



Uluslararası **21**st International Congress of
Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Kongresi Psychological Counseling
and Guidance

PDRkongre2019

Okul Psikolojik Danışmanlığı
2023 Vizyonu: Unvan ve Reformlar

24-25-26-27
Ekim/October
2019

Kemer/ANTALYA
TÜRKİYE

TAM METİN KİTABI
FULL TEXT BOOK



2019.pdrkongreleri.org



pdrkongre2019@gmail.com



[PDRkongre](https://www.instagram.com/PDRkongre)



[@PDRkongreleri](https://twitter.com/@PDRkongreleri)



[PDRkongreleri](https://www.facebook.com/PDRkongreleri)



Yaratıcı Drama Yoluyla Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

Coping With Test Anxiety Through Creative Drama

Nuray Özbosnalıoğlu¹, Beria Toptaş², Figen Şahin³

Öz. Bu çalışmanın amacı, yüksek sınav kaygısı olan ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan yaratıcı drama grup çalışmasının öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi üzerindeki etkililiğini ölçmektir.

Sınav kaygısı, özellikle merkezi sınavlara hazırlanan ortaokul ve lise öğrencilerinin performanslarını düşüren önemli bir etmendir. Bu nedenle öğrencilere sınav kaygısıyla başa çıkma becerisi kazandırmayı hedefleyen etkinlikler, okul rehberlik hizmeti çalışmalarının başında gelmektedir. Yaratıcı drama, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde gittikçe artan bir uygulama alanına sahip olmasına rağmen sınav kaygısı konusunda kullanıldığına fazla rastlanmamaktadır. Oysa yaratıcı drama, kendini tanımaya katkı sağlaması, yaratıcı ve esnek düşünmeyi geliştirmesi ve problem çözme becerilerini artırması gibi özellikleri ile sınav kaygısının azaltılmasında oldukça etkili olabilir. Bu varsayımdan hareketle bu çalışmada öğrencilerle yaratıcı drama grup çalışması yapılmış ve çalışmanın sınav kaygısı üzerindeki etkililiğinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışma İstanbul Kadıköy'den 15 rehber öğretmen ve 134 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcı rehber öğretmenler özellikle sınavkaygısı ile başa çıkmaya odaklanan yaratıcı drama eğitimi ve süpervizyon desteği almışlardır. Sekiz hafta süren bu oturumları eş zamanlı olarak okullarında oluşturdukları öğrenci gruplarıyla gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada tek gruplu ön test – son test uygulamalı yarı deneysel model kullanılmıştır. Veriler “Sınav Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları, tüm öğrencilerin birlikte değerlendirildiklerinde tüm alt boyutlardaki ve toplamdaki kaygı puanlarında anlamlı fark oluştuğunu göstermiştir. Okul kademesi ve cinsiyete göre değerlendirildiklerinde ise bazı alt boyutlarda yaratıcı drama çalışmasının anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler. Sınav kaygısı, yaratıcı drama, grup çalışması

Abstract. The purpose of this study is to measure the effectiveness of creative drama group study on anxiety level of secondary and high school students with high test anxiety.

Test anxiety is an important factor that decreases the performance of secondary and high school senior students, especially who preparing to central exams. Therefore the activities that will help students the ability to cope with test anxiety are crucial guidance services. Although creative drama has a rising area in psychological counseling and guidance practices, it is not seen that it is used frequently on test anxiety. Whereas, creative drama has promising potential in test anxiety with its features such as contributing to self-knowledge, developing creative and flexible thinking and increasing problem solving skills. From this assumption, a creative drama group study was conducted with the students in this study and it was aimed to measure the effectiveness of the study on test anxiety. The research was conducted with the participation of 134 students and 15 guidance counselors from Kadikoy, Istanbul. Participating guidance counselors received creative drama training and supervision support, focusing on coping with exam anxiety. They applied these eight week sessions simultaneously to the groups of students they formed in their schools. Single group pre-test and post-test semi-experimental model was used in this study. The data were collected with “Test Anxiety Scale”. In addition, two months after the study, a follow-up study was conducted with face to face interviews with the participating guidance counselors and the qualitative data were interpreted. The results of the research showed that there was a significant difference in the anxiety scores of the students in all subgroups and total. In terms of school level and gender, it was observed that creative drama did not make a significant difference in some subgroups.

