 kız ve 5 erkek) uygulanmıştır. Verilen geri bildirimler doğrultusunda gerek Türk dili, gerekse merkezi üniversite giriş sınavlarında kullanılan terimler göz önüne alınarak yeniden değerlendirilen Türkçe ölçek böylece son halini almıştır. Sınav kaygı ölçeğinde (SKÖ) her "evet" yanıtı bir puan olarak toplanır. Toplam 20'nin üzerinde puan olması yüksek, 13-20 puanlar arası orta, 12 ve daha az puan ise düşük sınav kaygısı olduğunu göstermektedir. Çalışma grubunda uygulanan Türkçe'leştirilmiş SKÖ'nün iç tutarlılığı yüksek bulundu (Cronbach's alpha= 0,73).

### Soru Formu

Katılımcılardan SKÖ dışında, sosyodemografik özellikleri, kiminle yaşadığı, lise mezuniyeti, okul türü, sınava giriş sayısı, herhangi bir yüksek eğitim programına yerleştirilmiş olup olmadığı, dershanedeki ders programına düzenli olarak devam edip, etmediği, düzenli olarak katıldığı sosyal etkinliklerin olup, olmadığı, bunlara haftada ortalama kaç saat ayırdığı ve dershanenin rehberlik servisinde yararlanma durumu gibi araştırmanın bağımsız değişkenlerini sorgulayan çoktan seçmeli 13 soruluk bir formu tamamlamaları istenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri			
		n	%
Cinsiyet	Erkek	193	76,0
	Kız	61	24,0
Yaş grupları (Yaş ortalaması: 18,06±1,3)	16-17	94	37,0
	18-19	136	53,5
	>19	24	9,5
Sürekli ikamet ettiği yer*	İstanbul içi	242	95,7
	İstanbul dışı	11	4,3
Ailesi ile birlikte yaşama	Ailesi ile birlikte	234	92,1
	Ailesinden uzakta	20	7,9
Liseden mezuniyet durumu	Mezun	133	52,4
	Mezun olmayan	121	47,6
Sınava giriş sayısı**	İlk kez	121	47,6
	Birden fazla kez	133	52,4
Dershanedeki derslere devam durumu	Devamlı öğrenci	236	92,9
	Devamsız öğrenci	18	7,1
Düzenli olarak sosyal etkinliklerde yer alma	Katılıyor	165	65,0
	Katılmıyor	89	35,0
Sosyal etkinliklere ayrılan ortalama zaman	Hiç ila ≤1 saat/hafta	131	51,6
	2-5 saat/hafta	72	28,3
	>5 saat/hafta	51	20,1
Rehberlik servisinden destek alma durumu	Hiç/Az	84	33,1
	Ara-sıra/Oldukça/Her zaman	170	66,9

\*: Bir katılımcı bu soruyu yanıtlamamıştır. Ancak diğer sorularda eksikliği olmadığı için bu form da analize dahil edilmiştir.  
\*\*: Halen lise eğitimine devam eden (Mezun olmayan) öğrencilerin 3'ü bu yıl ÖSYS'ye girmeyeceklerini belirtmiş olmasına rağmen analiz sırasında ilk kez sınava girecek olanlar grubuna dahil edilmiştir.

Çalışmaya katılmayı reddeden öğrenci olmamıştır. Ancak ölçek sorularını eksik dolduran 34 öğrencinin formları geçersiz sayılmış ve değerlendirmeye dahil edilmemiştir.

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz veriler SPSS 14 paket programında analiz edildi. Tüm verilerin sıklıkları yüzde ile ifade edilmiş, kategorik değişkenler için ki-kare, hücreler 5'ten az sayı içeriyorsa Fisher's exact testi, sürekli değişkenler için ise bağımsız örneklemli t-testi uygulandı.  $p < 0,05$ 'ten küçük değerler anlamlı olarak değerlendirildi.

