



Sınav Kaygısı Psikoeğitim Programının Sınav Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlara Etkisi *

Ahmet Bedel ¹, Ahmet Burak Ercan ², Bahar Şahan ³

Öz

Bu araştırmanın amacı, sınav kaygısı psikoeğitim programının sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlara etkisini incelemektir. Araştırmada öntest sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış olup, deney ve kontrol grubunda 13, 8. sınıf öğrencisi yer almıştır. Verilerin toplanmasında Sınav Kaygısı Envanteri ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna on haftalık sınav kaygısı eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 8. sınıf öğrencilerinin ön test son test puan farklarının anlamlılığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, sınav kaygısı eğitiminin deney grubunda yer alan öğrencilerin sınav kaygısı ve akılcı olmayan inanç puanlarının azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına dayalı olarak yorumlarda bulunulup, sınav kaygısını yoğun yaşayan öğrencilerin tespit edilerek sınav kaygısıyla başa çıkma psikoeğitim programının uygulanması rehberlik öğretmenlerine önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Psikoeğitim programı
Sınav kaygısı
Akılcı olmayan inançlar
Ortaokul öğrencileri

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 06.03.2019
Kabul Tarihi: 02.06.2020
Elektronik Yayın Tarihi: 08.07.2020

DOI: 10.15390/EB.2020.8570

Giriş

Ergenlik döneminde birey biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişim içine girmektedir (Santrock, 2012). Bu gelişim içerisinde vurgulanan gelişim görevlerinin başarı ile yerine getirilmiş olması, kişinin daha rahat bir biçimde genç yetişkinlik dönemine girmesini sağlar. Ergenlerin bu dönemdeki gelişim görevlerinden biri de eğitsel başarılarıdır (Bacanlı, 2000). Eğitsel başarıda; ders çalışma, zamanı etkili kullanma, amaç belirleme, karar verme becerisi ve sınav kaygısı ile baş etme önemli kavramlardır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2006). Türkiye'deki Liselere Giriş Sınavı (LGS) sistemi nedeniyle eğitsel başarı, çocukların eğitim geleceği üzerinde önemli rol oynamaktadır. Öğrencilerin ve velilerin yaşadığı en büyük kaygılardan biri eğitsel başarısızlık durumudur (Baltaş ve Baltaş, 2016; Cüceloğlu, 2016).

Eğitsel başarının ortaya konmasında sınav kaygısı önemli bir rol oynamaktadır. Okul ortamında, öğrencilerden sınavlarda başarılı olmaları beklenir. Sınav puanlarının eğitsel başarıdaki öneminden dolayı bazı kişilerde tedirginlik, gerginlik ve kaygı uyandırmaktadır. Sınav kaygısı; öğrencilerin sınav veya herhangi bir sınav esnasında hissettiği huzursuzluk ve endişedir (Baltaş ve

* Bu makale "2. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar" kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Türkiye, ahmetbedel@maltepe.edu.tr

² Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Türkiye, ahmetburakercan@gmail.com

³ Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Türkiye, baharsahan0803@gmail.com

Baltaş, 2016). Türkiye Psikiyatri Derneği'ne (2019) göre, sınavdan önce başlayan ve sonrasında da etkisini sürdüren sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav esnasında başarılı şekilde kullanılmasını engelleyen ve başarısının azalmasına sebep olan yoğun kaygı durumudur. Yapılan çalışmalarda sınav kaygısının öğrencilerin başarı durumunu, akademik performanslarını (Cassady ve Johnson, 2002; Chapell vd., 2005; Eum ve Rice, 2011; Spielberger, Anton ve Bedell, 2015; Zeidner, 2007) olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Yüksek beklentilerin, olumsuz çalışma alışkanlığının, ertelemenin, değerlendirilme korkusunun, sorun durumlarını felaketmiş gibi algılamanın (kötümserlik) sınav kaygısının temel nedenleri olduğu vurgulanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2016; Cüceloğlu, 2016). Sınav kaygısı olan ile olmayan bireyler arasında doğal olarak bazı farklar gözlenmektedir. Örneğin, kaygı düzeyi normal seviyede olan kişiler sınavı, başarılarının test edilmesi için bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normal seviyenin üzerinde olan bireyler, bu durumları bir tehdit olarak değerlendirmektedir (Baltaş, 2016; Cassady, 2004; Huberty, 2009). Sınavı fırsat olarak değerlendiren birey, "bu sınavda başarılı olup olmamam önemli değil, benim için önemli olan tecrübe olacak, sınavın sonucunda kendimi tanıyacağım ve ne olursa olsun bir şeyler öğreneceğim ve geliştireceğim" şeklinde düşünebilir. Bunun karşısı olarak birey "başarısız olursam saygı duyulmayan bir birey olacağım", "babamın gözünde küçük düşeceğim" biçiminde de düşünebilir (Erkan, 1991). Yüksek kaygılı bireyler sınavla ilgili durumlarda kendileriyle ilgili gerçek dışı ve karamsar düşüncelere girmektedirler. Bu olumsuz düşünceler, onların sınavda başa çıkamayacaklarını düşünmelerinde (Wong, 2008), dolayısıyla kaygılarının artmasında etkili olmaktadır.

