



Mehmet Mahfuz Daşkın

<https://orcid.org/0009-0008-6291-8315>

Principal, Gaziler Anatolian High School, Türkiye, almut.27@hotmail.com

Ramazan Çelik

<https://orcid.org/0009-0008-8268-7390>

Asistant Principal, Aşağıkuyulu Primary School, Türkiye, clkrmn21@gmail.com

Mehmet Emin Toprak

<https://orcid.org/0009-0004-6729-7715>

Asistant Principal, Aşağıkuyulu Secondary School, Türkiye, toprakmhmt21@gmail.com

Mehmet Salih Örcen

<https://orcid.org/0009-0008-0172-5376>

Asistant Principal, Bozova Primary School, Türkiye, umut.1042@hotmail.com

Sibel Aybar

<https://orcid.org/0009-0006-6443-0167>

Teacher, Edremit Kadıköy Mehmet Refii Terzioğlu Primary School, Türkiye, semiramis275@hotmail.com

Ercan Aybar

<https://orcid.org/0009-0001-2420-2884>

Teacher, Burhaniye Kızılkı Secondary School, Türkiye, ercanaybar10@gmail.com

Nursen Umay

<https://orcid.org/0009-0009-9284-422X>

Teacher, Çayönü Secondary School, Türkiye, ahmet.umay3730@gmail.com

Atıf Künyesi | Citation Info

Daşkın, M., D., Çelik, R., Toprak, M., E., Örcen, M., S., Aybar, S., Aybar, E., & Umay, N. (2025). İlköğretim Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Sosyo-Demografik Özelliklerinin İncelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 12 (1), 218-228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15515796>

İlköğretim Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Sosyo-Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Öz

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav durumunu olumsuz yorumlamasına ve olası başarısızlığın sonuçlarıyla ilgilenmesine dayalı bir kaygıdır. Sınav kaygısı olanlar, durumu genellikle zor ve hatta tehdit edici olarak yorumlarlar ve bu zorluğun üstesinden gelemeyeceklerine inanırlar. Bu nedenle



kişisel yetersizliklerinden dolayı kötü performans sergileyeceklerini düşünmeye eğilimlidirler. İlköğretim öğrencilerinin (6. 7. ve 8. sınıf) sınav kaygısı ile sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Araştırma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel tiptedir. Araştırmanın evreni 2024-2025 eğitim öğretim yılında Diyarbakır Kayapınar da okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın evren büyüklüğü %89 güven aralığı ,%3 hata payı ile 500 ilköğretim (6. 7. ve 8. sınıf) öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, Demografik Bilgiler Formu ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği (WSKÖ) kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama süresi yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür. Araştırma bulgularına göre cinsiyet, sınıf, ekonomik durum gibi demografik özellikleri ile Sınav Kaygısı Ölçeğinin puan ortalamaları karşılaştırıldığında, öğrencilerin demografik sorular ile ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (* $p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Okul, Sınav, Kaygı, Stres

Examination of Examination Anxiety and Socio-Demographic Characteristics of Primary School Students

Abstract

Examination anxiety is an anxiety based on students' negative interpretation of the exam situation and concern with the consequences of possible failure. Those with test anxiety often interpret the situation as difficult and even threatening and believe that they cannot overcome this challenge. Therefore, they tend to think that they will perform poorly due to their personal inadequacies. This study was conducted to examine the exam anxiety and socio-demographic characteristics of primary school students (6th, 7th and 8th grades). The research is descriptive, cross-sectional and relational. The population of the research consists of students studying in Diyarbakır Kayapınar in the 2024-2025 academic year. The population size of the research consists of 500 primary school (6th, 7th and 8th grade) students with 89% confidence interval and 3% margin of error. Data were collected using the Demographic Information Form and the Westside Test Anxiety Scale (WESAS). The data collection period lasted approximately 5-10 minutes. According to the findings of the study, when the demographic characteristics such as gender, class, economic status and the mean scores of the Test Anxiety Scale are compared, there is a statistically significant difference between the demographic questions and the scales (* $p>0.05$).