## BULGULAR

### Katılımcıların Özellikleri

Araştırmamıza katılanların %76'sı erkek, %24'ü kız öğrencidir. Yaşları 16-26 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 18,06±1,3 idi. Çalışma grubumuzun büyük çoğunluğu (%95,7) İstanbul sınırları içerisinde ikamet ederken, yine büyük bir kısmı (%92,1) aileleriyle birlikte yaşamaktaydı. Yarından fazlası

(%52,4) mezun olmuş öğrencilerden oluşurken, %47,6'sı lise öğrenimlerine devam etmekteydi. Öğrencilerin %47'si ilk kez sınava girecekti (Tablo 1). Mezun olunan veya devam edilen okul türlerinin başında klasik devlet liseleri ve Anadolu liseleri gelmekte (%31,9 ve %28,7), bunları meslek liseleri ve süper liseler izlemekte (%18,5 ve %9,1), özel liseler ve fen liseleri ise daha küçük bir yüzde oluşturmaktaydı (%5,9 ve %3,5).

Daha önceden sınava girdiğini belirten öğrencilerin büyük çoğunluğu (%72,2 n=96/133) sınava ikinci kez girecektir. Bu öğrencilerden 15'i (%11,3) bir yüksek öğrenim programına yerleştirilmişler ancak bir kez daha ÖSYS'yi deneyeceklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %92,9'u dershaneye düzenli devam etmektedir. Bununla beraber dershanenin rehberlik servisinden "hiç" ya da "çok az" yararlananlar %33,1'i oluşturmaktadır.

Katılımcıların 2/3'ünün (n=165, %65) dersler dışında uğraştığı en az bir sosyal etkinliği vardır. Sosyal etkinliklerde vakit geçirdiğini söyleyen öğrencilerin %74,5'i (n=123) bunun haftada en az 2 saat olduğunu belirtmiştir. Bunların %41,5'i (n=51) de sosyal etkinliklere haftada 5 saatten daha fazla ayırdığını belirtmiştir.

### Sınav Kaygı Düzeyi

Sınav kaygı düzeyi çalışma grubumuzun %28,8'inde düşük (n=73), %52,4'ünde orta (n=133), %18,8'inde yüksek (n=48) olarak bulunmuştur.

Sınav kaygı düzeyi düşük, orta ve yüksek olan gruplar; cinsiyet, yaş, ikamet durumu, ailesi ile birlikte yaşama, mezun olduğu lise türü, mezun olma ya da halen öğrenci olma hali, sınava giriş sayısı, daha önceki sınavla bir programa yerleştirilmiş olma hali gibi bağımsız değişkenler açısından birbirinden farklı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Sınav kaygı düzeyi; düşük ve diğerleri (orta ve yüksek) olarak katılımcılar dikotomize edildiğinde kaygı düzeyi düşük olan grubun dershaneye devamlılık, dersler dışında bir sosyal etkinlikle düzenli olarak uğraşmak, bu etkinliklere ayrılan zaman ve rehberlik servisinden yararlanma sıklığı açısından diğer grupla arasında anlamlı farklar vardır (Tablo 2).

Dershaneye düzenli devam eden, sosyal etkinlikleri olan (Şekil 1) bunlara haftada en az 2 saat ayıran ve rehberlik servisinden sıkça yararlanan (Şekil 2) öğrencilerde sınav kaygı düzeyi daha düşüktür. Sınav kaygısı düşük olan öğrencilerin %72,5'i rehberlik servislerinden yararlandıklarını belirtmişlerdir.

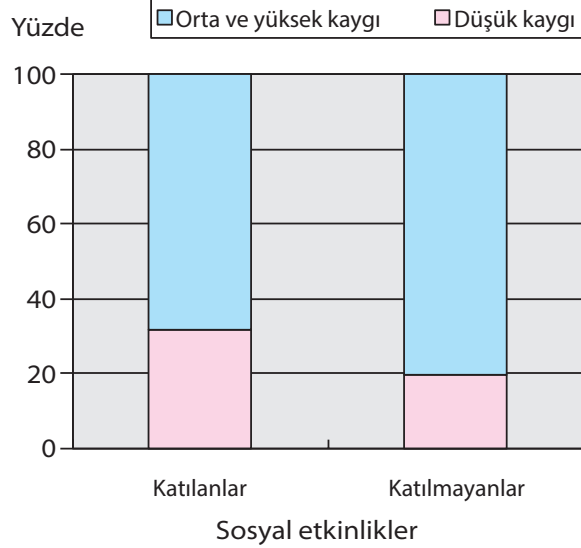
## TARTIŞMA

Sınav kaygısını değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmamızda üniversite giriş sınavına girmek üzere hazırlık yapan bir grup öğrencinin %71,2'sinde orta veya yüksek düzeyde sınav kaygısı olduğu saptanmıştır. Bu oran Türkiye'de üniversiteye hazırlanmakta olan dersane öğrencileri ile yapılan başka çalışmalarda bulunan %42 "orta" ve %39 "yüksek" sınav kaygı düzeyi ile benzerlik gösterirken, batı ülkelerinde yapılan benzer çalışmalara göre daha yüksektir.<sup>9,14</sup>