Keywords. Test anxiety, creative drama, group study

¹Psikolojik Danışman, Kadıköy RAM, İstanbul, Türkiye, e-mail: nryozb@gmail.com

²Psikolojik Danışman, Kadıköy RAM, İstanbul, Türkiye, e-mail: beriatoptas@gmail.com

³Uzman Öğretmen, Kadıköy RAM, İstanbul, Türkiye, e-mail: figen_sa@hotmail.com

GİRİŞ

Sınav kaygısı, özellikle merkezi sınavlara hazırlanan ortaokul ve lise öğrencilerinin performanslarını düşüren önemli bir etmendir. Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkabilmelerini hedefleyen etkinlikler, okul rehberlik hizmetleri arasında yer almaktadır. Bu konuda sunulan rehberlik hizmetleri genellikle sınav kaygısının ne olduğu ve kişiyi nasıl etkilediğine yönelik bilgilendirme ile fizyolojik tepkilerin kontrol edilmesine yönelik nefes egzersizleri gibi çalışmaları kapsamaktadır. Günümüzde rehberlik hizmetlerinin etkililiğini artırmak üzere farklı yöntemlerin kullanılması söz konusudur. Bunlardan biri de yaratıcı drama yöntemidir. Yaratıcı drama, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde gittikçe artan bir uygulama alanına sahip olmasına rağmen alan yazında sınav kaygısı konusunda yapılmış çalışma sayısının fazla olmadığı görülmektedir. Oysa yaratıcı dramanın, kendini tanımaya katkı sağlaması, yaratıcı ve esnek düşünmeyi geliştirilmesi, problem çözme becerilerini artırması ve eyleme dönük olması gibi yönleri ile sınav kaygısının çözümünde etkili bir yöntem olması mümkündür. Bu varsayım ile bu çalışmada rehber öğretmenler ve onlar aracılığıyla da öğrencilerle yaratıcı drama grup çalışması yapılmış ve çalışmanın sınav kaygısı üzerindeki etkililiğinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Kaygı konusunda ilk araştırmaları gerçekleştiren Spielberger(1972), kaygıyı; otonom sinir sistemi ile bağlantılı olarak fizyolojik reaksiyon eşliğinde bir durumun ya da olayın hoş olmayan bir duygu olarak algılanması şeklinde ifade etmektedir. Sınav kaygısı ise kaygı durumlarının öznel bir çeşidi olarak, öğrencilerin akademik başarısını düşüren eğitimlerine ara vermesine neden olan, potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymalarını engelleyen, yaşantısal ve mesleki kararlarını olumsuz etkileyen ciddi bir sorundur (Ergene, 1994). Sınav kaygısı yüksek bireylerin negatif benlik algıları ve kendilerinden olumsuz beklentileri olduğu, bu olumsuzluk doğrultusunda kendilerini beğenmedikleri, kaygı uyandıran durumlarda korku hissettikleri, bedenlerinin aşırı uyarıldığı ve sınav öncesi ya da sırasında bu aşırı uyarılmanın kişinin durum değerlendirmesini etkilediği belirtilmektedir (Spielberger, 1972).

Alan yazında sınav kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların çokluğu göze çarpmaktadır. (Örn. Liebert ve Morris, 1967; Hong, 1998; Yıldız, 2007; Rana ve Mahmood, 2010; Dobson, 2012; Harpell ve Andrews, 2012; Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Pintado ve EscolarLlamazares, 2014; Barrows, Dunn ve Lloyd, 2013). Bu çalışmada olduğu gibi özellikle merkezi sınavlara hazırlanan ortaokul ve lise son sınıf öğrencilerini odağa alan araştırmalardan bir kısmı ise Başarır(1990), Alyaprak(2006), Softa, Ulaş Karahmetoğlu, ve Çabuk(2015), Kaçan Demirci ve Erden(2016), Ünalın, Çifçili, Dinç, Akman ve Topçuoğlu(2017) olarak sayılabilir.

Türkiye’de çağdaş anlamda yaratıcı drama çalışmaları 1982 yılı itibarıyla Prof. Dr. İnci San ile tiyatro sanatçısı Tamer Levent’in bir araya gelmesiyle başlamıştır. Bu tarihten itibaren Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi’nde başlayan yaratıcı oyunculuk ve dramatisasyon çalışmaları, ulusal ve uluslararası seminerler, öğretmenlerle yapılan hizmet içi eğitim etkinlikleri, bitirme projeleri, yüksek lisans ve doktora tezleri gibi çalışmalarla gelişerek devam etmiştir (Adıgüzel, 2008). “Eğitimde yaratıcı drama” kavramının oluşması ve yaygınlaşması ile hem eğitimin değişik kademelerinde yer alan dersler ve bunların kazanımlarına yönelik hem de davranış değişikliği sağlamaya yönelik birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. 1990’lı yıllardan itibaren kurulmaya başlanan dernekler, drama eğitmeni/lideri yetiştirilmesi, alandaki akademik çalışmalara rehberlik edilmesi, kurslar, seminerler, konferanslar ve kongreler düzenlenmesi gibi faaliyetlerle alana yön vermeye devam etmektedirler. Bu derneklerin Milli Eğitim Bakanlığı ile yaptığı işbirliği de alandaki çalışmaların geniş kitlelerle buluşmasında rol oynamaktadır.

San(1989), öğrenmenin daha çok bilişsel boyutta gerçekleştiği ve yaşantısal yönü eksik kaldığı için çocukların bildiklerini öznelştirmesine, işlevsel kılmasına çok az olanak tanıdığından söz etmektedir. San(1989)’a göre yaratıcı drama “Oyun süreçlerindeki ve yaşam durumlarındaki dramatik an’ların uzmanlarca, grup içi etkileşim süreçleri içinde yaratılması” olarak nitelendirilmekte ve yaratıcı drama ile çocuğun duygularını, düşlem gücünü, imgeleme yetisini ve hatta düşlerini öğrenme sürecine katabileceği belirtilmektedir.