Keywords: Student, School, Exam, Anxiety, Stress

Giriş

Ülkemiz eğitim sisteminde önemli bir değerlendirme aracı olan sınavlar, öğrenciler ve aileleri için önemli bir stres kaynağı olup, kaçınılmaz olarak öğrencilerin sınav kaygısı gibi birçok sorun yaşamasına neden olabilmektedir (Softa & Karaahmetoğlu, 2021). Sınavların özellikle bireyin gelecek beklentilerini ve kariyer seçimlerini etkilediğinde kaygıya neden olduğu vurgulanmıştır. Testler ve sınavlar, sonuçlarının bireyin gelecekteki eğitimi, istihdamı veya kariyer fırsatlarıyla yakından ilgili olması durumunda “yüksek riskli” olarak tanımlanmaktadır. Sınav kaygısı, kişinin bir durumu test etme veya değerlendirme deneyimiyle

ilgili uyarılara verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. Sınav kaygısı, sınav sırasında önceden öğrenilen bilgilerin etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyen ve başarı oranının düşmesine neden olan yoğun bir korkudur. Sınav kaygısı, öğrenci performansının düşmesine neden olan ve ciddi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilen önemli bir sorundur (Softa & Karaahmetoğlu, 2021). Sınav kaygısı, fizyolojik aşırı uyarılma, sinirlilik ve fiziksel semptomların birleşimidir. Belirtiler testten önce veya test sırasında ortaya çıkabilir. Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler sınav sırasında paniğe kapılır ve sorulara etkili cevap veremezler, bu da notlarını etkiler. Bu durum öğrencilerin sınav öncesi ders çalışmasına da engel olabilmektedir. Ancak sınav kaygısının daha geniş etkileri vardır ve öğrencilerin akademik performansının yanı sıra sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimini de ciddi şekilde etkileyebilir. Sınav kaygısı, sınavlarda veya benzeri değerlendirme durumlarında olası olumsuz sonuçlar veya başarısızlıkla ilgili kaygıyla ilişkili tüm psikolojik ve davranışsal tepkileri ifade eder. Sınav kaygısı, sınavlar sırasında ortaya çıkan kaygılı durumları ifade eden, duruma özgü bir özelliktir. Bu tür kaygı aniden veya yavaş yavaş ortaya çıkabilir. Kalıcı olabileceği gibi birkaç saat içinde de bitebilir. Birçok araştırmada öğrencinin sınav sırasında sınav kaygısı yaşadığını gösteriyor (Aşılıoğlu & Özkan, 2013; Yılmaz Aydın, 2018; Zengin, 2019). Ancak kaygı, öğrencinin sınavda doğru performans sergilemesine ve sınavla ilgili bilgilerini ifade etmesine engel olduğunda sorun haline gelir. Sınavlarda gösterilen performans öğrencilerin gelecekteki mutluluğunu belirleyen en büyük etkidir. Girdiği sınavlarda başarı gösteren öğrencinin kendine güveni artmakta çevresindeki insanlardan olumlu geri bildirimler almaktadır. Bunun zıttında sınavlarda başarı gösterilemediğinde özgüven kaybı yaşanmakta, ailesiyle iletişimde sorunlar ortaya çıkmakta ve genel kaygı düzeyi artmaktadır. Geleceğe ilişkin umutları kırılmaktadır. Bu denli her şeyin sınavlarla belirlendiği ülkemizde sınavların önem derecesi çok yukarıdadır. İnsanın tüm yaşantısına etki etmektedir. Sınavlara ilişkin bakış açısı yukarıdaki gibi olduğunda sınavlar toplumun büyük bir kesimi için büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle de sınavlar genel olarak insanlar için belli oranda kaygı oluşturmaktadır. Sınav kaygısı yaşam kalitesini etkilemektedir. Öğrencilerin içinde bulunduğu anın mutluluğunu yaşamasına sınav kaygısı etki etmekte ileriki günlerde haftalarda veya ayda gireceği sınavla yatıp kalkmaktadır. Ayrıca tecrübelerle gözlemlediğimiz birçok öğrencinin sınav kaygısı nedeniyle sağlık problemleri yaşamakta olduğudur. (Zengin, 2019). Özellikle sindirim rahatsızlıkları, cilt hastalıklarını, psikolojik rahatsızlıkları sayabiliriz. Bireylerin geleceğini, insanlarla iletişimini ve tüm yaşam kalitesini etkileyen sınav kaygısı halledilmesi gereken çok önemli bir sorundur. Bakanlıklardan ailelere, öğretmen tutumlarından eğitim sistemine kadar sınava ilişkin bakış açısında köklü bir değişiklik olması herkesçe kabul edilmesi gereken bir gerçektir. Birçok öğrenci gireceği sınavın değerlendirilmesiyle birlikte, kendi kişiliğinin ve öz varlığının da değerlendirildiğini