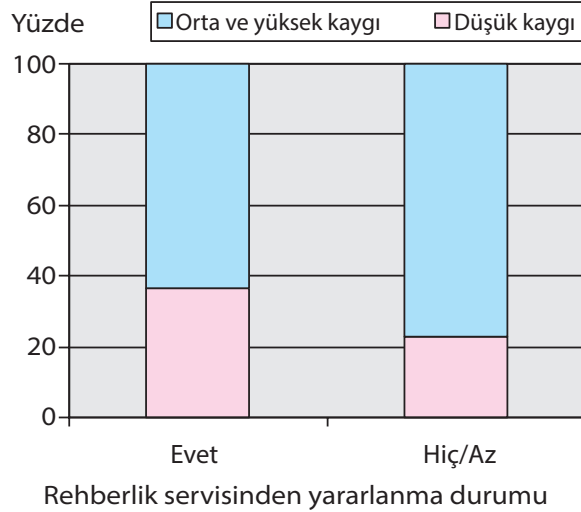
Çalışmamızda yaş, cinsiyet, aile ile birlikte oturma durumu, mezun olunan ya da devam edilmekte olunan lisenin tipi, sınava giriş sayısı ve daha önce bir programa yerleştirilmiş olmakla kaygı düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ancak sınav kaygısının dershaneye devamsızlık gösterenlerde, dersane dışında herhangi bir sosyal etkinlikte bulunmayanlarda ve rehberlik hizmetlerinden hiç ya da çok az yararlananlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Cinsiyetin sınav kaygısı üzerine etkisinin araştırıldığı pek çok çalışmada kızlarda daha yüksek sınav kaygısına rastlandığı belirtilmiştir.<sup>11,15,16</sup> Bizim çalışmamızda da literatürle uyumlu olarak yüksek kaygı duyan öğrenciler arasında kızların daha fazla olduğu görülmekle birlikte bu fark istatistiksel anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Araştırmamızda kız-erkek dağılımının homojen olmaması nedeniyle bu çalışmada cinsiyet ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tartışabilmek zordur.

Hashmat ve ark.'nın tıp fakültesi öğrencilerine, bitirme sınavları öncesinde uyguladıkları bir araştırmanın sonucunda bizim çalışmamızdaki bulgulara benzer olarak daha az düzenli egzersiz yapanların ve derslere düzenli devam etmeyen, sınavla ilgili hazırlık çalışmalarını tamamlamayan, deneme sınavlarına girmeyen öğrencilerin daha çok sınav kaygısı taşıdığı ortaya çıkmıştır.<sup>17</sup> Tümkiye ve ark.'nın Kamu Personeli Seçme Sınavı'na girecek mezun ve son sınıf öğretmen adaylarında umutsuzluk ve kaygı düzeylerini inceledikleri bir çalışmada, dershaneye gitmiş olma durumunun adayların umutsuzluk ve kaygı düzeylerini olumlu yönde anlamlı olarak etkilediği gösterilmiştir.<sup>18</sup> Eczacılık Fakültesi öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da sosyal aktivitelere yer ayırabilecek şekilde zaman yönetimi yapabilen öğrencilerin daha az sınav kaygısı yaşadığı ve performanslarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir.<sup>19</sup> Sosyal aktivitelere yeterince zaman



Şekil 1. Sosyal etkinliklerde yer alma durumuna göre sınav kaygı düzeylerinin dağılımı ( $p=0,05$ )



Şekil 2. Rehberlik servisinden yararlanma durumuna göre sınav kaygı düzeylerinin dağılımı ( $p=0,02$ )

ayrılmamak için dönük kişilik yapısı olanlarda daha sık rastlanan bir durumdur ki bu tipteki öğrencilerin dışa dönük olanlara göre daha yoğun sınav kaygısı yaşadıkları gösterilmiştir.<sup>20</sup>