Sınav kaygısını yoğun derecede yaşayan öğrencilerin, başarısızlık ve yetersizlik üzerine tasarlanmış akılcı olmayan içsel konuşmaları bulunmaktadır (Baltaş, 2016; Cüceloğlu, 2016). Bunlardan bazıları; "Ben başarısız olacağımı düşünüyorum", "Sınıftaki arkadaşlarım benden daha zeki", "Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum", "Bu sınavda düşük not alırsam bir daha asla düzeltemem", "Sınav sonucumla beraber her şey berbat olacak", "Ben beceriksizin biriyim" "Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?" gibi olumsuz içsel konuşmalardır (Uşaklı, 2000). Bu bağlamda sınav kaygısının en büyük nedenlerinden biri akılcı olmayan düşüncelerdir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Literatüre baktığımızda sınav kaygısını azaltmaya yönelik eğitim programlarında akılcı olmayan inançlara büyük ölçüde yer verilmiştir. Bunun amacı, öğrencilerin akılcı olmayan düşüncelerini azaltmak, onların sınav öncesi ve sonrası süreçlerde olumlu bakış açısını arttırmak ve sınava yüklenen olumsuz düşünceleri değiştirmektir. Bu doğrultuda yapılan bilişsel ve davranışsal yaklaşımların sınav kaygısının azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir (Ergene, 2003).

Akılcı olmayan düşünceler kavramına yer veren, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin (ADDT) savunucularından Ellis'e (2007) göre, kaygılarımız esas olarak inançlarımızdan, değerlendirmelerimizden etkilenmektedir. ADDT'ye göre şimdiki ve geçmiş zamandaki yaşantıların şu anki duygularla bağlantısı vardır fakat bu yaşantılar bireyin iyi veya kötü hissetmesine doğrudan etki etmezler. Doğrudan etkileyen faktörler ise o yaşantılara ilişkin hisler, düşünceler ve değerlendirmelerdir. Bu nedenle birey, bir olayla ilgili ne düşündüğüne ilişkin tutumunu değiştirirse, o olay karşısında farklı düşünür ve hisseder. Bu durum bireyin davranışının da değişimine yardımcı olur (Ellis, 2007). Akılcı inançlar, gerçeklik ile tutarlı, mantıklı, bireyin psikolojik sağlığına olumlu yönde etkisi olan ve kendisi için anlamlı hedeflere ulaşmasını sağlayan inançlardır. Akılcı olmayan inançlar ise katı, gerçeklik ile tutarsız, mantıkdışı, bireyin psikolojik sağlığına olumsuz yönde etki eden ve bireyi kişisel amaçlarından uzaklaştıran inançlardır. Akılcı olmayan düşüncelerin değiştirilmesi için, bu düşüncelerin tanınması, üzerine gidilmesi, bakış açısının değiştirilmesi gerekir. Bunun için de etkin ve sürekli çaba gerekir (Corey, 2005; Ellis ve Harper, 2009; Ellis, 2007, 2008; Köroğlu, 2012, 2015).

Sınav kaygısına ve akılcı olmayan inançlara yönelik yapılan araştırmalar, bilişsel çarpıtmaların, gerçekle tutarsız düşüncelerin ve akılcı olmayan inançların (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011a, 2011b; Coşkun, 2017; Ejei ve Lavasani, 2011; Dilorenzo, David ve Montgomery, 2007, 2011; Güler ve Çakır, 2013; Montgomery, David, DiLorenzo ve Schnur, 2007) sınav kaygısı üzerinde doğrudan bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle uygulanan sınav kaygısı psikoeğitim programının içerisinde