Öğrenme üzerindeki olumlu etkileri keşfedildikçe, eğitimde yaratıcı drama temelli çalışmaların günümüze değin artarak sürdüğü ve çeşitli disiplinler tarafından sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Yaratıcı drama yaşantısal deneyimleme içermesi ve duygusal süreçlerin aktif kullanılmasına imkan vermesi nedeni ile yalnızca eğitimciler değil ruh sağlığı alanında çalışanlar tarafından da bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde dramanın beyin üzerindeki etkisi ve terapötik etkisi üzerinde duran (Hough ve Hough, 2012; Somers, 2009) çalışmalarla karşılaşmaktayız. Özel olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı ile ilişkili yaratıcı drama temelli çalışmalar göz önüne alındığında, yaşam becerileri (Sefer ve Akfırat, 2009), öfke, saldırganlık ve çatışma çözme becerisi (Gündoğdu, 2009), öğrencilerin problem çözme stratejileri, benlik kavramı, başarı (Şenol Özyiğit, 2011; Koşucu, 2016), eğitsel ve mesleki hedef belirleme (Atalan Ergin ve Akfırat, 2013), kendini tanıma (Altınova ve Gökçearslan Çiftçi, 2013), sosyal beceriler (Abacı, Tepeli ve Erbay, 2015), siber zorbalık (Baştak ve Altınova, 2015), internet bağımlılığı (Sezerel ve Gökbulut, 2015), duygusal zekâ (Kasapoğlu ve Güneysu, 2017), değerler eğitimi (Kaya ve Antepli, 2018), gelecek beklentisi (Konate ve Ergin, 2018), utangaçlıkla baş etme ve atılganlık geliştirme (Abacı Karadeniz ve Tepeli, 2019) konuları üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Özel eğitim alanı ile ilişkili olarak ise işitme engelli çocuklarda sosyal beceri geliştirme (Arbay ve Önalın Akfırat, 2012), zihinsel yetersizliği olan genç bireylerin atılganlık becerilerinin geliştirilmesi (Ovayurt ve Önalın Akfırat, 2016) konularında çalışmalar bulunmaktadır. Yaratıcı drama aracılığıyla davranış değişikliği yaratmayı amaçlayan çalışmalara yurtdışından verilebilecek bir örnek de farklı kültürel ortamlardan gelen öğrencilerin birbirlerini kabul etmelerini ve işbirliği yapmalarını teşvik etme amacıyla (Papaioannou ve Kondoyianni, 2019) Yunanistan'da yapılan çalışmadır.

Alan yazında bu araştırmanın konusu ile benzerliği bulunan çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı üzerine yapılmış yarı deneysel bir çalışmadır (Karataş ve Tagay, 2019). Sınav kaygısı üzerinde yaratıcı dramanın etkisini ölçmeye yönelmesi bakımından içerik ve yöntem açısından da benzerlik göstermektedir. Araştırma sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre kaygı puanlarında deney grubu lehine farklılık oluştuğuyayrıca deney grubu öğrencilerin ön test ve son test kaygı puanları arasında kaygı düzeyinin düştüğü yönünde anlamlı farklılık oluştuğu tespit edilmiştir. Sınav kaygısına benzerlik gösteren nitelikte, yaratıcı dramanın stres üzerindeki etkisini ölçen (Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016; Kaya, 2018) çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca yaratıcı dramaya ilişkin öğretmen görüşlerini inceleyen ve nitel ölçme yöntemleri kullanan (Avcı Aykaç ve Metinnam, 2019) bir çalışma da bulunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, özellikle merkezi sınavlara girecek öğrencilerin ve ailelerinin en önemli gündemlerinin genellikle sınav kaygısı olmasına ve yaratıcı dramanın da pek çok eğitsel amaca olumlu katkısı olmasına rağmen sınav kaygısına yönelik olarak yaratıcı dramadan yararlanan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada yaratıcı drama yoluyla sınav kaygısıyla baş etmeye yönelik yarı deneysel bir araştırmanın sonuçları yer almaktadır. Araştırma aynı zamanda hem öğrencilere, hem de öğretmenlere yönelik uygulamaları içermesi nedeniyle kendine özgüdür ve elde edilen sonuçlar ile alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem durumuna bağlı olarak şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Tüm araştırma grubunun sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olmuş mudur?
2. Okul kademesine göre (ortaokul ve lise) sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olmuş mudur?
3. Cinsiyete göre sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olmuş mudur?

YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tek gruplu ön test – son test uygulamalı yarı deneysel model kullanılmıştır. Veriler “Sınav Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma İstanbul İli Kadıköy İlçesinde devlet okullarında görevli 15 rehber öğretmen ve 134 öğrencinin katılımıyla İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü onayı alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul Kadıköy İlçesi 8. sınıf ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise uygulanan sınav kaygısı ölçeğinden yüksek kaygı puanı alan öğrencilerden istekli olanlar oluşturmaktadır. Örnekleme yöntemi olarak tabakalı, ölçüt örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan rehber öğretmenler ise tüm İlçe ortaokul ve liselerinde görev yapan rehber öğretmenlere yapılan bilgilendirme sonucu katılımcı olmaya istekli 15 rehber öğretmenden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sınav Kaygısı Ölçeği. Okul rehberlik hizmetlerinde en çok kullanılan ölçeklerden biridir. 50 maddelik ölçekte sınav kaygısı ile ilişkili ifadeler yer almakta ve öğrencilerin doğru/yanlış şeklinde değerlendirmesine sunulmaktadır. Ölçek maddeleri yedi ayrı alt boyutta ve toplam sınav kaygısı olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar;

1. Başkalarının görüşleri ile ilgili endişeler
2. Kendilerine ilişkin görüşlerle ilgili endişeler
3. Gelecek ile ilgili endişeler
4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler
5. Bedensel tepkiler
6. Zihinsel tepkiler
7. Genel sınav kaygısı

şeklinde gruplanmaktadır. “Doğru” ifadesi işaretlenen maddelere “1” puan, “Yanlış” ifadesi işaretlenen maddelere “0” puan verilerek puanların toplanması ile sonuca ulaşılmaktadır. Puanların yüksekliği, sınav kaygısı düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Alt boyutlardaki toplam puanlar öğrencinin hangi alt boyutta ne kadar kaygı yaşadığının anlaşılması için kullanılmaktadır. (Baltaş, 1999)

İşlem

Çalışmanın hazırlık aşamasında İstanbul Drama Sanat Akademisi’nde Drama Eğitmeni olarak görev yapmakta olan Mete Akoğuz ile planlamalar yapılmıştır. Akoğuz kendisinin geliştirmiş olduğu ve sınav kaygısı üzerine odaklanan sekiz oturumluk yaratıcı drama çalışmasını araştırmacılar ile uygulamak üzere çalışmaya gönüllü katılım sağlamıştır.

“Yaratıcı Drama Yoluyla Sınav Kaygısı İle Başetme” programı Kadıköy İlçesinde ortaokul ve liselerde görev yapan gönüllü ve sınava girecek öğrencilerden grup oluşturabilen 15 rehber öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcı öğretmenler okullarında son sınıfta olup merkezi sınava girecek öğrencilere “Sınav Kaygısı Ölçeği” uygulayarak kaygı puanı yüksek öğrencileri tespit etmişlerdir. Bu öğrencilerden istekli olanlar ile gruplar oluşturmuşlardır. Sekiz hafta süresince katılımcı rehber öğretmenler, haftanın ilk günü bir araya gelip o hafta öğrencilerle çalışacakları yaratıcı drama etkinliklerini kendileri uygulamalı olarak çalışmış ve haftanın diğer bir gününde de bunu öğrenci gruplarına uygulamışlardır. Ayrıca her oturumda bir önceki hafta yaptıkları uygulamaları değerlendirmişlerdir. Çalışma süresince rehber öğretmenler birbirlerinden ve uzmandan süpervizyon almışlardır.

Oturumlar sekiz haftada tamamlanmıştır. Her oturum yaklaşık 90 dk. sürmüştür. İlk oturum tanışma, ısınma, grup kurallarının oluşturulması gibi etkinliklere ayrılmış diğer oturumlarda ise, sınav kaygısı ölçeğinin yedi alt boyutuna yönelik olarak geliştirilmiş yaratıcı drama etkinlikleri yapılmıştır. Oturumların genel olarak içeriği ve yapısı şu şekildedir:

Hazırlık: Fiziksel ortamın ve kullanılacak malzemelerin hazırlanması.

Isınma:Grup üyelerinin fiziksel bir aktivite ile birlikte, verilen komutlar ile zihinsel olarak da çalışmaya ısınmaları.

Oyun: Grup üyelerinin birbirleri ile etkileşimini sağlayacak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak aktif olmayı gerektiren, aynı zamanda eğlenceli bir veya birkaç oyun oynaması. (Örn: Tuz-Buz, Çatlak-Patlak)

Doğaçlama: Grup üyelerinin küçük gruplar halinde, o gün ele alınacak kaygı alt boyutuyla ilişkili çeşitli durumları içeren senaryolar, ipuçları, resimler vb. üzerine doğaçlama yapmaları.

Ara Değerlendirme: Doğaçlamalar üzerine paylaşımlar yapılması.

Oluşum:Grup üyelerinin doğaçlamalarla ilişkili bir ürün ortaya koymaları. (Örn: mektup yazma, resim yapma, hamurdan heykel yapma vb.)

Değerlendirme:Grup üyelerinin çalışma boyunca neler yaşayıp hissettiklerini, bunların gerçek hayattaki kaygıları ile olan ilişkisini değerlendirerek grupla paylaşımlarının sağlanması.

