Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Murat Kaya[1], Bayram Mert Savrun[2]
[1]Psikolog, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Bölümü, İstanbul
[2]Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul

Yazışma adresi: Murat Kaya, Hırkaişerif Ortaokulu Hırkaişerif Mh. Keçeciler Cad. No:2, Fatih / İstanbul

E-mail: uzm.muratkaya@hotmail.com - Tel: +90 505 331 8760

Geliş tarihi: 16 Haziran 2015 - Kabul tarihi: 6 Eylül 2015

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada ortaöğretim kurumları geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek olan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygıları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca sınav kaygısının; cinsiyet, yaş, anne-babanın öğrenim durumu, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, ailedeki doğum sırası, 0-6 yaş arası bakım veren kişi, anne-babanın birlikte ya da ayrı yaşaması, dershaneye-kursa gitme durumu ve okuldaki başarı algısı gibi değişkenlere göre farklılıklaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Fatih İlçesinde öğrenim gören 600 ortaokul sekizinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre korkulu, kayıtsız, saplantılı ve güvenli bağlanma stilleri ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğu; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline sahip öğrencilerin güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilere oranla daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Buna ek olarak, öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin, anne-babanın öğrenim durumu, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, ailedeki doğum sırası, 0-6 yaş arası bakım veren kişi, anne-babanın birlikte ya da ayrı yaşaması gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, buna karşılık cinsiyet, yaş, dershaneye-kursa gitme durumu ve okuldaki başarı algısı değişkenlerine göre ise anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Tartışma: Öğrencilerin sınav kaygılarının bağlanma stilleri açısından değerlendirilmesi ruh sağlığı ve başarıları açısından önemlidir.

Anahtar Sözcükler: Sınav kaygısı, bağlanma stilleri, ortaöğretime geçiş ortak sınavları

ABSTRACT

Relationship between attachment styles and test anxiety of students who will take the common exam for transition to secondary education system

Objective : In this study, the relationship between attachment styles and test anxiety of grade 8 students who will take the common exam for transition to secondary education system is researched. Besides, whether the test anxiety differentiates or not according to the variables like gender, age, parent's state of education, family's monthly income, number of siblings, birth order in the family, caregivers between ages 0-6, parents together or separately living, attending to private teaching institute-course case and success perception at school are researched.

Methods : Sampling group of study is made up of 600 grade 8 students of 2014-2015 education term in Fatih district in Istanbul. Participants were conducted a Personal Information Form which is prepared by the researcher together with Test Anxiety Inventory and Relationship Scales Questionnaire.

Results : It is noted from the findings of the research that there is a meaningful relationship between fearful, dismissive avoidant, preoccupied and secure attachments styles and the test anxiety; when it is compared, fearful, dismissive avoidant and preoccupied attached students have more test anxiety than secure attached students. In addition to this, students' test anxiety scales do not differ meaningfully according to parent's state of education, family's monthly income, number of siblings, birth order in the family, caregivers between ages 0-6 and parents together or separately living but on the opposite it differs meaningfully according to gender, age, attending to private teaching institute-course case and success perception at school.

Conclusion : Evaluation of students' test anxiety in terms of attachment styles is important for their mental health and school achievement.

Key words: Test Anxiety, Attachment Styles, Common Exam For Transition To Secondary Education System

GİRİŞ

Ergenlik, kimlik oluşum süreci ile birlikte bilişsel gelişimin hızlandığı, dürtüsel ihtiyaçların ve duygu yoğunluğunun, ödipal ve preödipal çatışmaların yeniden arttığı, karşı cinsle kurulan ilişkilerin yeniden şekillendirildiği, meslek ve okul seçimi gibi kararların verilmek zorunda olunduğu, anne-babadan ayrılma ve bununla birlikte bireyselleşme sürecinin yaşantılandığı, zorluklar ve çatışmaları içinde barındıran bir dönemdir.[1] Bu dönemde, ergen sosyal dünyada kendine yer edinmeye çalışırken aynı zamanda kendisiyle ilgili bireysel hedef ve planlarını da oluşturup gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Günümüzde ergen için özel ve sosyal hayatlarında başa çıkmak zorunda oldukları durumlar ile birlikte aile içinde yaşanan çatışmalar, üstesinden gelinmesi gereken okul yaşamı ve bu yaşam içindeki olumsuz öğretmen tutumları ve aşağılamaları, "hiçbir zaman başarılı olamayacağım" gibi düşünceler ruhsal yaşamında olumsuz etkilere neden olabilmektedir.[2] Akdemir ve Çetin tarafından yapılan bir araştırma sonucunda 2004-2005 yıllarında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi bölümüne ilk kez başvuran 12-19 yaş arası ergenlerin başvuru yakınmalarına bakıldığında okul başarısızlığına dair yakınmanın hem kızlarda hem de erkeklerde yüksek oranda görüldüğü anlaşılmaktadır.[1]

Türk Eğitim Sistemi'ndeki en temel ve en önemli kavramlardan birisi de başarıdır. Öğrenciler, ilköğretime kadar uzanan sıkıntılı ve zorlu bir üniversiteye giriş süreci yaşamaktadır.[3] Uzun süreli ve kişiler için önemli olan ortaöğretime geçiş sınavları ve üniversiteye giriş sınavlarına hazırlık sürecinde veya yıl içindeki okullardaki olağan sınavlarda her öğrenci zaman zaman üzerinde artan bir sorumluluk hisseder ve yaşar.[4] Kişiler, sınav ve değerlendirme gibi durumlarda aynı zamanda özvarlıklarının da tehdit edildiği duygusuna kapılabilirler.[3]

Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme ortamında yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özelliklere sahip, bireyde gerginlik yaratan, hoş olmayan bir duygu durumudur.[5] Sınav kaygısı öğrencilerin sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkmasını engellemekte, geleceğe yönelik yaşam tercihlerini ve meslek seçimi ile ilgili verecekleri kararlarını etkilemekte, zaman zaman öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olabilmektedir.[3]

Birey için stres yaşatan olaylarla ilgili verilen duygusal tepkilerin önemli belirleyicisi olan negatif ruh halinin kontrol altında olması oldukça önemlidir. İnsanların stres oluşturan olaylara nasıl bir duygusal tepki göstereceğini belirleyen en önemli unsurlardan biri de bağlanma duygusudur.[6] Bağlanma, çocuk ile ona bakım veren kişi arasında oluşan ilişkide, çocuğun kendisine bakım veren kişiyle yakınlık kurma arayışı ile kendini gösteren, stres durumlarında daha da belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır.[7] Bağlanma ilişkisinin temel ilkesi, bebek ile ona bakım veren kişi arasındaki ilişkide gelişen bağlanma stilinin, kişinin gelecekteki ilişkilerini etkilemesidir.[8] Bebekler doğduklarında yeteri kadar olgunlaşamadıklarından dolayı yalnızca bir yetişkin onlara bakarsa ve korumaya istekli olursa yaşayabileceklerini düşünürler. Bağlanma sistemi çeşitli açılarda kan basıncını ve beden ısısını düzenleyen fizyolojik bir sisteme benzer. Fiziksel yakınlığa olumsuz etki eden her şey kaygı ile sonuçlanır ve oluşan kaygı da yakınlığı tekrar kurma amaçlı bağlanma davranışını başlatır. Yakın bir ilişki sonlandırılmasında gösterilen en yaygın tepki kaygıdır.[9]

Erken yaşlarda çocuklarına sevgi ve yakınlık gösteren, onları destekleyen, ihtiyaç ve gereksinimlerine karşı kayıtsız kalmayan ve bu gereksinimleri tutarlı olarak karşılayan ailelerin çocukları güvenli bağlanma geliştirmektedirler.[10] Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler kontrol duygusuna sahiptirler ve yaşamlarını kendilerinin kontrol edebileceklerini düşünürler. Stres oluşturan durumlara karşı daha dirençlidirler. Bir stres ya da kriz durumunda anne babaları veya arkadaşları ile yakınlık kurmak, onlarla iletişime geçmek için çaba harcarlar. Güvenli olmayan bağlanma stiline sahip ergenler ise, stres oluşturan durumlara karşı dirençli değildirler ve bir stres ya da kriz durumunda anne babalarından veya arkadaşlarından yardım almayı reddederler, bununla birlikte riskli davranışlar sergileyebilirler.[11]

Bağlanma terimini ilk olarak, 1958 de Bowlby kullanmıştır. Bowlby'nin araştırma ve tezleri bu kuramın

temelini oluşturmuştur.[12] Bowlby'e göre bağlanma sistemi çocuğun sıkıntı sinyallerine bakım veren tarafından; örgütlü ve düzenlenmiş düzeyde cevap verildiği, çocuğun ne beklediğini öğrendiği ve davranışlarını buna göre ayarladığı bir sistemdir. Bu sistem Bowlby'nin deyimi ile içsel çalışan modeller olarak adlandırılır. Bu modeller aynı zamanda daha sonraki yıllardaki yakın ilişkilerinde kişinin, duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına da yön verir.[9] Bowlby, kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki olumlu ve olumsuz temsillerinin temelini oluşturduğu içsel çalışan modeller sitemine göre yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreci için dörtlü bir model kullanmıştır. Güvenli bağlanma**;** bu bağlanma stiline sahip kişiler hem kendileri hem de kendileri dışındaki diğer kişilere ilişkin olumlu bilişsel modellere sahiptirler. Saplantı bağlanma**;** bu tarz bağlanma stiline sahip kişiler kendileri için olumsuz bir benlik algınsa sahipken, başkaları için olumlu bilişsel öğelere sahiptirler. Kayıtsız bağlanma; bu tarz bağlanma stiline sahip kişiler kendileri için olumlu bir benlik algınsa sahipken, başkaları için olumsuz bilişsel öğelere sahiptirler. Korkulu bağlanma; bu tarz bağlanma stiline sahip kişiler hem kendileri için hem de başkaları için olumsuz bilişsel öğelere sahiptirler.[11]

Bowlby'nin hemen ardından Kanadalı bir psikolog olan Ainsworth, bağlanma teorisinin işlemsel tanımını ilk kez yapmıştır.[13] Hazan ve Shaver bağlanma kavramını ilk kez formüle etmişlerdir. Annelerin, bebeklerinin ilgi, istek ve ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ile bağlantılı olarak, bebeklerin anneleri ile ilişkiye girme hususunda çaba göstermeleri bağlanma sisteminin temelinin atılmasına yol açar. Bartholomew ve Horowitz yaptıkları araştırmalar ve gözlemler sonucunda benlik ve diğerleri bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde; güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma stili bulunmakta olup her stilinin davranış özellikleri tanımlanmıştır. [6]