akılcı olmayan inançlar hem oturum olarak ele alınmış hem de program süresinde zaman zaman vurgulanmıştır. Psikoeğitim programlarının öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini (Aydın ve Aydın, 2020; Bozanoğlu, 2004; Genç ve Kutlu, 2018; Gündoğdu, 2013; İşlek, 2006; Karataş ve Tagay, 2019; Kaya ve Bedir, 2019; Özdemir, 2005; Türk ve Katmer, 2019; Uşaklı, 2000; Yurdabakan, 1999) ve akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada (Çivitci, 2005; Türk ve Katmer, 2019; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011; Yılmaz ve Duy, 2013; Ulusoy ve Duy, 2013) önemli bir etken olduğu araştırmalarda belirtilmiştir. Bu deneysel çalışmada, psikoeğitim grubu oluşturulmuştur. Psikoeğitim gruplarında, beceri geliştirmeyi hedefleyen kazanımların yer aldığı eğitim programları uygulanır. Bu programlarda önleyici ve gelişimsel rehberlik temel alınır. Psikoeğitim grupları genel olarak okul ortamlarında bilişsel-davranışsal hedef ve kazanımların edinilmesinde sıklıkla kullanılır (Güçray, Çekici ve Çolakradioğlu, 2011; Korkut, 2017).

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde öğrencilerinin eğitsel ve kişisel-sosyal gelişim alanları birbirleriyle yakın ilişkilidir. Ergenlik döneminde eğitsel başarı alanındaki kazanımların öğrencilerin sadece eğitsel başarısındaki yeterliliklerine değil aynı zamanda kişisel sosyal gelişim alanlarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu psikoeğitim çalışmaları alan çalışanlarından beklenmektedir (MEB, 2006). Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların okullarda görev yapan psikolojik danışmanların eğitsel başarı kazanımları kapsamında hazırlayacakları programların içeriklerinin oluşturulmasında yol göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, sınav kaygısı psikoeğitim programının sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın bağımsız değişkeni sınav kaygısı psikoeğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise, sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlardır.

Genel amaca bağlı olarak aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

Denence 1. Sınav kaygısı ön test-son test puanları arasındaki fark, deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 2. Akılcı olmayan inançlar ön test-son test puanları arasındaki fark, deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, deneysel araştırma türlerinden yarı deneysel yöntemlerden biri olan eşitlenmemiş kontrol gruplu model kullanılmıştır. Gerçek deneme modellerinin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı durumlarda yarı deneme modellerinden yararlanır (Büyüköztürk, 2006, 2014a; Karasar, 2017). Araştırmanın iç geçerliliğini etkileyebileceği düşünülen faktörler dikkate alınarak katılanların ön test puanları, cinsiyet, yaş, sınıf ve sayı bakımından benzer nitelikte olmalarına olabildiğince özen gösterilmiştir. Deney öncesi her iki gruba Sınav Kaygısı ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna Sınav Kaygısı Psikoeğitim Programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Programın sonunda ölçekler her iki gruba da tekrar uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada yer alan öğrenciler, 2018-2019 eğitim öğretim yılında, İstanbul ili Maltepe ilçesinde bir ortaokulda öğrenim gören 8. sınıf öğrencilerinden gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Öncelikle okuldaki 8. sınıfta öğrenim gören 210 öğrenciye sınav kaygısı envanteri ve ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği uygulanmıştır. Sınav Kaygısı Envanteri ve Ergenler Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinden alınan puanların ortalaması belirlenip ortalamanın üstündeki 40 öğrenci ve öğrencilerin velisi ile eğitim programı hakkında görüşme yapılmıştır. Görüşme yapıldıktan sonra 13 kişilik deney grubu ve 13 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu 7 erkek, 6 kız, kontrol grubu ise 6 erkek, 7 kız öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE):

Sınav veya değerlendirme esnasında bireyin kaygısını ölçmek amacıyla Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir (Öner, 1990). Envanter, 1983-1986 yıllarında Öner yönetiminde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği 1990 yılında ölçeğin el kitabı yayınlanmıştır (Öner, 1990). Türkçeye uyarlanan envanterin iç tutarlılığı en yüksek 0.89 ile en düşük 0.73 alfa değerleri arasında bulunmuştur. Envanterin “duyuşsallık” ve “kuruntu” alt boyutları vardır. “Duyuşsallık” alt boyutu, sınav kaygısının duyuşsal, fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasını, “kuruntu” alt boyutu ise, sınav kaygısının bilişsel yönünü vurgulamaktadır. SKE, 20 cümlelik soru maddesi, maddelerin sağ tarafında dört seçenekli (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman yanıt şıkkı ve yönergeden oluşmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçme sonunda üç ayrı puan elde edilmektedir. Kuruntu puanı (SKE-K), Duyuşsallık puanı (SKE-D) ve her ikisinin birleşimi olan toplam ya da tüm test puanı (SKE-T) (Öner, 1990).

Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ)

Mantıkdışı inançlar ölçeği, ergenlik döneminde yer alan öğrencilerin (11-15 yaş) mantıkdışı inançlarının seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Çivitci, 2006). Başarı talebi, rahatlık talebi ve saygı talebi olmak üzere üç alt boyutta, toplam 21 olumlu madde yer almaktadır. Ölçekte Likert tipi 5'li derecelemeyle dayalı seçenekler bulunmaktadır. Bu seçenekler; (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılıyorum, (3) Kararsızım, (4) Çoğunlukla katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mantıkdışı inanç düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Toplam puan 21 ile 105 puan aralığında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayıları da toplam puan için .71, başarı talebi alt ölçeği için .62, rahatlık talebi alt ölçeği için .61 ve saygı talebi alt ölçeği için .57'dir. Envanterin test-tekrar-test korelasyon değerlerinin ise toplam puanı için $r = .82$, başarı talebi alt ölçeği için $r = .84$, rahatlık talebi alt ölçeği için $r = .75$ ve saygı talebi alt ölçeği için $r = .67$ olduğu sonucu elde edilmiştir (Çivitci, 2006).

İşlem

Araştırmanın tarama çalışması 2018-2019 eğitim öğretim yılı birinci yarısında yapılmıştır. Eğitim programına katılacak öğrencileri belirlemek için 8. sınıfta öğrenim gören 210 öğrenciye sınav kaygısı ve mantıkdışı inançlar ölçeği uygulanmıştır. Ölçekten yüksek puan alan öğrenciler ve velileri ile görüşülüp, gönüllülük esasını temel alınarak 13 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Eğitim programı deney grubuna her hafta birer oturum olmak üzere rehberlik saatinde gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programı hazırlanırken, sınav kaygısı eğitim programları incelenmiştir. Bu çalışmada, Yurdabakan (1999) tarafından 8. sınıf düzeyinde hazırlanan “Sınav Kaygısı Psikoeğitim Programı” temel alınmıştır. Bu programın yanı sıra Acar (2013) ve MEB (2006) etkinliklerinden yararlanılmıştır. Psikoeğitim uygulaması okulun çok amaçlı odasında gerçekleştirilmiştir. Grubun etkileşimini arttırmak amacıyla, fiziksel düzenlemeler yapıp grup üyelerinin U biçiminde oturabilecekleri bir ortam sağlanmıştır. Bu ortam, grup üyelerinin birbirleriyle etkileşimlerinin artmasına, etkinlikleri ve rol canlandırmalarını rahatlıkla takip edebilmelerine katkı sağlamıştır. Süreç içerisinde anlatım, tartışma, gösterim, uygulama, örnek olay incelemesi yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Programın her biri 50 dakika olmak üzere 10 oturumdan oluşmuştur. Her bir üye için çalışma dosyası hazırlanarak içerisine çalışma kâğıtları, yazı kâğıtları, kalem çeşitleri ve isimlik konulmuştur. Üyelere bu dosyalar, eğitim programının başında dağıtılarak, eğitim sonuna kadar yapılan çalışmaları içerisinde bulundurulması, not alması, duygu ve düşüncelerini kâğıtlara aktarması istenmiştir. Bunun sonucunda, oturumların özetlerinin yapılmasında ve öğrenilenlerin kalıcılığının sağlanmasında yarar sağlanmıştır. Tüm oturumların sonunda grup üyelerinin oturuma ilişkin duygularını ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. İkinci oturumdan itibaren her oturumun başında ve sonunda grup üyeleri ve lideri tarafından özetleme yapılarak oturumlar arasında bağ kurmak amaçlanmıştır. Eğitim programının bitiminde hazırlanan katılım sertifikaları dağıtılmıştır.

Oturumlarda aşağıda belirtilen hedef ve kazanımlara yer verilmiştir.

Oturum 1

1. Grup rehberlik çalışmasının genel amacını ve grupta uyulması gereken kuralları bilme,
2. Kaygı ve sınav kaygısı ile ilgili temel kavramları anlayabilme,
3. Kaygı ile başarı arasındaki ilişkiyi kavrayabilme.

Süreç: Öğrencilere grubun genel amacı, ilkeleri ve uyulması gereken kuralları açıklandı. Tanışma ve grup sürecine ısınma amacıyla “adımı kim koydu?” etkinliği uygulandı. Oturumlar süresince işlenecek konular tanıtıldı. Kaygı ve sınav kaygısı kavramları işlenerek, kaygı ve başarı ilişkisi üzerinde duruldu. Optimum düzeyde kaygının yararları ele alındı.

Oturum 2

1. Sınav anında ve sınava hazırlanırken bedende meydana gelen değişiklikleri fark edebilme,
2. Sınav kaygısı ile başa çıkabilmek için gevşeme tekniklerinin özelliklerini kavrayabilme,
3. Sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için ‘Gevşeme’ tekniğini uygulayabilme.