Oturumlar tamamlandıktan sonra rehber öğretmenler öğrenci gruplarına sınav kaygısı ölçeğini yeniden uygulamışlar ve verileri araştırmacılara ulaştırmışlardır.

Verilerin Analizi

Sınav Kaygısı Ölçeği sonuçları yedi alt boyut ve bir toplam puan olarak değerlendirilmektedir. Toplam puandaki yükselme kaygı düzeyindeki artışı göstermektedir. Veriler ilişkili örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul kademesi ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubu Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Okul kademesi	Kız	Erkek	Toplam
1. Ortaokul	66	36	102
2. Lise	14	18	32
Toplam	80	54	134

Bulgular, araştırmanın problem durumuna bağlı olarak alt başlıklar halinde tablolarda sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Birinci problem durumu ile ilgili bulgular: Tüm araştırma grubunun sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubu Öğrencilerin Ön Test – Son Test Ortalamaları İçin İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları	N	ortalama	Standart sapma	t	p
1. Başkalarının görüşleri	ön test	134	4,1716	1,59193	
İle ilgili endişeler	son test	134	3,0373	1,66072	7,142 ,000*
2. Kendilerine ilişkin görüşler	ön test	134	4,7910	1,58030	
İle ilgili endişeler	son test	134	3,6269	1,68885	7,457 ,000*
3. Gelecek ile ilgili endişeler	ön test	134	4,0896	1,30622	
	son test	134	3,5672	1,48399	3,516 ,001**

4.	Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	ön test	134	3,9701	1,41390		
		son test	134	3,1418	1,65957	5,536	,000*
5.	Bedensel tepkiler	ön test	134	4,0597	1,97260		
		son test	134	3,0299	2,07361	5,759	,000*
6.	Zihinsel tepkiler	ön test	134	7,2687	2,11747		
		son test	134	5,5448	2,55353	8,102	,000*
7.	Genel sınav kaygısı	ön test	134	4,3433	1,23911		
		son test	134	3,7388	1,52142	4,554	,000*
	Toplam sınav kaygısı	ön test	134	32,6940	8,00867		
		son test	134	25,6866	9,50379	8,445	,000*

* p <,001 **p<,01

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubu öğrencilerinin ön-son test ölçümleri arasında, tüm sınav kaygısı alt boyutları ve toplam sınav kaygısı puanlarında son test lehine anlamlı bir farkın olduğu (p<,001 ve p<,01) anlaşılmaktadır. Bu bulgu yaratıcı dramının öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin düşürülmesinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

İkinci problem durumu ile ilgili bulgular: Okul kademesine göre (ortaokul ve lise) öğrenci gruplarında ayrı olarak sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Ortaokul Grubu Öğrencilerin Ön Test – Son Test Ortalamaları İçin İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları		N	ortalama	Standart sapma	t	p
1. Başkalarının görüşleri	ön test	102	4,3235	1,52965		
	İle ilgili endişeler	son test	102	3,1569	1,66350	7,286
2. Kendilerine ilişkin görüşler	ön test	102	4,8922	1,60387		
	İle ilgili endişeler	son test	102	3,8235	1,66151	6,342
3. Gelecek ile ilgili endişeler	ön test	102	4,0588	1,28836		
	son test	102	3,5686	1,34613	3,595	,001**
4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	ön test	102	3,9118	1,44265		
	son test	102	3,1569	1,74484	4,432	,000*
5. Bedensel tepkiler	ön test	102	4,0980	1,97263		
	son test	102	3,0784	2,07143	5,062	,000*
6. Zihinsel tepkiler	ön test	102	7,3725	2,06777		
	son test	102	5,6667	2,58837	7,182	,000*
7. Genel sınav kaygısı	ön test	102	4,3431	1,22268		
	son test	102	3,7647	1,53621	4,082	,000*
Toplam sınav kaygısı	ön test	102	33,0000	7,77531		
	son test	102	26,2157	9,37833	8,082	,000*

* p <,001 **p<,01

Tablo 3 incelendiğinde ortaokul grubu öğrencilerinde ön-son test ölçümleri arasında, tüm sınav kaygısı alt boyutları ve toplam sınav kaygısı puanlarında son test lehine anlamlı bir farkın olduğu ($p < ,001$ ve $p < ,01$) anlaşılmaktadır. Bu bulgu yaratıcı dramının ortaokul grubu öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin düşürülmesinde, gelecek ile ilgili endişeler alt boyutunda yüksek düzeyde, diğer alt boyutlar ve toplamda çok yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Lise Grubu Öğrencilerin Ön Test – Son Test Ortalamaları İçin İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları		N	ortalama	Standart sapma	t	p
1. Başkalarının görüşleri	ön test	32	3,6875	1,71215		
	İle ilgili endişeler	son test	32	2,6563	1,61863	2,388
2. Kendilerine ilişkin görüşler	ön test	32	4,4688	1,48072		
	İle ilgili endişeler	son test	32	3,0000	1,64611	3,938
3. Gelecek ile ilgili endişeler	ön test	32	4,1875	1,37811		
	son test	32	3,5625	1,88265	1,387	,175****
4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	ön test	32	4,1563	1,32249		
	son test	32	3,0938	1,37628	3,383	,002**
5. Bedensel tepkiler	ön test	32	3,9375	1,99899		
	son test	32	2,8750	2,10606	2,715	,011***
6. Zihinsel tepkiler	ön test	32	6,9375	2,27096		
	son test	32	5,1563	2,43773	3,736	,001**
7. Genel sınav kaygısı	ön test	32	4,3438	1,31024		
	son test	32	3,6563	1,49428	2,095	,044***
Toplam sınav kaygısı	ön test	32	31,7188	8,77031		
	son test	32	24,0000	9,85377	3,441	,002**