düşünmektedir. Bu düşüncenin yarattığı kaygı sırasında öğrencinin beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, öğrenmeyi olumsuz etkiler, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu durumda, yüksek sınav kaygısı öğrencilerin başarısız olmasına neden olabilir. (Yılmaz Aydın, 2018). Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, öğrencilerin sınav kaygısı ile sosyo-demografik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerde sınav kaygısı ile ilgili 1999 yılından itibaren Türkiye’de yapılan tez ve makalelere konu olmaya başladığı görülmektedir (Yolcu, 2015; Totan, Özgül & Tosun, 2021; Yılmaz Aydın, 2018). Dolayısıyla yapılacak bu çalışma ile gelecek araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

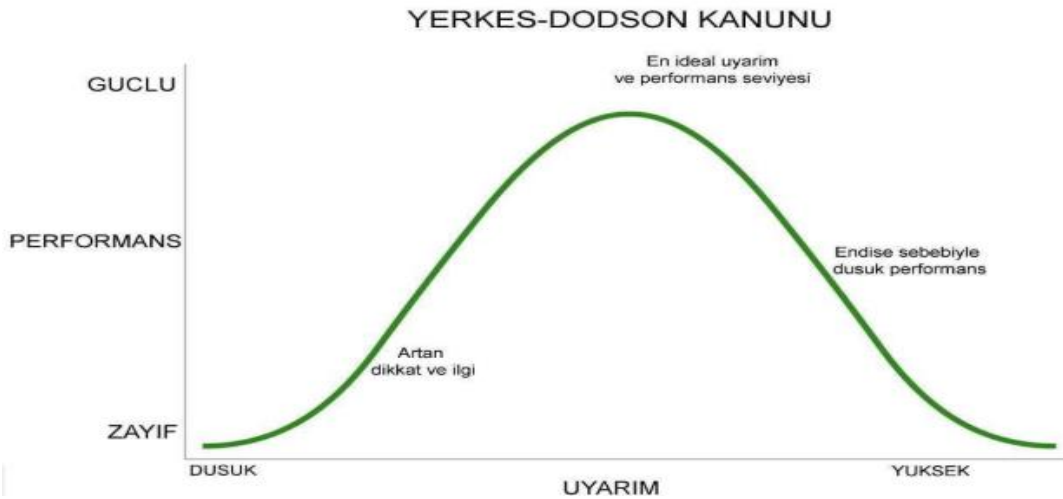
1.Sınav Kaygısı

Dünyadaki en temel duygulardan biri korkudur. Birey karşılaştığı bir uyarı tehlikeli olarak algıladığında korku duygusu ortaya çıkar ve bireyin başına olumsuz bir durum geleceği duygusu oluşur (Turan-Başoğlu, 2007). Kaygı, kişinin bir uyarı ile karşılaştığında davranışsal, duygusal ve psikolojik farklılıklar olarak ortaya çıkan uyarılma olarak tanımlanabilir. Tanıma bakıldığında bireyin bir deneyimle karşılaştığında çevresine verdiği duygusal tepkidir diyebiliriz. Kişinin çocukluk deneyimleri korkunun temelini oluşturur. Bu deneyimler çocuğun ailesi, okul öğretmenleri ve sosyal çevresi ile olan ilişkileri yoluyla gelişir (Öztürk, 2002). Kişinin karşılaştığı uyarılar, biyolojik faktörler, genetik, öğrenme ve çeşitli deneyimler kaygının gelişimini etkiler. Yaş, cinsiyet, ailenin meslek durumu, anne-babanın sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayısı, akademik başarı, çocukluk çağı travmaları, ailenin çocukla etkileşimi, aşırı korumacı davranışlar, ebeveyn korkusunun yüksek olması, aile içi çatışma kaygıya neden olan etkiye sahiptir. Çocuklar arasında, korku iki boyutta görülebilir: özellik ve durumsal boyut. Durumsal kaygı, insanların yaşam durumları nedeniyle hissettiği subjektif korkudur. Bireyin bir tehlikeyi fark etmesinden önce ya da fark etmesiyle oluşan, nedeni mantıksal nedenlere dayalı olarak başkaları tarafından bilinen ve herkes tarafından fark edilebilen normal bir korku türüdür (Öner, 1998). Durumsal kaygısı olan kişiler sınava girerken, sınav sırasında, sınav sonuçları açıklanmaya kadar kişisel durumlarda kaygı duyarlar (Kutlu, 2001). Sürekli Kaygı, korkuya eğilimlidir ve insanların yanındayken daima baskı hisseder. Sürekli kaygı düzeyi aşırı olan kişiler daha savunmasızdır ve kendilerini koruma konusunda daima karamsar kalacaklardır (Öner, 1998). Bu kişiler günlük yaşamlarında dahi korku yaşarlar.