Süreç: Grup üyelerinin kendilerini tanıması ve ihtiyaçlarının farkına varması amacıyla, “Ben kimim, ne olmak istiyorum?” etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte grup üyelerinin gözlerini kapatıp ben kimim, ne olmak istiyorum sorularına yanıt aramaları istendi. Ardından grup üyelerinin görüşleri alındı. Öğrencilerle kaygının bedensel, duygusal ve zihinsel etkileri üzerinde duruldu. Kaygı azaltma tekniklerinden olan “doğru nefes alma tekniği” öğretildi. Bir sonraki oturuma kadar günde 10 kez uygulamaları ev ödevi olarak verildi.

Oturum 3

1. İyi bir çalışma ortamını oluşturmak için gerekli olan düzenlemeleri fark edebilme,
2. Etkin bir biçimde çalışmayı sürdürebilmek için gerekli olan önlemleri alabilme.

Süreç: Öğrencilere ders çalışmaya başlamalarını ve sürdürmelerini güçleştiren nedenler sorularak yanıtları tahtaya listelendi. Ders çalışma ortamının ne gibi özelliklere sahip olması gerektiği yaşadıkları üzerinden tartışıldı. Ders çalışma esnasında dikkatin dağılmasının nedenleri üzerinde duruldu. Verimli ders çalışma yöntemleriyle ilgili bilgiler verildi.

Oturum 4

1. Hayatla ilgili önceliklerin belirlenebilmesi için kullanılacak kriterleri kavrayabilme,
2. Hayatla ilgili kısa, orta ve uzun dönemli amaçlar için plan cetvelleri hazırlayabilme.

Materyal: Ali’yi tanıyor musunuz? Metni

Süreç: Öğrencilere, on yıl sonra hayatınızda neyi başarmış olmak, hangi noktaya varmak isterdiniz? Sorusu yöneltilerek aklına gelenlerden hayat amaçlarının listesi oluşturmaları istendi. Daha sonra bir yıllık ve bu ay yapmamız gerekenleri yazmaları istendi. Listedekiler daha sonra önem sırasına göre numaralandırıldı. Her listenin ilk iki sırasındakilerden kısa, orta ve uzun dönemli amaçların yer aldığı yeni bir liste oluşturuldu. Ali’yi tanıyor musunuz? Metni yorumlanarak oturum sonlandırıldı.

Oturum 5

1. Zamanı belirlediği öncelikler doğrultusunda kullanabilme,
2. Zaman kaybına yol açan nedenler ve nedenlerin ortadan kaldırılması konusunda anlayış geliştirebilme,
3. Günlük ve haftalık ders çalışma programlarını hazırlayabilme.

Süreç: Gruba bir günde yapmak istedikleri sorularak yanıtları tahtaya listelendi. Daha sonra önem sırasına göre A, B ve C olmak üzere grubun her üyesinin bu etkinlikleri değerlendirmesi istendi.

Etkinliklerin önem sırasının farklılığına vurgu yapılarak çalışma programlarının bireysel olması gerektiği ifade edildi. Daha sonra zaman kaybına yol açabilecek faktörler üzerinde duruldu. Gelecek oturuma kadar öğrendiklerinden yola çıkarak ders programı oluşturmaları istendi.

Oturum 6

1. Etkin dinleme ile ilgili geliştirilen yöntemleri kavrayabilme,
2. Daha hızlı ve etkili okuma tekniğinin önemini kavrayabilme.

Süreç: Ders çalışma programları gözden geçirildi. İyi bir dinleyici olmanın, iyi not almanın ipuçları üzerinde duruldu. Grupta not tutanlara nasıl not tuttıkları sorularak, not tutmanın nasıl yarar sağladığı konusunda paylaşımları alındı. Daha sonra etkili okuma hususunda nelere dikkat edilmesi gerektiği, kalem veya parmak yardımıyla okumanın okuma hızı üzerindeki katkısı örnek uygulamalarla gösterildi.

Oturum 7

1. 'Etkin okuma' konusunda geliştirilen yöntemleri uygulayabilme.

Süreç: Bu oturumda, okuyarak öğrenmede verimi arttıracak, sınavlara hazırlanmayı kolaylaştıracak ve başarıyı yükseltecek olan izle, sor, oku, anlat ve tekrarla yöntemi örnek metinler üzerinde uygulandı. Bu haftaki derslerine bu yöntemle çalışmaları istendi.