Araştırmamıza katılan öğrencilerin %33,1'i rehberlik servislerinden hiç hizmet almadıklarını ya da az hizmet aldıklarını belirtmişlerdir. Oysa yapılan geniş meta analizler, özellikle ergenlerin duygusal problemlerle başa çıkabilmek konusunda kendi kendilerine yol bulamadıklarını ve psikolojik danışmanlık hizmetinin bu yaş grubunda etkin olacağını göstermiştir.<sup>21</sup> Derslere düzenli devam eden ve gerek eğitimsel gerekse psikolojik rehberlik hizmetlerinden yararlanan öğrencilerin kaygısının zaman içinde giderek azaldığı da bildirilmiştir.<sup>22,23</sup>



**Tablo 2.** Sosyo-demografik değişkenlere göre sınav kaygı düzeylerinin dağılımı (Satrı yüzdeleri kullanılmıştır)

Öğrencilerin Özellikleri (%)		Sınav kaygı düzeyi düşük (%)	Sınav kaygı düzeyi orta ve yüksek (%)	$\chi^2$	*p
Cinsiyet	Erkek	28,8	71,2	0,58	>0,05
	Kız	23,7	76,3		
Ailesi ile birlikte yaşama	Ailesi ile birlikte	27,0	73,0	0,60	>0,05
	Ailesinden uzakta	35,0	65,0		
Mezun olduğu lise	Devlet ve meslek lisesi	28,8	71,2	0,20	>0,05
	Diğerleri	26,3	73,7		
Mezuniyet durumu	Liseyi bitirmiş	26,6	73,4	0,20	>0,05
	Liseye devam ediyor	29,0	71,0		
Sınava giriş sayısı	İlk kez	28,8	71,2	0,17	>0,05
	Birden fazla kez	26,5	73,5		
Dershanedeki derslere devam durumu	Devamlı öğrenci	82,4	17,6	5,68	<0,05
	Devamsız öğrenci	58,8	41,2		
Düzenli olarak sosyal etkinliklerde yer alma	Katılıyor	31,7	68,3	4,03	<0,05
	Katılmıyor	19,8	80,2		
Sosyal etkinliklere ayrılan ortalama zaman	<2 saat/hafta	21,9	78,1	4,03	<0,05
	≥ 2 saat/hafta	33,6	66,4		
Rehberlik servisinden destek alma durumu	Hiç/Az	23,0	77,0	5,07	<0,05
	Ara sıra/Oldukça/Her zaman	36,5	63,5		

\*Pearson Ki-Kare testi

Öğrencilerin çoğunda orta ya da yüksek sınav kaygısı saptanmış olmasının bir nedeni de onların stres ile baş etme tekniklerini yeterince bilmemeleri olabilir. Bu nedenle rehberlik servisleri, öğrencilerle buluşma olanağı yaratarak stresli durum karşısında gelişen kaygı ile baş etme konusunda eğitim vermeye çalışmalıdır. Özellikle grup danışmanlık yöntemi kullanılarak yapılan görüşmelerin sınav kaygısı ile başa çıkma konusunda etkili olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin stres yaratan durumlarla başa çıkamamaları nedeniyle inkar, kaçınma ya da duygusal iniş-çıkış hali yaşamaları ve ruh sağlıklarının etkilenmesi olasıdır.<sup>24,25</sup> Yapılan pek çok araştırma rehberlik servislerinin yüksek sınav kaygısını azaltmak amacıyla tasarlayacağı özgün müdahalelerin, öğrencileri, stresin zaman içinde gelişen olumsuz sonuçlarından koruyabileceğini bildirilmiştir.<sup>9,17</sup> Öğrencileri üniversite sınavlarına hazırlamak konusunda görev üstlenen eğitimciler sınav kaygısından korumak için öğrencilerin öz etkinlik (öz yeterlik) düzeylerini yükseltecek

program ya da yöntemler uygulamalıdır.<sup>16</sup> Tüm bu kanıtlar birleştirildiğinde Türkiye'deki öğrencilere yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile ilgili profesyonellerin eğitimi sırasında sadece okullar değil tüm eğitim kurumlarının öğrencileri düşünülmesi, bunlarla iletişime geçilerek buralarda da uygulama ve süpervizyon toplantıları yapılmalıdır.