* $p < ,001$ ** $p < ,01$ *** $p < ,05$ **** $p > ,05$

Tablo 4 incelendiğinde lise grubu öğrencilerinde ön-son test ölçümleri arasında, gelecek ile ilişkili endişeler alt boyutu ($p > ,05$) dışındaki tüm alt boyutlarda, son test lehine anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu yaratıcı dramının lise düzeyi öğrenciler üzerinde, gelecekle ilgili kaygılar konusunda etkili olmadığını göstermektedir.

Ortaokul ve lise öğrencileri arasında böyle bir farkın ortaya çıkması dikkat çekicidir. Lise öğrencilerinin gelecek ile ilgili kaygı düzeylerinin ortaokul öğrencilerine göre daha fazla olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Üçüncü problem durumu ile ilgili bulgular: Kız ve erkek öğrencilerde sınav kaygısı alt boyutlarında ve toplam sınav kaygısı puanlarında anlamlı bir değişiklik olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 5 ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5. Kız Öğrencilerin Ön Test – Son Test Ortalamaları İçin İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları		N	ortalama	Standart sapma	t	p
1. Başkalarının görüşleri İle ilgili endişeler	ön test	80	4,3750	1,56201		
	son test	80	3,0750	1,64413	6,449	,000*
2. Kendilerine ilişkin görüşler İle ilgili endişeler	ön test	80	5,1500	1,52697		
	son test	80	3,8500	1,75095	6,375	,000*
3. Gelecek ile ilgili endişeler	ön test	80	4,2875	1,30427		
	son test	80	3,6125	1,53848	3,526	,001**
4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	ön test	80	4,0500	1,36780		
	son test	80	3,3500	1,56787	3,712	,000*
5. Bedensel tepkiler	ön test	80	4,4375	1,96065		
	son test	80	3,3500	2,04444	4,376	,000*
6. Zihinsel tepkiler	ön test	80	7,5625	1,96709		
	son test	80	5,6250	2,76220	7,208	,000*
7. Genel sınav kaygısı	ön test	80	4,4625	1,26234		
	son test	80	3,7375	1,56499	4,297	,000*
Toplam sınav kaygısı	ön test	80	34,3250	7,37902		
	son test	80	26,6000	9,86440	7,240	,000*

*p<,001**p<,01

Tablo 5 incelendiğinde kız öğrencilerin ön-son test ölçümleri arasında, tüm sınav kaygısı alt boyutları ve toplam sınav kaygısı puanlarında son test lehine anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum yaratıcı drama çalışmasının kız öğrencilerin sınav kaygısını düşürmekte gelecek ile ilgili endişeler alt boyutunda yüksek düzeyde, diğer alt boyutlar ve toplamda çok yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Erkek Öğrencilerin Ön Test – Son Test Ortalamaları İçin İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Sınav Kaygısı Ölçeği Alt Boyutları		N	ortalama	Standart sapma	t	p
1. Başkalarının görüşleri İle ilgili endişeler	ön test	54	3,8704	1,60243		
	son test	54	2,9815	1,69895	3,474	,001**
2. Kendilerine ilişkin görüşler İle ilgili endişeler	ön test	54	4,2593	1,51950		
	son test	54	3,2963	1,54955	3,975	,000*
3. Gelecek ile ilgili endişeler	ön test	54	3,7963	1,26461		
	son test	54	3,5000	1,41087	1,264	,212***

4.	Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler	ön test	54	3,8519	1,48461		
		son test	54	2,8333	1,75639	4,167	,000*
5.	Bedensel tepkiler	ön test	54	3,5000	1,87083		
		son test	54	2,5556	2,04355	3,778	,000*
6.	Zihinsel tepkiler	ön test	54	6,8333	2,27165		
		son test	54	5,4259	2,22848	4,077	,000*
7.	Genel sınav kaygısı	ön test	54	4,1667	1,19354		
		son test	54	3,7407	1,46899	1,989	,052***
	Toplam sınav kaygısı	ön test	54	30,2778	8,35626		
		son test	54	24,3333	8,85949	4,510	,000*