Oturum 8

1. Akılcı olmayan düşünce biçiminin düzenlenmesi için kullanılan zihinsel düzenleme tekniğini kavrayabilme.

Materyal: A-B-C formu, Olumsuz-Olumlu düşünceler formu

Süreç: Grup üyelerine A-B-C modeli açıklanarak örnekler üzerinde çalışıldı. Kaygılarımızın esas olarak inançlarımızdan, değerlendirmelerimizden etkilendiği vurgulandı. Bu nedenle bireyin, bir olayla ilgili düşüncesini değiştirirse, o olay karşısında farklı hissedebileceği örnekler üzerinden tartışıldı. Öğrencilerin bu yöntemi kavrayabilmeleri için form üzerinde ve tahtada çeşitli örnekler verildi. Öğrencilere olumsuz düşüncelerin yazılı olduğu form verildi ve karşılına akılcı olan düşüncüyü yazmaları istendi. Bu formda "Bu sınavda başarılı olamayacağım, bu sınav sonunda her şey berbat olacak, sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim" şeklinde akılcı olmayan düşüncelere yer verildi, bu cümleleri akılcı düşünce ile değiştirmeleri istendi ve etkinlik sonunda paylaşımlarda bulunuldu.

Oturum 9

1. Sınav sırasında dikkat edilmesi gerekenleri bilme,
2. Sınav sırasında dikkat edilmesi gerekenleri uygulayabilme.

Süreç: Öğrencilerle, okul içindeki sınavlarda ve liselere giriş sınavında dikkat etmeleri gereken püf noktalar vurgulandı. Başarılı olmaları için gerekli olan bu noktaları ne düzeyde uygulayıp uygulamadıkları grup üyelerinin paylaşımıyla tartışıldı.

Oturum 10

1. Grup sürecini ve kendini değerlendirebilme,
2. Gruptan duygusal olarak ayrılabilme,
3. Son testlerin uygulanması ve sertifika dağıtımı ile programın sonlandırılması.

Süreç: Bütün oturumların genel bir değerlendirilmesi yapıldı. Grup üyelerine programın amacı hatırlatılarak, bu amaçlara ulaşıp ulaşılamadığıyla ilgili görüşleri alındı. Süreçle ilgili duygu ve düşünceleri alındı. Son testler uygulanarak sertifikalar dağıtıldı.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizi için deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrenci sayılarının 30'dan az olması nedeniyle parametrik olmayan analizler kullanılmıştır. Sınav kaygısı psikoeğitim programı öncesinde deney ve kontrol gruplarına ön test, eğitim bittikten sonra son test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı envanteri ve mantıkdışı inançlar ölçeği puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla ilişkisiz gruplar Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol gruplarına ait fark (kazanç) puanları karşılaştırılarak deneysel işlemin etkisi incelenmiştir (Büyüköztürk, 2014b). Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test testinden elde edilen veriler, SPSS-WINDOWS 25.0 paket programıyla çözümlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde Sınav Kaygısı Envanteri ve Mantıkdışı İnançlar ölçeğinden alınan puanların analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Deneme öncesi, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlar öntest puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı "Mann-Whitney U testi" ile test edilmiştir. Bulgular tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Sınav Kaygısı ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeği Öntest Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sınav Kaygısı	Deney	13	12.50	162.50	71.50	.504
	Kontrol	13	14.50	188.50		
Mantıkdışı İnançlar	Deney	13	13.58	176.50	83.50	.959
	Kontrol	13	13.42	174.50		

Deney ve kontrol grubu arasında sınav kaygısı ön test puanları (U:71.50, $p>0.5$) ve mantıkdışı inançlar ön test puanları (U: 83.50, $p>0.5$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara bakıldığında, grupların deneme uygulamasına başlamadan önce ön test sıra ortalamaları açısından aralarında fark olmadığı, istatistiksel açıdan birbirine eşit olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının sayısal dağılımı, ön test-son test puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest-Sontest Sınav Kaygısı ve Mantıkdışı İnançlar Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Gruplar	Ölçümler	N	\bar{X}	Ss
Deney	Sınav Kaygısı Öntest	13	61.92	8.29
	Sınav Kaygısı Sontest	13	37.61	8.38
	Mantıkdışı İnançlar Öntest	13	67.46	16.31
	Mantıkdışı İnançlar Sontest	13	52.76	13.48
Kontrol	Sınav Kaygısı Öntest	13	63.46	5.74
	Sınav Kaygısı Sontest	13	55.69	6.82
	Mantıkdışı İnançlar Öntest	13	67.46	15.32
	Mantıkdışı İnançlar Sontest	13	66.54	16.18