İnsanın hayatını, kariyerini ve karar verme sürecini olumsuz etkileyen kaygılardan biri de sınav korkusudur. Türkiye bir sınavlar ülkesidir. Sınavlar yükseköğretime geçişte, sınıf geçmede ve mesleğe girişte yapılır. Bireyin geleceği sınavdaki başarısına bağlıdır. Sonuç olarak öğrenciler sınavlara hazırlanırken ve sınav sırasında kaygılı hissedebilirler. 1960’lı yıllarda sınav kaygısı üzerine çalışmalar yapan Richard Alpert, sınavlarda yaşanan kaygının

başarısızlığa yol açtığını tespit etti. Ancak aynı dönemde yapılan başka bir araştırmada Ralph Haber, sınav kaygısının sınav sonuçlarına olumlu etkisi olduğunu saptamıştır. Bu çalışmalara dayanarak iki tür kaygılı öğrenci olduğunu belirtmişlerdir. Biri korku nedeniyle başarı düzeyi düşen öğrenciler, diğeri ise başarı korkusuyla motive olup sınavlarda başarı düzeyini artıran öğrencilerdir (Habacı, 2013). Durumluk kaygı türleri arasında son yıllarda üzerinde en çok çalışılan olguların başında sınav kaygısı gelmektedir. Kaygı insan yaşamında yaygın ve yadsınamaz bir olgudur ancak çeşitli durumlarda performansı ve çalışmayı etkileyebilir. Orta derecede kaygı, insanları daha çalışkan, yapmaları gereken şeylerden sorumlu kılar ve daha fazla sorumluluk üstlenir. Yüksek düzeyde kaygı insanların zihinsel ve fiziksel sağlığını tehdit etmekte ve kişisel, sosyal, ailesel, mesleki ve akademik performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Korkunun bireysel performans üzerindeki etkisi de literatürde Yerkes-Dotson yasasıyla açıklanmaktadır. Yerkes-Dodson Yasasına göre orta düzeydeki kaygı, kişilerin performansını önemli ölçüde artırır ve öğrenmeyi de kolaylaştırır. Kaygı düzeyleri ortalamanın üzerinde olduğunda ya da çok düşük düzeylerde kaldığında performans olumsuz etkilenir. Dolayısıyla kişilerin orta düzeydeki sınav kaygısı performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Aşılıoğlu & Özkan, 2013). Yerkes-Dotson yasasına göre kişilerin kaygı düzeylerinin performans üzerindeki etkisi Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1. Yerkes Dodson Grafiği
(Aşılıoğlu & Özkan, 2013).