*p<,001 **p<,01 ***p>,05

Tablo 6 incelendiğinde erkek öğrencilerinön-son test ölçümleri arasında gelecek ile ilgili alt boyut ve genel sınav kaygısı alt boyutu ($p >,05$) dışındaki alt boyutlarda ve toplam sınav kaygısı düzeyinde anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin genel sınav kaygısı düzeylerinde ve gelecek ile ilgili endişelerinde uygulanan yaratıcı drama çalışmasının istendik yönde yeterince fark oluşturmadığı söylenebilir. Bu durum toplumsal beklentilerin yüksekliği nedeniyle erkek öğrencilerin gelecekle ilgili kaygılarının daha yüksek olması ile ilgili olabilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularından yola çıkılarak yaratıcı drama çalışmalarının ortaokul ve lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin düşmesi yönünde bir etkisi olduğu söylenebilir. Bu etki daha önce yapılan araştırma (Karataş ve Tagay, 2019) sonuçları ile paralellik göstermektedir. Buna karşılık, ortaokul ve lise düzeylerinde tespit edilen fark nedeniyle, yaratıcı drama uygulamalarının çalışılacak yaş grubu dikkate alınarak hazırlanmasının etkililiğini artırabileceği düşünülmektedir.

Kontrol grubu kullanılmamış olması, yaratıcı drama uygulamalarını gerçekleştiren rehber öğretmenlerin kişisel yeterliklerinin ve özelliklerinin sürece etki etme olasılığı ve bazı öğrencilerin okuldaki başka görevleri nedeniyle zaman zaman bazı etkinlikleri kaçırmaması, araştırmanın sınırlılıkları olarak sayılabilir.

Genel olarak öğrenciler, yaratıcı drama ile kendilerinde kaygı yaratan durumları hem kendilerinin hem de birbirlerinin gözünden değerlendirme ve etkilerini yeniden deneyimleme fırsatı bulmuşlardır. Yaratıcı dramada grup dinamiği ile kendiliğinden oluşan çözüm yollarının başa çıkma becerilerini güçlendirdiği düşünülmektedir. Ayrıca yaratıcı dramanın öğrencilerin sosyalleşmesine, kendine güvenlerinin artmasına ve kendini ifade etme becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Yaratıcı drama etkinliklerinin farklı yaş grupları için geliştirilerek okullarda uygulamasının yaygınlaştırılması yararlı görülmektedir.

KAYNAKÇA

Abacı, S., Tepeli, K. ve Erbay, F. (2015). *Yaratıcı Drama Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Becerilerine Etkisi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2015, 10(2), 191-200. doi: 10.21612/yader.2015.016

Abacı Karadeniz, S. ve Tepeli, K. (2019). *Yaratıcı Drama Eğitiminin Ergenlerin Utangaçlıkla Baş Etme ve Atılganlıklarını Geliştirmeye Yönelik Etkisi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2019, 14(1), 99-116. doi: 10.21612/yader.2019.005