Bu çalışmanın temel kısıtlılıkları şunlardır: çalışmada temsili örneklem seçilmemiş, ulaşılabilirliği nedeni ile Kadıköy'de iki dershane çalışmaya uygulanmıştır. Katılımcılar arasında kız, erkek öğrenci sayısının liselerdekine oranla daha az kız içermesi cinsiyetin sınav kaygısı üzerine olan etkisini tartışmamızı zorlaştırmaktadır. Dershaneye düzenli olarak devam etmenin sınav kaygısı ile baş etmede önemli bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Ancak bizim çalışmamızda katılımcıların %92'si dershaneye devam eden öğrenciler olduğundan katılımcılar arasında devam etmeyen öğrencilerin sayısı 18 olmuştur. Sayının yetersiz oluşu bu ilişki ile ilgili anlamlılık testlerinin gücünü azaltmıştır.

## SONUÇ

Çalışma grubumuzun sadece %28,8'inde sınav kaygı düzeyinin düşük olarak bulunması, geri kalan ve çoğunluğu oluşturan gruba yönelik birtakım destek hizmetlerinin alınması gerektiğini düşündürmektedir. ÖSYS'ye hazırlanmakta olan öğrencilere, dersler dışında sosyal etkinliklere zaman ayırmaları ve rehberlik servislerinden yararlanmaları önerilmelidir. Bu amaçla dershane ve okul rehberlik servisleri güçlendirilerek psikolojik danışma hizmetleri artırılabilir.

## Teşekkür

Kendi ÖSYM sınav deneyimlerini değerlendirerek bu araştırmanın hipotezinin oluşması ve araştırma verisinin toplanma döneminde tıp fakültesi öğrencisi olmalarına rağmen veri toplama sürecini gereği gibi tamamlayan bugünün doktorları Dr. Sina Çalışkan, Dr. Esra Gökçe, Dr. Mehmet D. Güleken ve Dr. Abdurrahman Said olmasaydı bu çalışma gerçekleşmezdi. İçten katkıları için teşekkür ederiz.

\*Yazarlar herhangi bir çıkar ilişkisi içinde bulunmadıklarını bildirmişlerdir.

## Ek: Çalışma Anketi ve Sınav Kaygı Ölçeği

Sevgili öğrenciler,

*Bu çalışma Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından yürütülmektedir ve üniversite sınavına hazırlık sürecindeki kaygı düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Sorulara samimiyetle cevap vermeniz daha sağlıklı bilgilere ulaşmamızı sağlayacaktır. Bize yardımcı olacağımız için şimdiden sizlere teşekkür ediyoruz.*

*Anketinizin sonucunu öğrenmek istiyorsanız Lütfen adınızı ve soyadınızı yazınız ya da rehberlik servisi ile temas kurunuz.*

11. Dershanedeki derslere düzenli olarak katılıyor musunuz?

Evet  Hayır

12. Dersler dışında uğraşmış olduğunuz bir sosyal faaliyetiniz var mı?

Evet  Hayır

13. 12. soruya cevabınız evet ise ne sıklıkta zaman ayırabiliyorsunuz?

Haftada 1 saat veya daha az

Haftada 2-5 saat

Haftada 5 saatten fazla

*Aşağıdaki yargı cümlelerini son 6-9 ay içindeki genel durumunuzu hatırlayarak cevaplayınız*

### ANKET SORULARI

1. Adınız Soyadınız: .....
2. Doğum tarihiniz Gün: ..... Ay: ..... Yıl: .....
3. Cinsiyetiniz  Bay  Bayan
4. İstanbul sınırları içinde mi ikamet ediyorsunuz?  
 Evet  Hayır
5. Kiminle beraber yaşıyorsunuz?  
 Ailemle  Akrabamla  
 Yurtta  Yalnız  
 Diğer
6. Lise öğrenimini tamamladınız mı?  
 Evet  Hayır
7. Mezuniyet durumunuzu işaretleyerek mezun olduğunuz; ya da devam etmekte olduğunuz okul türünü belirtiniz?  
 Liseden mezun  Lise eğitimim devam ediyor  
 Devlet Lisesi  Anadolu Lisesi  
 Fen Lisesi  Süper Lise  
 Meslek Lisesi  Özel Lise  
 Anadolu Öğretmen Lisesi
8. Üniversite sınavına kaçınıcı kez gireceksiniz?  
1  2  3  4  diğer
9. Daha önce sınava girdiyseniz, herhangi bir programa yerleştirildiniz mi?  
 Evet  Hayır
10. Dershanenizdeki rehberlik servisinden yararlanma sıklığınızı işaretleyiniz?  
1  Hiç 2  Az 3  Ara sıra  
4  Oldukça 5  Her zaman

1. Deneme sınavlarında, diğer öğrencilerin benden daha iyi olduklarını düşünürüm.

Evet  Hayır

2. Bana bir zeka testi uygulanacak olsa, test öncesinde çok endişe duyarım.

Evet  Hayır

3. Bir zeka testi uygulanacağı söylendiğinde, kendimi güvende ve rahatlamış hissederim.

Evet  Hayır

4. Önemli bir sınav esnasında, büyük çaba harcarım.