2. Araştırmanın Yöntemi

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kesitsel, tanımlayıcı ve ilişkisel tiptedir. Öğrencilerin sınav kaygısı ile sosyo demografik arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlayan bu araştırmada “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ortak değişkenliğin varlığını belirlemeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama

modellerinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği. Bir değişiklik meydana gelmişse bunun nasıl meydana geldiği ortaya çıkarılmaya çalışılır (Bahtiyar & Can, 2016).

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evreni 2024 yılında Diyarbakır Kayapınar ilçesinde bulunan devlet okullarında okuyan 500 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sistematik tesadüfi örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Evreni oluşturan birimlerin numaralandırılma (sıralama) işlemi yansız olarak yapılır veya hazır listelerde varolan sıralama kullanılarak sistematik tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılır (Ural & Kılıç, 2011).

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	240	48,0
Kız	260	52,0
Sınıfınız		
6. Sınıf	125	25,0
7. Sınıf	125	25,0
8 Sınıf	250	50,0
Ekonomik Durumunuz		
17-30 Bin	130	26,0
30-60 Bin	270	54,0
60 Bin üzeri	100	20,0

2.3. Veri Toplama Araçları

A. *Demografik Bilgiler Formu*: Okul idarecilerine ait demografik bilgileri toplamaya yönelik olan bu formda; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu gibi özellikler yer almaktadır.

B. *Sınav Kaygısı Ölçeği*: Driscoll tarafından 2007’de geliştirilmiştir. Öğrencilerdeki sınav kaygısı belirleyip azaltmaya yönelik programlar oluşturabilmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu tek faktörde 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 2 yargının içerdiği madde 2 ayrı madde olarak Türkçeye çevrilmiştir ve 11 madde olarak belirlenmiştir. WSKÖ güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık değeri .89 olarak hesaplanmış ve test tekrar test yöntemi kullanılarak tutarlı değere ulaşılmıştır. Bu araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda sınav kaygısı ölçeğinin güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçek Likert tipi beşli olarak derecelendirilmiştir; “Daima doğru, genellikle doğru, ara sıra doğru, nadiren doğru ve asla doğru değil” 11 maddeden oluşan WSKÖ, sınav kaygısını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü verisi elde edilmiştir. Öğrencilerin ölçekten alabileceği

en düşük puan 11 olurken en yüksek alabilecekleri puan 55’dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öğrencinin sınav kaygısının yüksek olduğu düşük değerler ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğunu sonucunu göstermektedir (Totan, Özgül & Tosun, 2021).

2.4. Verilerin Toplanması

Anketlerin doldurulmasında okulun sakin olduğu saatler tercih edilmiştir. Tercihen öğleden sonra 13.00-14.00 saatleri arasında veriler toplanmıştır. Ardından anket formlarını doldurmaları istenmiştir. Veriler, yaklaşık 10 dakikada doldurulmuştur. Ölçeğin güvenirliği için maddelerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Ölçeğin geneline ait güvenirlik katsayısı ,89 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma verileri SPSS-22.0 programına (Sosyal Bilimler İstatistik Paketi) aktarılmış ve ardından verilerin normalliğine ilişkin analizler yapılmıştır. Araştırma verileri analiz edilirken aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde, t-testi ve ANOVA hesaplanmıştır. Ayrıca korelasyon analizi de kullanıldı (Yıldırım & Şimşek, 2011)

3. Bulgular

Bu bölümde alt amaçlara göre araştırma bulgularına yer verilmiştir.

İlköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Sınav Kaygısı Ölçeği	$\bar{X}$	SS	Madde Sayısı
Sınav Kaygısı	3,28	,128	11

Tablo 2’ye bakıldığında Sınav Kaygısı Ölçeğine bakıldığında ölçeğinin tamamına ait aritmetik ortalamanın ($\bar{X}= 3,28$) katılıyorum düzeyinde olduğu görülmektedir. Ölçek puanlarının normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. İlköğretimde okuyan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı açısından fark olup olmadığını değerlendirmek için gerçekleştirilen t-Testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. İlköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçlar

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	sd	P
Sınav Kaygısı Ölçeği	Erkek	240	2,99	,74	-1,471	687	,002
	Kız	260	3,11	,69			

*p>0,05

Öğrencilerin demografik özellikleri ile sınav kaygısı ölçeği puan ortalamaları kıyaslandığında, öğrencilerinin cinsiyet ile sınav kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

fark bulunmaktadır. İlköğretimde okuyan öğrencilerin sınıf değişkenine göre sınav kaygısı açısından fark olup olmadığını değerlendirmek için gerçekleştirilen Anova sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. İlköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin okudukları sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları

Boyutlar	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	Varyansın kaynağı	sd	F	p	Anlamlı fark
Sınav Kaygısı Ölçeği	6. Sınıf	125		3,27 ,80	Gruplar arası	104			
	7. Sınıf	125		3,14 ,86	Gruplar içi	89	,964	,003	---
	8. Sınıf	250		3,18 ,97	Toplam	95			

Öğrencilerin demografik özellikleri ile sınav kaygısı ölçeği kıyaslandığında, okul öğrencilerinin sınıf ile sınav kaygısı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. * $p>0,05$ İlköğretimde okuyan öğrencilerin ekonomi durumuna göre sınav kaygısı açısından fark olup olmadığını değerlendirmek için gerçekleştirilen Anova sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. İlköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin ekonomi durum değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları

Boyutlar	Ekonomik Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	Varyansın kaynağı	Sd	F	p	Anlamlı fark
Sınav Kaygısı Ölçeği	17-30 Bin	130		3,37 ,84	Gruplar arası	97			
	30-60 Bin	270		3,20 ,86	Gruplar içi	86	,558	,001	---
	60 Bin üzeri	100		3,26 ,76	Toplam	84			

Öğrencilerin demografik özellikleri ile sınav kaygısı ölçeği kıyaslandığında, okul öğrencilerinin ekonomik durum ile sınav kaygısı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sonuç

Araştırma ilköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı ile sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Öğrenciler arasında en yaygın olarak görüldüğü düşünülen kaygı türlerinden biri sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, “olası olumsuz sonuçlara veya bir sınavın

