

DENETİM ODAĞI İLE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yrd. Doç. Dr. Handan Asude BAŞAL*

Denetim odağı kavramı Rotter'ın (1954) geliştirdiği toplumsal öğrenme kuramından kaynaklanmıştır. Davranışçı kuramla - bilişsel kuramı bağdaştırmaya çalışan toplumsal öğrenme kuramına göre; davranış üç değişkenin işlevi olarak görülmektedir. Bu değişkenler; 1. davranışın sonuçlarının ne olacağına ilişkin beklentiler, 2. davranışın gerçekleşen sonuçları, 3. davranış sırasındaki psikolojik koşullardır. Denetim odağı bu değişkenlerden, kişinin davranışının ne olacağına ilişkin olarak geliştirdiği beklentilerle ilgilidir.

Rotter ve arkadaşları, insanlarda kendilerine olanların kaynağına ilişkin iyi ya da kötü, olumlu ya da olumsuz iki genel eğilimden birinin ağırlık kazandığını belirtmektedir (Rotter, 1954; Rotter, Chance ve Phares, 1972). Genel anlamda bireyin yaşadığı ya da yaşayacağı olumlu olayları ödüller, olumsuz olayları da cezalar olarak adlandırırsak, bu eğimlerden biri; ödül ve cezaların bireyin dışındaki başka güçlerce denetlendiği, ödüllerini oluşturup cezalardan kaçınmada da bireysel çabaların etkili olmayacağı doğrultusunda genel bir beklenti; diğeri ise, ödül ve cezaların büyük ölçüde bireyin kendi eseri olduğu, ödül ve cezanın ortaya çıkışında daha çok kendi davranışlarının etken olacağı doğrultusunda genel bir beklentidir. Kısaca, insanlar kendilerine olanların sorumluluğunu kendilerine ya da şans, talih, kader gibi kendileri dışındaki güçlere yüklemek eğiliminde olabilirler. Ödül ve cezaları denetleyen güç ya da odak bireyin içinde ya da dışında algılanabilir. Rotter (1966) bu gücün kaynaklandığı yere denetim odağı adını vermiştir.

Yukarıda söz edilen ilk eğilime dışsal denetim odağı, bu eğilimi taşıyan kişilere de dıştan denetimliler; ikinci eğilime de içsel denetim odağı, bu eğilimi taşıyan kişilerden de içten denetimliler olarak söz edilebilir (Başal, 1983).

Bu eğimlerden birinin ya da diğerrinin bireyde ağırlık kazanmış olması, bireyin karşılaştığı birçok durumda önünde bulunan davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Örneğin, bir öğrenci okulda aldığı notlarla kendi çabaları arasında bir bağlantısızlık algılıyorsa ve aldığı notların yalnızca öğretmenlerinin insiyatifine bağlı olduğuna inanıyorsa, bu onun derslerine, çalışmaya yada çalışmama seçeneklerinden büyük bir olasılıkla ikincisini yeğlemesine neden olabilecektir. ... çaba harcama doğrultusunda bir girişimi gereksiz bulabilecektir (Başal, 1983).

* U.Ü. Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi.

Denetim odağının değişik pek çok psikolojik değişkenle ilişkisi araştırılmış ve araştırılmaktadır. Denetim odağı algısının davranışı etkilediği görünüşünü destekleyen ilk deneysel çalışma Phares (1957) tarafından yapılmıştır. Bu deney; bir kişinin denetim odağı eğilimini bilmenin onun belli bir görevdeki başarı ve başarısızlıklara karşı nasıl tepki göstereceğini kestirmede yararlı olduğunu göstermiştir.

Aysan (1994), Literatürde öğrencilerin akademik başarısızlıkları ile ilgili görülen belli başlı değişkenlerin, denetim odağı, öğrenme güçlüğü bilişsel stil, benlik algısı, akademik başarı güdüsü, kaygı, uyumsuzluk, yaşdaş grup etkisi, sınıf ortamı, ders programının yetersizliği, öğretmen, tutumu ve aile ortamı olduğunu belirtmiştir (Bloom, 1976; Kefer, 1977; Duke, 1978; Findley ve Cooper, 1983; akt. Zarb, 1984).