Evet  Hayır

5. Deneme sınavlarında, kendimi sınavla ilgisiz şeyler düşünürken bulurum.

Evet  Hayır

6. Beklenmedik bir sınava gireceğimi duyduğumda panik olurum.

Evet  Hayır

7. Sınav esnasında, başarısız olduğumda başıma gelebilecek durumları düşünürüm.

Evet  Hayır

8. Önemli sınavlardan önce, sıklıkla öyle gergin olurum ki mideme kramplar girer.

Evet  Hayır

9. Zeka testleri ve ÖSS gibi konular aklıma geldiğinde, tüylerim ürperir.

Evet  Hayır

10. Bir sınavda aldığım iyi bir sonuç, sonraki sınavlar için kendime olan güvenimi artırmaz.

Evet  Hayır

**ÜNİVERSİTE SINAVINA  
GİRECEK OLAN  
ÖĞRENCİLERDE SINAV  
KAYGISI DÜZEYİ,  
SOSYAL ETKİNLİKLER  
VE REHBERLİK  
HİZMETLERİNİ  
KULLANMA DURUMU**

11. Önemli bir sınavın başlangıcında genellikle kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.  
 Evet  Hayır
12. Bir sınav sonrası, "sınavda gösterdiğim performanstan daha fazlasını yapabiliyordum" diye düşünürüm.  
 Evet  Hayır
13. Genellikle sınav sonrası kendimi depresif duygular içinde bulurum.  
 Evet  Hayır
14. Sınav önceleri kendimi yetersiz hissedirim.  
 Evet  Hayır
15. Sınav esnasındaki ruh halim performansımı etkilemez.  
 Evet  Hayır
16. Sınav esnasında öyle gerginleşirim ki, gerçekten bildiklerimi bile unuturum.  
 Evet  Hayır
17. Önemli sınavlara çalışırken, kendimi başarısızlık korkusuna kaptırırım.  
 Evet  Hayır
18. Bir sınava ne kadar çok çalışsam bildiklerimi, o kadar fazla karıştırırım.  
 Evet  Hayır
19. Bir sınav bittikten sonra da sınav hakkındaki endişelerimden kurtulmayı başaramam.  
 Evet  Hayır
20. Deneme sınavları sırasında bazen üniversiteyi kazanamayacağım korkusuna kapılıyorum.  
 Evet  Hayır
21. Başarımlarımın sınavlarla değil de yapacağım projelerle değerlendirilmesini tercih ederim.  
 Evet  Hayır
22. Sınavlara tek başıma girseydim ve zaman sınırlandırılması olmasaydı, daha başarılı olurduym.  
 Evet  Hayır
23. Alacağım puanı düşünmek, çalışmalarımı ve sınav performansımı etkiler.  
 Evet  Hayır
24. Sınav stresi olmasaydı daha fazla öğrenirdim.  
 Evet  Hayır
25. Sınavda bilmediğim soruyla karşılaşsam kaygılanmam.  
 Evet  Hayır
26. Bazı insanların ÖSS'yi bu kadar abartmalarını anlamıyorum.  
 Evet  Hayır
27. Sınavda başarısızlık düşüncesi performansımı düşürür.  
 Evet  Hayır
28. ÖSS sınavı için önceki sınavlardan fazla çalışmıyorum.  
 Evet  Hayır
29. Bir sınava iyi hazırlanmış olsam bile, yine de çok endişelenirim.  
 Evet  Hayır
30. Önemli sınavlardan önce bir şeyler yiyemem.  
 Evet  Hayır
31. Önemli bir sınav öncesi, elim-kolum titrer.  
 Evet  Hayır
32. ÖSYM'nin, bazı öğrencilerin diğerlerinden daha endişeli olduğunun bilincinde olması ve buna göre sınav yapması gerekir.  
 Evet  Hayır
33. Bana göre (dershanede) deneme sınavları bu kadar sık yapılmamalı.  
 Evet  Hayır
34. Sınavlardan sonra sınav kâğıdını vermek içimden gelmiyor.  
 Evet  Hayır
35. Beklenmedik sınav yapma alışkanlığı olan öğretmenleri veya dersleri sevmiyorum.  
 Evet  Hayır