Ayrıca stres ile ilgili literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin kişinin stres ile başa çıkma davranışlarını etkilediği vurgulanmıştır. Bunun nedeni bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma çabası kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını ve stres oluşturan olayın bilişsel olarak yorumlamasını içermesidir. Mikulincer ve Florian'a göre güvenli bağlanma stili kişilerin stresle başa çıkmalarına destek olan içsel ve gerekli bir kaynaktır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin stresten kaynaklanan olumsuz duygularını daha kolay kontrol altına aldıkları ve bu olumsuz duygu durumlarını düzeltmede daha çok kendilerine güvendikleri, sosyal destek algıları daha yüksek olduğu için stresle başa çıkma konusunda bu özelliklerini daha çok ve etkili kullandıkları ifade edilmektedir. Güvensiz bağlanma stilinin kişilerin stresle başa çıkma konusunda tepkisellik ya da problemlere saplanma gibi etkisi az yöntemler kullandıkları; kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin ise yüksek kaçınma davranışını üst düzeyde gösterdikleri ifade edilmektedir.[18]

Bu çalışmanın iki amacı vardır; birincisi, ortaöğretim kurumları geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek olan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygıları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkincisi ise, sınav kaygısının cinsiyet, yaş, anne-babanın öğrenim durumu, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, ailedeki doğum sırası, 0-6 yaş arası bakım veren kişi, anne-babanın birlikte ya da ayrı yaşaması, dershaneye-kursa gitme durumu ve okuldaki başarı algısı gibi değişkenlere göre farklılıklaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesindeki resmi ortaokullarda öğrenim gören 8. sınıf öğrencilerinden, evrenden katmanlı örneklem yöntemi ile seçilen sosyo-ekonomik düzeyi farklı okullardaki seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 600 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Araştırma yapılacak olan okullarının okul müdürlerine ve okulların psikolojik danışmanlarına uygulama hakkında bilgi verildi, uygulamanın yapılacağı gün ve ders saatleri belirlendi. Belirlenen gün ve ders saatlerinde, gönüllü olan öğrencilere araştırmacı tarafından ölçme araçları uygulanarak araştırma verilerine ulaşıldı. Veri toplamak amacıyla, öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini ölçmek için Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), öğrencilerin bağlanma stillerini ölçmek amacı ile İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), ve ailenin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla da, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler belirlenirken ortaokul 8. sınıf öğrencilerine daha önce başka araştırmalarda kullanılmış olmasına, standardizasyonunun yapılmış olmasına ve her bir ölçeğin alt iteminin onların anlayabileceği düzeyde olmasına dikkat edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Ortaokul öğrencileri ve ailelerinin sosyo-demografik özelliklerini hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirmiştir ve öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, anne-babanın eğitim durumu, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, bakımı gerçekleştiren kişi, anne babanın birlikte/boşanmış olma durumu, dershane/kursa gitme durumu,

okuldaki başarılarını nasıl algıladıkları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE): 1974-1979 yıllarında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 1983-1986 yıllarında Öner yönetiminde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanan envanterin iç tutarlılığı en yüksek 0,89 ile en düşük 0,73 alfa değerleri arasında bulunmuştur. Envanterin Liebert ve Morris (1967)'in önerdiği "duyuşsallık" ve "kuruntu" alt boyutları vardır. Bu alt boyutlar Sınav Kaygısı Envanteri'nin alt testlerini oluşturur. "Kuruntu" , sınav kaygısının bilişsel yönüdür. "Duyuşsallık" ise sınav kaygısının duyusal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. 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 oluşur. Envanterin Türkçe formunda maddelerin sekizi kuruntu (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17, 20), on ikisi ise (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) duyuşsallık alt testini oluşturur. Ölçme sonunda üç ayrı puan elde edilir: Kuruntu puanı (SKE-K), Duyuşsallık puanı (SKE-D) ve her ikisinin birleşimi olan toplam ya da tümtest puanıdır (SKE-T).[14]

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA): Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş 30 maddelik bir ölçektir. İÖA, Sümer ve Güngör tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Anket yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk ve benzerlerini tanımlamayı amaçlamaktadır. 17 maddeden oluşmakta ve güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma stile olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Korkulu bağlanmayı ifade eden sorular (1, 4, 9, 14); kayıtsız bağlanmayı ifade eden sorular (2, 5 orijinal, 12, 13, 16); güvenli bağlanmayı ifade eden sorular (3, 7, 8, 10, 17); saplantılı bağlanmayı ifade eden sorular (5 ters yüklü, 6, 11, 15)'dır. Ölçekteki her madde 1-7 arasında puan değerliği almaktadır. Anketin Türkçe uyarlamalarında yapılan faktör analizinde alt ölçekler arasındaki güvenirlik katsayıları 0,41 ile 0,71 arasında bulunmuştur. Anketin test tekrar test güvenirliği 0,54 ile 0,78 arasında, iç tutarlık katsayı da 0,27 ile 0,61 arasında değişmektedir. Düşük iç tutarlılıklarına rağmen ölçek kabul edilir düzeyde test tekrar test güvenirliğine sahip olduğu saptanmıştır.[15]

İstatistiksel Değerlendirme: Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerini yapmak amacıyla SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 for Windows paket programı kullanıldı. Verilerin analizinde demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri kullanılarak ölçeklerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Dağılımın normal olduğu koşullarda pearson analizi, bağımsız gruplar t testi ve Anova analizi tercih edilmiştir. Anova sonucunun anlamlı bulunduğu ve varyansların homojen olduğu koşullarda Scheffe analizi tercih edilmiştir. Dağılımların normal olmadığı durumlarda ise Kruskal Wallis-H analizi tercih edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada 600 ortaokul 8. sınıf öğrencisinin verisi değerlendirilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan katılımcı öğrencilerin 299'u (% 49,8) kız, 301'i (% 50,2) ise erkektir. Katılımcı öğrencilerin yaşlarının ortalaması 13,50±0,50'dir.