Lefcourt'un (1976) belirttiğine göre, Coleman ve Arkadaşları da (1966) denetim odağı ile okul başarısı arasında bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu araştırma, akademik başarılarının kendi çabalarına bağlı olduğuna inanan çocukların inanmayanlardan akademik olarak daha başarılı olduklarını göstermiştir.

Douglas ve Powers (1982: akt. Korkut, 1986) akademik başarı ile içten denetimlilik arasında doğrusal bir ilişki saptamıştır.

Davis ve Davis'e (1972) göre başarı ve başarısızlıkların sorumluluğunu içten denetimliler kendi yetenek ve çabalarını ararken, dıştan denetimliler bu sorumluluğu dış etkenlerde arama eğilimi göstermektedirler.

Dönmez'e (1987) göre; içten denetimli öğrenciler dıştan denetimli öğrencilere göre kendi yaşamlarına ilişkin sorumluluk yüklenmeye daha hazırdırlar.

Gündüz (1986) ortaokul birinci sınıf öğrencilerinin denetim odağı ile akademik başarıları arasındaki ilişkisini araştırmış ve içten denetimlilerin daha başarılı olduklarını saptamıştır.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda; içten denetimlilerin, dıştan denetimlilere göre, kendi koşullarından daha hoşnut olduklarını göstermektedir (Palmore ve Luikart, 1972; Naditch, Gargen ve Michael, 1975). Ayrıca psikiyatrik nedenlerle hastaneye yatırılan hastalar üzerinde yapılan çalışmaların sonucuna göre; psikiyatrik teşhisin ağırlığı ile dıştan denetimlilik arasında olumlu bir ilişki vardır (Lefcourt, 1976; Levenson, 1973).

Dağ (1990) tarafından denetim odağı ve stresle başa çıkma stratejileri ile psiko-patoloji arasındaki ilişki araştırılmış ve dıştan denetim ile psikolojik be-

lirti gösterme düzeyi arasında, ayrıca stresle başa çıkma stratejileri diğerinin dar olmasıyla psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında düşük, ancak anlamlı korelasyon (olumlu/olumsuz) bulunmuştur.

Kaygı, stres yaratan durumların bireyde oluşturduğu üzüntü, gerginlik, tedirginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilen reaksiyonlardır. Spielberger'e (1972: akt. Özgüven, 1994) göre, bireyin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres oluşturan uyarıcının birey tarafından nasıl algılandığına bağlıdır.

Sınav kaygısı, bir sınav durumu veya değerlendirme ortamında bireylerin yaşadığı fizyolojik, davranışsal ve bilişsel boyutları olan hoşlanılmayan bir duygusal yada heyecansal durumdur (Sarason, 1958: akt. Özgüven, 1994).

Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin genel olarak kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri, başarısızlığı ve yetersizliğine ilişkin olumsuz düşünceleri ve iç konuşmaları kuruntuyu oluşturmaktadır. Örneğin; "daldım", "kendimi veremiyorum", "okuduklarımı anlayamıyorum", "sınavda başarılı olamazsam", "ben zaten yeteneksiz, beceriksiz biriyim", "başaramazsam" gibi bireyin iç konuşmaları kuruntunun varlığını gösterir. Bu gibi olumsuz düşünceler dikkatin dağılmasına ya da dikkatin hatalı yönde yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, bireyin bilişsel davranışlarını, verimliliğini ve üretkenliğini olumsuz yönde etkileyerek başarısını düşürmektedir (Öner, 1990).

Duyuşsallık ya da heyecansallık, sınav kaygısını duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. Sinirlilik, gerginlik, kalp atışlarının hızlanması, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilmektedir (Öner, 1990).