*Anketimize katıldığınız için teşekkür ederiz.*

*Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi*



## KAYNAKLAR

1. Taş Y. Sınav kaygısıyla başa çıkma. Ankara, Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi (ÖGDM) Koruyucu / Önleyici Çalışmalar Yayınları. 2003.
2. Hamilton V. Socialization anxiety and information processing: a capacity model of anxiety induced performance deficits. Sarason IG, Spielberger CD. (Eds.) Stress and Anxiety. Hemisphere, WA 1975; 502-504.
3. Kieffer KM, Reese R J. Measurement of test and study worry and emotionality in college students: a psychometric evaluation of the test and study attitudes inventory. *Educ Psychol Meas* 2009; 69: 303-321.
4. Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi* 2004; 12: 13-38.
5. Zeidner M, Safir MP. Sex, ethnic and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. *J Genet Psychol* 1989; 150: 175-185.
6. Rothman DK. New approaches to test anxiety. *J College Stud Psychother* 2004; 18: 45-60.
7. Cassidy JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemp Educ Psychol* 2002; 27: 270-295.
8. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *J Educ Psychol* 2001; 21: 89-101.
9. Yıldırım İ. Depression, test anxiety and social support among Turkish students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research* 2007; 29: 171-184.
10. Kavakçı Ö, Semiz M, Kartal A, Dikici A, Kuğu N. Test anxiety prevalence and related variables in the students who are going to take the university entrance examination. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2014; 27: 301-307.
11. Peleg-Popka O, Klingman A, Nahhas IAH. Cross-cultural and familial differences between Arab and Jewish adolescents in test anxiety. *Int J Intercult Rel* 2003; 27: 525-541.
12. T.C. Yüksek Öğretim Kurumu. Türkiye'nin Yükseköğretim Stratejisi Raporu. Ankara, Meteksan A.Ş. 2007. ISBN: 978-975-7912-32-3. [http://oktemvardar.com/docs/turkiyenin\\_yok\\_strateji\\_kitabi.pdf](http://oktemvardar.com/docs/turkiyenin_yok_strateji_kitabi.pdf).
13. Sarason IG. Test anxiety: theory, research, and applications. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Sarason, I. G. (1980). Test anxiety: Theory, research, and applications.
14. Yıldırım İ. Family variables influencing test anxiety of students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research* 2008; 31: 171-186.
15. Hong E, Karstenson L. Antecedents of state test anxiety *Contemp Educ Psychol* 2002; 27: 348-367.
16. Onyeizugbo EU. Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 2010; 8: 299-312.
17. Hashma S, Hashmat M, Amanullah F, Aziz S. Factors causing exam anxiety in medical students. *J Pak Med Assoc* 2008; 58: 167-170.
18. Tümkiye S, Aybek B, Çelik M. KPSS'ye Girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-süreklilik kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 2007; 7: 953-974.
19. Sangsiry SS, Bhosle M, Sail K. Factors that affect academic performance among pharmacy students. *Am J Pharm Educ* 2006; 70: 104-110.
20. Wang YH, Liao HC. Anxiety of University students in Taiwan about the general English Proficiency test. *Soc Behav Personal* 2012; 40: 63-74.
21. Ahmead M, Bower P. The effectiveness of self help technologies for emotional problems in adolescents: a systematic review. *Child Adolesc Ment Health* 2008; 2: 20-32.
22. Sharif F, Armitage P. The effect of psychological and educational counselling in reducing anxiety in nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2004; 11: 386-392.
23. Zareia E, Finia AAS, Fini HK. A comparison of effect of group counselling methods, behavioural, cognitive and cognitive-behavioural to reduce students test anxiety in the University of Hormozgan. *Procedia Soc Behav Sci* 2010; 5: 2256-2261.
24. Lufi D, Darliuk L. The interactive effect of test anxiety and learning disabilities among adolescents. *Int J Educ Res* 2005; 43: 236-249.
25. Millings A, Buck R, Montgomery A, Spears M, Stallard P. School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. *J Adolesc* 2012; 35: 1061-1067.