Katılımcıların SKE *kuruntu* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 16,29±0,21 olarak; *duyuşsal* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 27,02±0,31 olarak; sınav kaygısı toplam puanların ortalaması 43,31±0,49 olarak hesaplanmıştır. Sınav kaygısı puanlarına bakıldığında; katılımcıların toplam kaygı puanlarının ortalama düzeyde olduğu, sınav kaygısının duyusal fizyolojik yönünü oluşturan duyuşsal sınav kaygısı puanlarının, sınav kaygısının bilişsel yönünü oluşturan kuruntu sınav kaygısı puanlarından yüksek olmasına karşın normal kabul edilebilecek sınırlar içinde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların İÖA'nın *korkulu bağlanma* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 14,28±0,20; *kayıtsız bağlanma* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 19,97±0,25; *güvenli bağlanma* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 19,33±0,21 ve *saplantılı bağlanma* boyutundan aldıkları puanların ortalaması 15,25±0,18 olarak hesaplanmıştır. Bağlanma stilleri puanlarına bakıldığında; katılımcıların çoktan aza doğru sırasıyla; kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve en az da korkulu bağlanma stillerine sahip oldukları görülmüştür. Sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sınav Kaygısı Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Puan	N	$\bar{x}$	*ss*
Sınav Kaygısı	Kuruntu	600	16,29	0,21
	Duyuşsal	600	27,02	0,31
	Toplam Puan	600	43,31	0,49
Bağlanma Stilleri	Korkulu Bağlanma	600	14,28	0,20
	Kayıtsız Bağlanma	600	19,97	0,25
	Güvenli Bağlanma	600	19,33	0,21
	Saplantılı Bağlanma	600	15,25	0,19

Katılımcıların bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Sınav kaygısı ile güvenli bağlanma stili arasında negatif, sınav kaygısı ile korkulu bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcıların İÖA'dan aldıkları puanlar ile SKE'nin kuruntu alt boyutundan aldıkları puanlar arasında Pearson korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r:-0,078; p>0,05); ancak korkulu bağlanma (*r:0,224; p<0,001*), kayıtsız bağlanma (*r:0,116; p<0,01*) ve saplantılı bağlanma (*r:0,212; p<0,001*) puanları arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. Yani katılımcıların korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça sınavlara ilişkin kuruntulu kaygıları da artmaktadır.

Tablo 2: Sınav Kaygısı Envanteri Kuruntu, Duyuşsallık ve Toplam Puanları İle İlişki Ölçekleri Anketi Puanları Arasındaki İlişkiler İçin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.

Değişkenler		N	r	p
Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) -Kuruntu	Korkulu Bağlanma	600	0,224	**<0,001**
	Kayıtsız Bağlanma	600	0,116	**<0,01**
	Güvenli Bağlanma	600	-0,078	>0,05
	Saplantılı Bağlanma	600	0,212	**<0,001**
Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) -Duyuşsallık	Korkulu Bağlanma	600	0,255	**<0,001**
	Kayıtsız Bağlanma	600	0,153	**<0,001**
	Güvenli Bağlanma	600	-0,085	**<0,05**
	Saplantılı Bağlanma	600	0,201	**<0,001**
Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) -Toplam	Korkulu Bağlanma	600	0,260	**<0,001**
	Kayıtsız Bağlanma	600	0,148	**<0,001**
	Güvenli Bağlanma	600	-0,088	**<0,05**
	Saplantılı Bağlanma	600	0,220	**<0,001**

Katılımcıların İÖA'dan aldıkları puanlar ile SKÖ'den duyuşsallık alt boyutundan aldıkları puanlar karşılaştırıldığında duyuşsallık boyutu puanları ile korkulu bağlanma (*r:0,255; p<0,001*), kayıtsız bağlanma (*r:0,154; p<0,001*), ve saplantılı bağlanma (*r:0,201; p<0,001*) puanları arasındaki ilişki pozitif yönde; güvenli bağlanma (*r:-0,085; p<0,05*) puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Katılımcıların İÖA'dan aldıkları puanlar ile SKE'den aldıkları toplam puanlar karşılaştırıldığında SKE toplam puanları ile korkulu bağlanma (*r:0,260; p<0,001*), kayıtsız bağlanma (*r:0,148; p<0,001*), ve saplantılı bağlanma (*r:0,220; p<0,001*) puanları arasındaki ilişki pozitif yönde; güvenli bağlanma (*r:-0,088; p<0,05*) puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Sınav kaygısı ve alt boyutları; cinsiyet, yaş, dershane-kursa gitme durumu, okul başarı algısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, anne ve babanın öğrenim durumu, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, doğum sırası, sıfır altı yaş arası bakım veren kişi, ebeveynin medeni durumu değişkenlerine göre Tablo 3'de görüldüğü üzere anlamlı düzeyde farklılaşma görülmemiştir.

Tablo 3: Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Verilerin Frekans Analizi ve Yüzde Dağılım Sonuçları.