Öner'e (1990) göre; sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav ortamında özvarlıklarının tehdit edildiği korkusuna kapılırlar. Bu korku sadece sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, soruları yanıtlama, tartışmaya katılma, yüksek sesle konuşma, düşüncelerini belirtme gibi etkinliklerde de ortaya çıkmaktadır. Sınav kaygısı yüksek olan bireyler gergin, sinirli ve heyecanlı olmaktadır. Genelde kendilerine yönelik olumsuz düşünceler dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olmaktadır. Sınav sorularını okuma ve yanıtlama, konuşurken düşüncelerini sıralayabilme, kısaca sözlü ve yazılı anlatımda uygun sözcükleri seçme ve düzgün ifade etmede başarısız kalmaktadırlar. Bu bireyler eleştiriye açık değildirler, eleştirileri kabul edemezler ve aşırı tepki verebilirler. Sürekli özeleştiriye bulunurlar, özgüvenleri oldukça düşüktür.

Kaygı bir davranış bozukluğu olarak değil aynı zamanda normal insanların davranışlarının anlaşılması açısından da önemli bir kavramdır. Bu nedenle kaygı psikolojide sadece psikopatoloji türü olarak değil, bir kişilik özelliği olarak da inceleme konusu olmuştur. Bu araştırmada sınav kaygısı bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve düşük ve yüksek kaygılı öğrencilerin içten ve dıştan denetimli olmaları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, ortaokul birinci sınıf öğrencilerinin denetim odağı algısı ile sınav kaygısı arasında ilişki olup olmadığını saptamaktır. Bu genel amaç çevresi içinde aşağıdaki denenceler sınanacaktır.

1) İçten denetim algısı ile düşük sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2) Dıştan denetim algısı ile yüksek sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Önem

Genel olarak denetim odağı ile ilgili araştırmalar; içten denetimli olmakla bireylerden beklenen sorumluluk, girişimcilik, çalışkanlık ve yaşamla başa çıkmada daha başarılı olma davranışları arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Dolayısıyla içten denetimli olan öğrencilerin sınav ortamının veya benzeri ortamların kendilerinde ortaya çıkardığı hoş olmayan duygusal durumların üstesinden daha kolay gelebileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısını azaltmak için onları dıştan denetimli olmaktan içten denetimli olmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Onların içten denetimli olmalarını sağlayacak ön koşullar düzenlenebilir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Bursa İli sınırları içinde bulunan ilköğretim okullarının 1993-1994 öğretim yılı ortaokul evresi birinci sınıflarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Buna bağlı olarak Bursa İlinde bulunan Şehit Yüzbaşı Doğan Sevinç İlköğretim Okulu, Yunuseli İlköğretim Okulu ve Geçit İlköğretim Okulu araştırma kapsamına alınmıştır.

Örnekleme oluşturan ilköğretim okullarının ortaokul devresi birinci sı-

nıflarındaki kız ve erkek öğrenciler arasından, 68 kız öğrenci 68 erkek öğrenci olmak üzere toplam 136 öğrenci tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler öğrencilerin kendilerinden toplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada; araştırma kapsamına giren öğrencilerin içten ya da dıştan denetimli olup olmadıklarının belirlenmesi için çocuklar için Nowicki - Strickland Denetim Odağı Ölçeği ile düşük ve yüksek kaygılı öğrencileri saptamak için Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır.

Çocuklar için Nowicki - Strickland Denetim Odağı Ölçeği, çocukların denetim odağı algısının içte ya da dışta algılama düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (Nowicki - Strickland, 1973).

Ölçek 40 maddeden oluşan ve her maddeye "evet" ya da "hayır" karşılıklarından birinin seçimini gerektiren bir testtir.