Araştırmanın denencelerini sınamak amacıyla sınav kaygısı ve mantıkdışı inançlar ölçeklerinin son test puanlarından ön test puanları çıkarılmış ve fark puanları bulunmuştur. Deney ve kontrol grubunun fark puanlarının anlamlılığını test etmek için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014b). Sınav kaygısı ve mantıkdışı inançlar puanlarına ilişkin sonuçlar tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Sınav Kaygısı ve Mantıkdışı İnançlar Ölçümlerinden Almış Oldukları Öntest-Sontest Fark Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sınav Kaygısı	Deney	13	9.00	117.00	26.00	.003*
	Kontrol	13	18.00	234.00		
Mantıkdışı İnançlar	Deney	13	9.42	122.50	31.50	.006*
	Kontrol	13	17.58	228.50		

* p < .05

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı envanterinden aldıkları öntest-sontest fark puanlarının deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (U:26.00, p<.05). Deney ve kontrol grubunun mantıkdışı inançlar ölçeğinden aldıkları öntest-sontest fark puanlarının deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (U:31.50, p<.05). Bu sonuçlara göre, deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ve mantıkdışı inançlar puanlarının azalmasında uygulanan psikoeğitim programının önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, sınav kaygısı psikoeğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sınav kaygısı psikoeğitim programının eğitime katılan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygılarının azalmasında etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç yapılan diğer çalışmaların bulgularını (Aydın ve Aydın, 2020; Bozanoğlu, 2004; Genç ve Kutlu, 2018; Gündoğdu, 2013; İşlek, 2006; Karataş ve Tagay, 2019; Kaya ve Bedir, 2019; Özdemir, 2005; Türk ve Katmer, 2019; Uşaklı, 2000; Yurdabakan, 1999) destekler niteliktedir. Öğrencilerin en yoğun sınav stresi yaşadıkları dönemlerin başında liselere giriş sınavının yapıldığı 8. sınıf gelmektedir. Bu dönemde yapılan bilişsel ve davranışsal müdahale çalışmalarının etkili olduğu bilinmektedir (Ergene, 2003). Bu doğrultu da eğitim programının içeriğinde gevşeme tekniklerinin öğretilmesinin, doğru çalışma alışkanlıkları geliştirilmesinin, amaçlar belirlemenin, zaman yönetimi çalışmalarının, akılcı düşüncenin vurgulandığı zihinsel düzenleme tekniğinin ve sınavlarda başarılı olabilmek için dikkat etmeleri gereken becerilerinin geliştirilmesinin bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Sınav kaygısıyla başa çıkma becerilerinin öğretilmesi onların yeterliliklerini arttırarak sınavları daha az tehdit olarak algılamalarında önemli katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın ikinci bulgusunda, psikoeğitim programının deney grubundaki öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının azalmasında etkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu, psikoeğitim programlarının akılcı olmayan inançların azalmasında etkili olduğunu gösteren diğer çalışmaların bulgularını (Çivitci, 2005; Türk ve Katmer, 2019; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011; Yılmaz ve Duy, 2013; Ulusoy ve Duy, 2013) desteklemektedir. Eğitim programı içerisinde zihinsel düzenleme tekniklerine yer verilmesinin bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Zihinsel düzenleme tekniklerinin içerisinde düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi gösteren A-B-C modelinin kavranmasına yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Sınav kaygısını yaratan akılcı olmayan düşünce biçimine vurgu yapılmıştır. Akılcı olmayan düşünceleri tanımanın, bakış açısını değiştirmenin duyguları ve davranışları nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Bu etkinin kalıcılığını sağlamak için, sürekli çaba göstermenin önemi vurgulanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin eğitim süresi boyunca kendilerini izlemesi, düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını kontrol etmeye çalışması onların sınav kaygısı ve kaygıyla ilişkili akılcı olmayan düşüncelerinin azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Grup süreci içerisinde diğer üyelerinde benzer duygu, düşünce ve davranışlar içerisinde olduğunu gözlemlenmeleri onların olumlu düşüncelerinde etkili olmuştur. Öğrencinin akılcı olmayan düşüncelerden uzaklaşması sınava odaklanmasına ve sınav performansının artmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde 8. sınıf öğrencilerine uygulanan sınav kaygısı psikoeğitim programının sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlar puanlarını düşürmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada sadece öğrencilerin yer alması bu çalışmanın sınırlılığından birisidir. Yeni çalışmalarda sınav kaygısında etkili olduğu araştırmalarda vurgulanan aileleri (Eker, 2016) ve öğretmenleri de (Aydoğmuş, 2016) içerisine alan sınav kaygısı eğitim çalışmaları yapılabilir. Diğer sınırlılık ise, çalışmanın kalıcılık etkisi için izleme ölçümlerinin alınmamış olmasıdır. Araştırma bulguları, uygulama alanı için de değerli katkı sağlamaktadır. Sınav kaygısı, önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde içerisinde yer alan eğitsel başarı kazanımlarında önemli yer tutmaktadır. Sınav kaygısını yoğun yaşayan öğrencilerin tespit edilerek sınav kaygısıyla başa çıkma psikoeğitim programının uygulanması, programın içerisinde gevşeme tekniği, doğru çalışma alışkanlıkları, amaçlar belirleme, zaman yönetimi vb. çalışmalarıyla birlikte sınav kaygısında önemli etkisi olduğu araştırma bulgularıyla ortaya konan akılcı olmayan inançların dönüşümüne yer verilmesi rehberlik öğretmenlerine önerilmektedir. Önleyici ve gelişimsel rehberlik hizmetlerinde beceri eğitimine dayanan sınav kaygısı psikoeğitim çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır.