Demografik Değişkenler		**f**	**%**	**% geç**	**% yığ**
Cinsiyet	Kız	299	49,8	49,8	49,8
	Erkek	301	50,2	50,2	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Yaş	13 Yaş	276	46,0	46,0	46,0
	14 Yaş ve üstü	324	54,0	54,0	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Anne Öğrenim Durumu	Okur yazar değil	38	6,3	6,3	6,3
	İlkokul	176	29,3	29,3	35,7
	Ortaokul	142	23,7	23,7	59,3
	Lise	148	24,7	24,7	84,0
	Üniversite ve üstü	96	16,0	16,0	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Baba Öğrenim Durumu	Okur yazar değil	9	1,5	1,5	1,5
	İlkokul	129	21,5	21,5	23,0
	Ortaokul	135	22,5	22,5	45,5
	Lise	185	30,8	30,8	76,3
	Üniversite ve üstü	142	23,7	23,7	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Ailenin Aylık Geliri	900 TL'den az	53	8,8	8,8	8,8
	901 - 2000 TL.arası	268	44,7	44,7	53,5
	2001 - 3500 TL.arası	164	27,3	27,3	80,8
	3501 - 5000 TL.arası	72	12,0	12,0	92,8
	5001 TL.den çok	43	7,2	7,2	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Kardeş Sayısı	1 kardeş	60	10,0	10,0	10,0
	2 kardeş	256	42,7	42,7	52,7
	3 kardeş	163	27,2	27,2	79,8
	4 kardeş ve üzeri	121	20,2	20,2	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	

Doğum Sırası	1.çocuk	256	42,7	42,7	42,7
	2.çocuk	218	36,3	36,3	79,0
	3.çocuk	69	11,5	11,5	90,5
	4.çocuk ve üzeri	57	9,5	9,5	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
0-6 Yaş Arası Bakım Veren	Anne-Baba	362	60,3	60,3	60,3
	Anne veya baba	167	27,8	27,8	88,2
	Büyükanne-Büyükbaba	51	8,5	8,5	96,7
	Diğer	20	3,3	3,3	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Ebeveyn Medeni Durum	Evli	558	93,0	93,0	93,0
	Ayrı	42	7,0	7,0	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Dershaneye / Kursa Gitme	Evet	368	61,3	61,3	61,3
	Hayır	232	38,7	38,7	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	
Okul Başarı Algısı	Düşük	61	10,2	10,2	10,2
	Orta	204	34,0	34,0	44,2
	İyi	242	40,3	40,3	84,5
	Çok iyi	93	15,5	15,5	100,0
	Toplam	600	100,0	100,0	

SKE puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda ölçeğin kuruntu boyutunda (*t=2,53; p<0,05*), duyuşsallık boyutunda (*t=5,98; p<0,001*) ve ölçek toplam puanında (*t=4,88; p<0,001*) gurupların ortalamaları arasındaki fark kız öğrenciler lehine anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Sınav Kaygısı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirmek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.

	Sınav Kaygısı	Gruplar	*N*	$\overline{x}$	ss	$Sh_{\overline{x}}$	*t* Testi		
							t	*Sd*	*p*
Cinsiyet	Kuruntu	Kız	299	16,83	5,25	0,30	2,53	598	**0,012**
		Erkek	301	15,75	5,12	0,30			
	Duyuşsallık	Kız	299	28,82	7,51	0,43	5,98	598	**0,000**
		Erkek	301	25,22	7,24	0,42			
	Sınav Kaygısı Toplam	Kız	299	45,65	11,82	0,68	4,88	598	**0,000**
		Erkek	301	40,98	11,63	0,67			
Yaş	Kuruntu	13 yaş	276	15,71	5,00	0,30	-2,504	598	**0,013**
		14 yaş ve üstü	324	16,78	5,35	0,30			
	Duyuşsallık	13 yaş	276	26,61	7,66	0,46	-1,205	598	0,229
		14 yaş ve üstü	324	27,36	7,53	0,42			
	Sınav Kaygısı Toplam	13 yaş	276	42,33	11,78	0,71	-1,857	598	0,064
		14 ve üstü yaş	324	44,14	12,03	0,67			
Dershane – Kursa Gitme Durumu	Kuruntu	Evet	368	15,76	5,03	0,26	-3,18	598	**0,002**
		Hayır	232	17,13	5,39	0,35			
	Duyuşsallık	Evet	368	26,89	7,60	0,40	-,52	598	0,603
		Hayır	232	27,22	7,58	0,50			
	Sınav Kaygısı Toplam	Evet	368	42,64	11,81	0,62	-1,71	598	0,088

SKE'nin puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda ölçeğin duyuşsallık boyutunda (t=-1,205; p>0,05) ve ölçek toplam puanında (t=-1,857; p>0,05) gurupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Ancak kuruntu boyutunda (*t=-2,504; p<0,05*) 14 yaş ve üstündeki öğrenciler lehine farklılık anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

SKE puanlarının dershaneye/kursa gitme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda ölçeğin duyuşsallık boyutunda (t=-,52; p>0,05) ve ölçek toplam puanında (t=-1,71; p>0,05) gurupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark Tablo 4'de görüldüğü üzere anlamlı bulunmamıştır. Ancak kuruntu boyutunda (*t=-3,18; p<0,01*) dershaneye ya da kursa gitmeyen katılımcı öğrenciler lehine farklılık anlamlı bulunmuştur. Yani dershaneye ya da kursa gitmeyen katılımcı öğrencilerin sınav kaygısı kuruntu düzeyleri dershaneye ya da kursa giden katılımcı öğrencilere göre daha yüksektir.