başarısızlığına veya benzeri değerlendirme durumlarına ilişkin endişeye eşlik eden bir dizi fenomenolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler” olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2002). Sınav kaygısı genellikle duygusal ve bilişsel bileşenleri olan iki boyutlu bir yapı olarak analiz edilir. Bu bakımdan bilişsel boyut, endişe ve olumsuz düşünceleri, özeleştiriyi veya sınav durumları sırasında ortaya çıkan başarısızlığın olumsuz sonuçlarıyla ilgili endişeyi içerir. Aynı zamanda öğrencilerin zihinsel olarak 'donmasına' ve olayı hatırlamamasına neden olur. Duygusal bileşen, öğrencilerin test sırasında yaşadığı ve kas gerginliği, hızlanan kalp atış hızı, sinirlilik veya avuç içlerinin terlemesi ile kendini gösteren gerilimi ifade etmektedir (Kutlu, 2001). Her iki bileşenin de öğrencileri duygusal, fiziksel ve bilişsel olarak etkilediği görülmektedir. Özellikle ergenlerin ve ortaöğretim sonrası öğrencilerin akademik başarılarındaki düşüşte önemli ölçüde sorumlu olan sınav kaygısı müdahale edilmediğinde ciddi sorunlar ile karşılaşmaktadır. Öğrencilerin akademik başarıları, katılım düzeyleriyle ilişkili olmasının yanı sıra davranışları, bilişsel ve duygusal yönleriyle de bağlantılıdır. Literatürde sınav kaygısını etkileyen birçok faktörün olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin sahip oldukları bilgiye ilişkin algıları ve öğrenmelerini geliştirememeleri, öğrenci performansını ve stres düzeylerini etkileyen faktörler içerisinde değerlendirilmektedir. Çok sayıda araştırma, psikolojik bozuklukların çoğunun birinci sınıf öğrencilerinde belirgin olduğuna dair veriler sunmaktadır. Diğer taraftan özellikle anne baba tutumu sınav kaygısına etki ettiği belirlenmiştir. Bunun yanında anne baba tutumuna bağlı olmadan da çocuklarda sınav kaygısı olabildiği belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada ilköğretim öğrencilerinin sınav kaygısı ile sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Araştırmaya toplamda 500 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin, cinsiyet, sınıf ve ekonomik durum, değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmüştür. Araştırma bulgularının, paralellik gösterdiği çalışmalar bulunmaktadır.

Kız öğrencilerinin sınav kaygısının erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğunu belirten alanyazında pek çok çalışmada (Zengin, 2019). Alyaprak (2006), “Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi” adlı çalışmada kızların sınav kaygısını daha fazla yaşadıklarını belirtmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmada ele alınan sınav kaygısı ile ilgili araştırmalarının içerik ve metodolojik olarak benzerlikler taşıdığını, bu çalışmaların belirli bir düzeyde ilerleme kaydettiğini ve aralarındaki farklılıkları dikkate alan çalışmalar sınırlı olduğu anlaşılmıştır. Araştırma sırasında elde edilen bulgular ışığında şu önerilerde bulunulabilir: Ebeveynleri ve öğretmenleri de dahil eden çalışmalar yapılabilir. Sınav kaygısını kontrole almak için öğrencilerin rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık servisinde destek almaları faydalı olacaktır. Öğrencilerin sınavda kaygı yaşamalarına neden olan etmenlerden yine en önemlisi de

öğrencinin kendine güven duyması ve olumsuz duygulardan kurtulmasıdır. Bu konuda farklı grup çalışmaları yapılarak öğrencinin özgüveni sağlanabilir.

Kaynaklar

- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Yök Tez.
- Aşılıoğlu, B. & Özkan, E. (2013). Ortaokul öğrencilerinin yazma kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Diyarbakır örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (6), 83-111.
- Bahtiyar, A. & Can, B. (2016). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri İle Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 47-58.
- Habacı, İ. (2013). Ortaöğretim 10, 11. ve 12. Sınıf Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Electronic Journal of Education Sciences*, 2 (4), 1-13.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 26 (121), 12-23.
- Öner, N. (1998). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Yayınları.
- Softa, H. & Karaahmetoğlu, G. (2021). Çabuk F. Lise son sınıflarındaki sınav kaygısı ve düşüncelerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 23(4), 1481-94.
- Totan, T., Özgül, Ö. & Tosun, E. (2019). Bilişsel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısına olan etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 98-108.
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi]. Yök Tez.
- Ural, A. & Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Arastırma Yöntemleri*. (8th ed.). Seckin Yayınevi.

- Yılmaz Aydın, D. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yök Tez.
- Yılmaz, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma stratejileri. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 19 (3), 75-94.
- Yolcu, M. A. (2015). *Aile sosyo-ekonomik durumu ve ana-baba tutumlarının sınav kaygısı düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi: Konya örneğinde üniversite sınavına dershaneye giderek hazırlanan öğrencilere bir uygulama* [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yök Tez.
- Zengin, E. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Ortaokul örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yök Tez.