- Adıgüzel, H. Ö. (2008). *Türkiye’de Eğitimde Yaratıcı Dramanın Yakın Tarihi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2008, Cilt1, Sayı5
- Altınova, H. H. ve GökçearslanÇiftci, E. (2013). *Yaratıcı Dramanın Kendini Tanıma Düzeyine Etkisi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2013, Cilt 8, Sayı 15
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arbay, B. ve Önalın Akfırat, F. (2012). *Yaratıcı Drama Yöntemi ile İşitme Engelli Çocuklarda Sosyal Beceri Geliştirme*. Yaratıcı Drama Dergisi 2012, Cilt 7, Sayı 14
- Atalan Ergin, D. ve Akfırat, N. (2013). *Eğitsel/Mesleki Hedef Belirleme Sürecinde Yaratıcı Drama ve Grupla Danışmanın Etkililiğinin İncelenmesi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2013, Cilt 8, Sayı 15
- Avcı Aykaç, E. ve Metinnam, İ. (2019). *Farklı Disiplinlerde Yaratıcı Drama Temelli Uygulamalara İlişkin Öğretmen Görüşlerinin Değerlendirilmesi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2019, 14(1), 117-136. doi: 10.21612/yader.2019.006
- Baltaş, A. (1999). *Üstün Başarı*. (20. bs).İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Barrows, J.,Dunn, S. & Lloyd, C.A. (2013). *Anxiety, Self-Efficacy, and College Exam Grades*. Universal Journal of Educational Research 1(3): 204-208.
- Başarıır, D.(1990). *Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baştağ, G. ve Altınova, H. H. (2016). *Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Drama Yöntemiyle Siber Zorbalık Hakkında Duyarlılık Oluşturma*. Yaratıcı Drama Dergisi 2015, 10(1), 91-102. doi: 10.21612/yader.2015.009
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013). *Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları*. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(1): 201-218.
- Demirci, İ. ve Erden, S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 43: 67-83.
- Dobson, C. (2012). *Effects of Academic Anxiety on the Performance of Students with and Without Learning Disabilities and How Students Can Cope With Anxiety at School*. Unpublished Master Thesis. Northern Michigan University.
- Ergene, T. (1994). *Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Programının Etkililiği*. Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 2(1), 36-42.
- Güler, D veÇakır, G. (2013). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2013, 4 (39), 82-94
- Gündoğdu, R. (2009). *Yaratıcı Drama Temelli Çatışma Çözme Programının Ergenlerde Öfke, Saldırganlık ve Çatışma Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gündoğdu, R. ve Adıgüzel, Ö. (2016). *Stres ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma*. Yaratıcı Drama Dergisi 2016, 11(1), 45-70. doi: 10.21612/yader.2016.004
- Harpell, J. V. ve Andrews J. J. W. (2012). *Multi-Informant Test Anxiety Assessment of Adolescents*. Psychology. 2012, Vol.3, No.7, 518-524. doi.org/10.4236/psych.2012.37075
- Hough , B. H ve Hough S. (2012). *The Play Was Always the Thing: Drama’s Effect on Brain Function*. Psychology. 2012, Vol.3, No.6, 454-456. doi.org/10.4236/psych.2012.36064
- Hong, E. (1998). *Differential Stability of Individual Differences in State and Trait Test Anxiety*. Learning and Individual Differences, 10(1): 51-69.
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, G. ve Çabuk, F. (2015). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi 23(4): 1481-1494.
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2019). *Yaratıcı Drama Temelli Sınav Kaygısı İle Başetme Çalışmasının Özel/Üstün Yetenekli Öğrencilerin Sınav Kaygısına Etkisi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: 21, Sayı: 1, Mart 2019, 97-107. doi: 10.32709/akusosbil.452169
- Kasapoğlu, H. ve Güneysu, S. (2017). *Öğrencilerin Duyusal Zekâ Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Kullanılmasına İlişkin Görüşlerin İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi 2017, Cilt25, No3, 1039-1054
- Kaya, B. M. (2018). *Yaratıcı Dramanın Stresle Başetmeye Etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, Y. ve Antepli, S. (2018). *Okul Öncesi Dönemde Yaratıcı Drama Yoluyla Değerler Eğitimi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2018, 13(2), 237-250. doi: 10.21612/yader.2018.017
- Konate, A. D. ve Ergin Atalan, D. (2018). *Ergenler İçin “Gelecek Beklentisi Farkındalık Eğitimi” Programının Etkililiğinin İncelenmesi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2018, 13(1), 69-84. doi: 10.21612/yader.2018.005
- Koşucu, E. (2016). *Okul Öncesi Öğretmenliği Programlarındaki “Çocukta Oyun Gelişimi Dersinde” Yaratıcı Drama Yönteminin Öğrenci Başarısına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). *Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data*. Psychological Reports, 20(3): 975-978.
- Ovayurt, B. Z. ve Akfırat Önalın, F. (2016). *Zihinsel Yetersizliği Olan Genç Bireylerde Atılganlığ Becerilerinin Yaratıcı Drama Yöntemi ile Geliştirilmesi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2016, 11(2), 83-98. doi: 10.21612/yader.2016.013
- Papaioannou, T ve Kondoyianni, A. (2019). *Promoting the Acceptance of the 'other' through Drama in Education*. Yaratıcı Drama Dergisi 2019, 14(2), 309-320. doi: 10.21612/yader.2019.018
- Pintado, I. S. ve Escolar Llamazares, M. C. (2014) *Description of the General Procedure of a Stress Inoculation Program to Cope with the Test Anxiety*. Psychology, 2014, 5, 956-965. doi.org/10.4236/psych.2014.58106
- Rana, R.A. & Mahmood, N. (2010). *The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement*. Bulletin of Education and Research", 32(2): 63- 74.
- Sefer, S. R. ve Akfırat, O. N. (2009). *Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Yaratıcı Drama Yönteminin Kullanılması*. Yaratıcı Drama Dergisi 2009, Cilt 4, Sayı 8
- Sezerel, H. ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). *İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir Gelişimi*. Yaratıcı Drama Dergisi 2015, 10(1), 103-116. doi: 10.21612/yader.2015.010
- Somers, J. (2009). *Drama And Well-Being: Narrative Theory and the Use Of Interactive Theatre in Raising Mental Health Awareness*. Dramatherapy and Social Theatre: Necessary Dialogues. (S. Jennings, edit.) London: Routledge. (s. 193-203)
- Spielberger, C. D. (1972). *Current Trends in Theory and Research on Anxiety*. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety, Current Trends in Theory and Research. New York and London: Academic Press.
- Şenol Özyiğit, E. N. (2011). *İlköğretim Matematik Dersinde Yaratıcı Drama Uygulamalarının Öğrencilerin Problem Çözme Stratejileri, Başarı, Benlik Kavramı ve Etkileşim Örneüleri Üzerindeki Etkisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ünalın, P.C., Çifçili, S., Dinç, D., Akman, M. ve Topçuoğlu, V. (2017). *Üniversite Sınavına Girecek Olan Öğrencilerde Sınav Kaygısı Düzeyi, Sosyal Etkinlikler ve Rehberlik Hizmetlerini Kullanma Durumu*. Nobel Med, 13(1): 61-69.
- Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav Kaygısı Anne Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.