Katılımcıların SKE'den aldıkları puanlarının algılanan okul başarısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçeğin kuruntu alt boyutu (F=28,55; p<0,001), duyuşsallık alt boyutu (F=6,96; p<0,001) ve ölçek toplam puanında (F=15,18; p<0,001) gurupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuş olup, sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir. Okul başarısı değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe analizi sonucunda söz konusu farklılığın okul başarısı düşük olan grup ile başarısı orta, iyi ve çok iyi olan gurup arasında en az *p<0,05* düzeyinde başarısı düşük olan grup lehine; başarısı orta olan grupla çok iyi olan grup arasında p<0,001 düzeyinde başarısı orta olan grup lehine; başarısı iyi olan grupla başarısı çok iyi olan grup arasında p<0,01 düzeyinde başarısı iyi olan grup lehine gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Sınav Kaygısı Düzeylerinin Başarı Algılarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirmek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f, $\overline{x}$ ve s Değerleri						ANOVA Sonuçları					
	Puan	**Gruplar**	N	$\overline{x}$	s	**Var. K.**	**KT**	**sd**	**KO**	F	p
Okul Başarı Algısı	Kuruntu	Düşük	61	20,18	5,30	**G.Arası**	2030,96	3	676,99	28,35	**<0,001**
		Orta	204	17,20	5,04	**G.İçi**	14234,16	596	23,88		
		İyi	242	15,70	4,74	**Toplam**	16265,12	599			
		Çok iyi	93	13,26	4,63						
		Toplam	600	16,29	5,21						
	Duyuşsallık	Düşük	61	29,31	7,23	**G.Arası**	1168,62	3	389,54	6,96	**<0,001**
		Orta	204	27,47	7,85	**G.İçi**	33345,22	596	55,95		
		İyi	242	27,18	7,22	**Toplam**	34513,83	599			
		Çok iyi	93	24,09	7,46						
		Toplam	600	27,02	7,59						
	Sınav Kaygısı Toplam Puan	Düşük	61	49,49	11,49	**G.Arası**	6063,19	3	2021,07	15,18	**<0,001**
		Orta	204	44,67	12,16	**G.İçi**	79377,99	596	133,19		
		İyi	242	42,88	11,13	**Toplam**	85441,19	599			
		Çok iyi	93	37,34	11,23						
		Toplam	600	43,31	11,94						

TARTIŞMA

Bu çalışmada SKE, öğrencilere ortaöğretime geçiş sistemi ikinci dönem ortak sınavlar haftasından bir hafta önce uygulanmıştır. Sınavın yaklaşması sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin telaş ve korkularını arttırabilir, bu korku çalışmayı engelleyebilir ve başarısızlığa yol açabilir.[16] Sınav yaklaştıkça kaygının artacağı düşünülse de, öğrenci kaygı puanlarının ortalama seviyelerde olmasının nedeni yeni sınav sisteminde öğrencilerin tek bir sınavla değil, yıl içine dağılmış on iki ayrı sınavla değerlendirilecek olmalarına bağlanabilir.

Araştırmada korkulu bağlanma stili ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu stile sahip kişiler kendilerini sevilmeye layık hissetmezler, başkalarının reddedici olduğuna dair bir inanç taşırlar. Bağlanma figürlerinin desteği bu kişiler için önemlidir. Baskı ve kaygı oluşturan durumlarda bağlanma figürlerine yakın olmaya çalışarak güven duygularını artırmaya çalışırlar. Bu şekilde baskı ve stresle baş etmeye çalışırlar.[17] Ebeveyn ve çevrenin desteğini sınav sürecinde göremeyen bu öğrenciler, güven duygularını kaybederek sınavın oluşturduğu kaygı duygusuyla yeterince mücadele edemezler.

Yapılan çalışma sonunda elde edilen analiz sonuçlarına göre kayıtsız bağlanma stili ile sınav kaygısı arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevilebilir ve değerli olarak değerlendirirken, diğerleri hakkında olumsuz değerlendirmelere sahiptirler.[17] Bu kişilerin özellikle hayal kırıklığına uğramak ve reddedilmek konusundaki hassasiyetleri kaygılarını artıran bir unsur olabilir. Ülkemizde sınavlara oldukça fazla önem atfedilmesi, velilerin sürekli olarak başarı beklentisi içinde olmaları, elde edilebilecek herhangi bir olumsuz sonucun kayıtsız bağlanma stiline sahip öğrencilerin olumlu benlik ve güçlü olma eğilimlerine olumsuz etki edebileceğinden kaygılanmalarına yol açabilir. Hem kendi benliğini koruma ve güçlü tutma çabası hem de diğerlerinin beklentileri kaygı oluşturabilecek bir durumdur. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, stres ve kaygı oluşturan durumlar karşısında genellikle yüksek oranda kaçınma davranışı gösterirler.[18]

Araştırma sonuçlarına göre saplantılı bağlanma stili ile sınav kaygısı arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler kendiliklerini değersiz, diğerlerini ise olumlu değerlendirmektedirler. Bu özelliklerinden dolayı genellikle diğerlerinin kabulünü ve onayını kazanmak için çaba gösterirler. Kaygının esas nedeni olarak kendilerini görürler ve bu düşüncelerini uzaklaştırabilmek için kendilerindeki bu olumsuzluk ve yetersizlik duygularını bir dengeye oturtabilmek adına diğerleri ile olumlu ve güçlü bir kendilik imajı oluşturmaya çalışırlar. Bu şekilde duygudurumlarını düzenleme girişiminde bulunurlar.[17] Başarısız olma düşünceleri olumsuz kendilik değerlendirmelerini artıran bir etken olurken diğer öğrenciler ile ilgili değerlendirmelerini daha da olumlu yapabilecektir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stili ile sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mikulincer ve Florian'a (1995) göre kişiler için stresle başa çıkabilmek için güvenli bağlanma stiline sahip olmak, gerekli ve destekleyici bir içsel kaynaktır.[18] Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler hem kendiliklerini değerli ve sevilebilir olarak algılarlar hem de diğerlerini değerli ve ulaşılabilir olarak görürler. Güvenli bağlanma stilini sahip öğrencilerin olumlu içsel işlevsel modellere sahip olmaları sınav sürecinde kendilerine güvenlerini artıran önemli bir unsurdur. Doğumlarından itibaren bakımverenleri ve çevreleri tarafından desteklenen, korunan ve sevilen, sevildiği hissettirilen bu kişiler olumlu içsel işlevsel modellere sahiptirler. Bu yönleri zorlu sınav süreçlerinde onların en büyük gücü olmaktadır. Zor durumlarla başa çıkma becerileri geliştiğinden bu tür yaşantılarda, korku ve paniğe kapılmadan, diğerlerine bağımlı olmadan üstesinden gelebilirler. Sınav sonuçlarını değerlilikleri için tek bir kriter olarak görmezler ve kendilerini her daim değerli ve sevilebilir hissederler. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler zor anlarında başkalarından yardım almanın bu süreci aşmada iyi bir yol olduğunu bilirler. Bu yol sınav sürecinde uygun çevre desteğini almalarını sağlayarak, kaygılarını kontrol etmelerinde önemli bir dengeleyici olur.[17]