Kaynakça

- Acar, N. V. (2013). *Grupla psikolojik danışmada alıştırılmalar-deneyler* (6. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale University Journal of Education*, 1-21. doi:10.9779/pauefd.584565
- Aydoğmuş, E. (2016). *Öğrencilerin algıladıkları öğretmen tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ve bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Baltaş, A. (2016). *Üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Boyacıoğlu, N. ve Küçük, L. (2011a). Ergenlikte mantıkdışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 40-45.
- Boyacıoğlu, N. ve Küçük, L. (2011b). Irrational beliefs and test anxiety in Turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447-454.
- Bozanoğlu, İ. (2004). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin akademik risk altındaki öğrencilerin akademik alandaki güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Veri analizi el kitabı* (5. bs.). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2014a). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2014b). *DeneySEL desenler*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6), 569-592.
- Cassady, J. C. ve Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A. ve McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (A. Sağlam, Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, F. (2017). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne-baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Başarıya götüren aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çivitci, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıklı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.
- Çivitci, A. (2006). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-81.
- Dilorenzo, T., David, D. ve Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42(4), 765-776.
- Dilorenzo, T., David, D. ve Montgomery, G. H. (2011). The impact of general and specific rational and irrational beliefs on exam distress; A further investigation of the binary model of distress as an emotional regulation model. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11(2), 121-142.

- Ejei, J. ve Lavasani, M. G. (2011). The effectiveness of coping strategies training with irrational beliefs (cognitive approach) on test anxiety of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2165-2168.
- Eker, O. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz?* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ellis, A. (2008). *Kendinizi daha iyi hissedin, daha iyi olun, daha iyi kalın* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2009). *Akılcı yaşam kılavuzu* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328.
- Erkan, S. (1991). *Sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarısı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eum, K. ve Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress ve Coping*, 24(2), 167-178.
- Genç, H. ve Kutlu, M. (2018). Sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 19-30.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2011). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Gündoğdu, Ö. (2013). *Ortaokul öğrencilerine yönelik sınav kaygısıyla başa çıkma programının etkinliğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Huberty, T. J. (2009). Test and performance anxiety. *Principal Leadership*, 10(1), 12-16.
- İşlek, M. (2006). *Çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2019). Yaratıcı drama temelli sınav kaygısı ile başetme çalışmasının özel/üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısına etkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 97-107.
- Kaya, Z. ve Bedir, G. (2019). Grupla psikolojik danışma programının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisinin incelenmesi. *21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde (s. 147-155). Antalya.
- Korkut, F. (2017). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2012). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2015). *Kaygılarımız korkularımız nedir? Nasıl baş edilir?*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2006). *İlköğretim ve ortaöğretim kurumları sınıf rehberlik programı*. Ankara: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Montgomery, G. H., David, D., DiLorenzo, T. A. ve Schnur, J. B. (2007). Response expectancies and irrational beliefs predict exam-related distress. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 17-34.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yöret Vakfı Yayınları.

- Özdemir, A. (2005). *Sınav kaygısı ile başa çıkma programının lise II. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (D. Müge Siyez, Ed. ve Çev.). Ankara: Nobel Yayın.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D. ve Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. M. Zuckerman ve C. D. Spielberger (Ed.), *Emotions and Anxiety: New Concepts, Methods, and Applications* içinde (s. 317-344). Londra: Psychology Press.
- Türk, F. ve Katmer, A. N. (2019). A study on the effectiveness of coping with test anxiety program based on cognitive-behavioral approach. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 666-675.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2019). *Sınav kaygısı*. <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi> adresinden erişildi.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.
- Uşaklı, H. (2000). *Grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi üzerine öğrenci görüşleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191.
- Yıkılmaz, M. ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-65.
- Yılmaz, B. Ş. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Yurdabakan, İ. (1999). *Grup rehberliği programının ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions. P. A. Schutz ve R. Pekrun (Ed.), *Emotion in Education* içinde (s. 165-184). Cambridge: Academic Press.