Güvenli bağlanma dışında kalan diğer üç bağlanma stiline sahip kişiler olumsuz içsel işlevsel modellere sahiptirler.[17] Bu bireyler, sosyal izolasyona eğilimli, huzursuz, rahatsız, depresif, sorumluluklarını yerine getirmede sorun yaşayan, daha çok öfkelenen, daha çok çevrelerinin denetimi altında olma eğiliminde bulunan kişilerdir.[19] Güvenli bağlanma dışında kalan bağlanma stiline sahip kişilerin genel özelliklerine baktığımızda sınav sürecinin hem kendileri için hem de çevreleri için zor olacağı düşünülebilir. Çünkü sınav süreci ve sınavlar kişi üzerinde ister istemez baskı ve heyecan oluşturabilir. Gergin, huzursuz, öfkeli, depresif özelliklere sahip olmak bu baskı ve heyecanı fazlasıyla artırabilir, öğrenciyi ve ebeveynlerini daha da kaygılandırabilir.[18]

Araştırma sonunda kız öğrencilerin sınav kaygısının bilişsel boyutu olan kuruntu puanlarının erkeklere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. 2012 yılında Farooqi ve arkadaşlarının Pakistan'da tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları sınav kaygısı ve akademik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını ortaya konmuştur. Bunun nedeni olarak da kız öğrencilerin Pakistan'da sosyal yaşamda bulundukları roller ve gelenekler gösterilmiştir.[20] Devine ve arkadaşlarının 2009 yılında İngiltere'de Cambridge Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları matematik kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermeyeceğine dair araştırmalarında da benzer bir sonuç ortaya çıkmış, araştırma sonucunda beklendiği gibi kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha fazla matematik kaygısı göstermiştir.[21] Krieg tarafından 2005 yılında Amerika'nın Ohio eyaletinin kuzeydoğusunda kırsal bir yerleşim yerinde yapılan araştırmada cinsiyet farklılığı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrenciler 4., 6. ve 10. sınıf öğrencileri olmuş, bunun nedeni olarak da gelecekleri açısından önem taşıyan sınavlara bu sınıf düzeylerinde girildiği belirtilmiştir. Araştırma sonucunda diğer araştırma bulgularının aksine tüm öğrencilerin sınav kaygısı yaşadığı tespit edilmekle birlikte erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kaygı göstereceği hipotezini doğrulamamıştır. Yerleşim yerinin küçük olması, tek bir okul bulunması, öğrencilerin kendilerini daha az kaygılı gösterme çabası olabileceği gibi sebepler yüzünden bu çalışmanın daha geniş bir öğrenci kitlesi üzerinde yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.[22] Literatüre bakıldığında kız öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğunu ortaya koyan sonuçlar fazla olmakla birlikte aksi sonuçlara da rastlanmıştır. Kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla sorumluluk duygusu taşımaları, eğitimin üst kademelerine çıkıldıkça sayılarının azalması, geleceğe yönelik ekonomik ve sosyal olarak istedikleri olanaklara sahip olmak adına erkeklere oranla rahat olmamaları endişe ve kaygı duygularını artıran faktörlerden olabilir.

Sınav kaygısının kuruntu boyutu; kendisi hakkındaki olumsuz iç konuşmaları, değerlendirmeleri, olumsuz otomatik düşünceleridir ve başarısızlık beklentisi kuruntunun artmasına yol açar. Yaş ilerledikçe geleceğe dair beklentilerin ve endişelerin artması, gerçeklerin daha çok farkına varılması, sorumlulukların artması, ailenin başarı beklentisi gibi nedenler kaygıyı artıran faktörler arasında gösterilebilir. Dershane veya kursa devam eden öğrencilerin daha az mevcutlu sınıflarda öğrenim görmeleri, öğretmenlerin öğrencilere daha çok zaman ayırma fırsatı bulmaları, okulda tam olarak anlaşılamayan bilgilerin yeniden ele alınabilmesi, bu kurumlarda verilen eğitim hizmetinin daha çok sınava hazırlık endeksli olması gibi unsurların öğrencilerin kaygılarını azaltabildiği düşünülebilir. Bu imkânlara sahip olamayan öğrencilerde yeterince hazırlanamamanın verebileceği eksiklik duygusu, kıyaslama yapması gibi durumlar sınav kaygısını artırabilir. Başarılı öğrencilerin hedeflerine ulaşma konusunda bir adım daha önde olmaları, başarının getirdiği rahatlık ve özgüvenin kaygılarının azalmasında etkili olabileceği bununla birlikte kaygının başarıyı olumsuz yönde etkileyebileceği düşünüldüğünde öğrencilerde başarısızlık algısının oluşmasında kaygının da etkisinin olacağı düşünülebilir. Başarı ve kaygının birbirleri ile ilişkili ve birbirlerini etkileyen kavramlar olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmaya göre, sınav kaygısı eğitim-öğretimin her kademesinde olduğu gibi ortaokul seviyesindeki öğrenciler için de zorlayıcı bir durumdur. Sınav kaygısı ile ilgili literatür incelendiğinde kaygıya sebep olabilecek bir çok konu üzerinde araştırmalar yapılmış olmasına karşın bağlanma stillerinin kaygı üzerindeki etkisi ile ilgili ortaokul seviyesinde başka bir araştırma yapılmadığı görülmektedir. Dolayısı ile araştırma sonunda elde edilen ve bağlanma stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulgular literatür için de önem arz etmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin yaşamdan zevk alma ve zorluklarla başa çıkma gücünün korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanma stiline ergenlere göre daha fazla olması, onları hem sınav kaygısı gibi zorlayıcı bir durum karşısında güçlü kılmakta hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmekte, psikolojik dayanıklılıklarını artırabilmektedir.

Bu çalışmaya göre, kız öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla fazla olduğu, yaş arttıkça sınava ait bilişsel kuruntuların arttığı, bireysel başarı algısının artması ile kaygının azaldığı, sınavlara hazırlık sürecinde okul dışından kurs/dershane desteği almanın sınava ait bilişsel kuruntuları azalttığı görülmüştür.

Sınav kaygısı ile başa çıkabilme konusunda ortaokul sekizinci sınıfta öğrenim gören ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseltilebilmesi ve bu şekilde psikolojik dayanıklılıklarının artırılması için etkili sorun çözme

ve sınav kaygısı ile başa çıkma odaklı psikolojik danışma ve rehberlik programlarının sunulmasının, özellikle güvenli bağlanmanın gerçekleştirilebilmesinin kaygı ve kaygı ile baş edebilmede olumlu etkisinin olduğu düşünüldüğünde, anne babalara ve anne baba adaylarına yönelik 0-6 yaşın bağlanma stili için önemi ile ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapılmasının, kız ve erkek öğrencilere ayrım yapılmadan yaklaşılmasının, desteklenmesinin ve kız öğrencilere yönelik daha çok güven duygusu verilmesinin, çabalarının ve başarılarının pekiştirilerek desteklenmesinin, büyümenin güçlüklere yol açabileceği düşünülmekle birlikte aynı zamanda sorun çözme becerileri konusunda kişileri daha güçlü kılabileceği hususlarında öğrencilerin farkındalığının artırılmasının, okul dışında dershane-kurs gibi ek öğretim desteği alamayan öğrencilere yönelik bilişsel ağırlıklı yaklaşımlar yapılmasının, destekleyici ve yol gösterici tutumlar sergilenmesinin, artan başarı algısının kaygıyı azalttığından özellikle başarısı orta veya zayıf düzeyde olan öğrencilere yönelik başarı artırıcı çalışmalar yapılmasının sınav kaygısı düzeyinin azalmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akdemir A, Çuhadaroğlu Ç. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 2008;15(1): 5-14.

2. Erözkan E. İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. İlköğretim Online Dergisi 2009; 8(2): 334-349.

3. Yıldırım İ, Ergene T. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2003; 25: 224-234.

4. Baltaş A. Üstün Başarı. Remzi Kitabevi. İstanbul, 1996: 151.

5. Hanımoğlu E, İnanç BY. Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2011; 20(1): 351-366.

6. Erözkan A. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi 2011; 2(3): 60-74.

7. Kesebir Ş, Kavzoğlu, SÖ, Üstündağ MF. Bağlanma ve Psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2011; 3(2): 321-342.

8. Aslan S, Güven M. Bağlanma ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığı. Eğitim ve Bilim 2010; 35(157): 181-191.

9. Hazan C, Shaver P. Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve. Psychol Inq 1994; 5(1): 1-94.

10. Deniz M E. Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. Eurasian J Educ Res 2006; 22: 89-99.

11. Morsünbül Ü, Çok F. Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2011; 3(3): 553-570.

12. Kavlak O, Şirin A. Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009; 6(1): 187-202.

13. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. Düşünen Adam 2006; 19(1): 24-29.

14. Öner N. Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. Yüksek Öğretimde Rehberliği Yayma Vakfı Yayını. İstanbul, 1990: 1-2.

15. Sümer N, Güngör D. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Türk Psikoloji Dergisi 1999; 14(43): 71-106.

16. Batlaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi. İstanbul, 1998.

17. Çalışır M. Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2009;1(3): 240-255.

18. Terzi Ş, Çankaya ZC. Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2009; 4(31): 1-11.

19. Soysal ŞA, Bodur Ş, İşeri E, Şenol S. Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri 2005; 8: 88-99.

20. Farooqi YN, Ghani R, Spielberger CD. Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students. Int J Psychol Behav Sci 2012; 2(2): 38-43.

21. Devine A, Fawcett K, Szűcs D, Dowker A. Gender differences in mathematics anxiety and the relation to mathematics performance while controlling for test anxiety. Behav Brain Funct 2012; 8: 33.

22. Chandler L. Gender Difference and Test Anxiety. Thesis submitted to The Graduate College of Marshall University, in partial fulfillment of the Requirements of the degree of Educational Specialist in School Psychology, 2006.