Ölçeğin puanlanması için, denetim odağının dışta algılama doğrultusunda yanıtlanan maddelere 1'er puan verilmesini ve bunların toplanması gerekir. Yüksek puanlar denetim odağının dışta algılandığını, düşük puanlar ise denetim odağının içte algılandığını göstermektedir.

Çocuklar için Nowicki - Strickland Denetim Odağı Ölçeği Türkiye'de bazı araştırmacılar tarafından kullanılmıştır (Özyürek, 1982; Başal, 1983; Dönmez, 1985; Korkut, 1986).

Korkut (1986) ölçeğin Türkiye'de geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmıştır.

Sınav Kaygısı Envanteri, sınav ve sınanmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ölçmek için Spielberger tarafından geliştirilmiştir (1980; akt. Öner, 1990). Envanter Öner (1990) ve Albayrak-Kaymak (1985; akt. Öner, 1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve Türkçe formu oluşturulmuştur.

Sınav Kaygısı Envanteri, Türkiye'de bazı araştırmacılar tarafından bir çok çalışmada kullanılmıştır (Erol, 1989; İlikaracan, 1988; Kuyucu, 1989; Öner ve Tosun, 1991; akt. Öner, 1990).

Sınav Kaygısı Envanteri iki alt testten ve toplam 20 maddeden oluşur. Bu alt testler; kuruntu alt testi (8 madde) ve duyusallık alt testi (12 madde)dir. Envanterdeki her madde için "hemen hiç bir zaman", "bazen", "sık sık" ve "hemen her zaman", karşılıklarından birinin seçimini gerektirir. Sırayla her seçeneğe 1 puan, 2 puan, 3 puan ve 4 puan verilir. Envanterin ilk maddesi ters anlatımlıdır ve tersine puanlanır.

Envanterin puanlanmasında kuruntu, duyusallık ve tüm test puanı olmak üzere üç tür puan elde edilebilir. Bu çalışmada tüm test puanı kullanılmıştır.

Öğrencilerin sınav kaygısı envanterinin tüm maddelerine verdikleri yanıtların hesaplanmasından elde edilen puan öğrencinin tüm test puanı olmaktadır ve elde edilen bu değer öğrencinin ham puanıdır. Envanterden elde edilen puanların yüksekliği sınav kaygısının yüksekliğini, puanların düşüklüğü ise sınav kaygısının düşüklüğünü gösterir. Kısaca puan yükseldikçe kaygı düzeyinde de artma olmaktadır.

Verilerin Çözümü

Araştırmada toplanan veriler, araştırmanın amacına uygun olarak çözümlenmiştir. Öncelikle öğrencilerin denetim odağı ölçeğinden aldıkları ham puanlar büyüklük sırasına konulmuştur. Elde edilen dağılım ortancasından ikiye bölünerek; 0-14 arası puanlar içten denetimliliği, 15-28 arası puanlar ise dıştan denetimliliği gösterecek şekilde gruplandırılmıştır.

Sınav Kaygısı Envanterinden elde edilen puanlar değerlendirilirken; Öner'in (1990) Sınav Kaygısı Envanteri Tüm Test Standart Puanları Tablosu kullanılmıştır. Norm tablosuna göre; ortalamaların (yüzdeler sıralamaların ve T-puanlarının 50'nin) altındakiler düşük kaygıyı, üzerindeki yüksek kaygıyı göstermektedir. Öğrencilerin aldığı ham puanın yüzdeler sıra ve T-puanı tablolarında okul düzeyi ve cinsiyete göre standart puan karşılıkları bulunmuştur. Norm Tablolarına bakılmış, cinsiyet ve okul düzeyine göre puanların yeri saptanmaya çalışılmıştır. Denetim odağı ve sınav kaygısı arasında ilişkinin olup olmadığı Kay-Kare (X^2) testi ile saptanmıştır.

Bulgular ve Sonuç

Araştırma ile ilgili bilgiler aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Denetim Odağı ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki

		(SINAV KAYGISI)		
		Düşük kaygı	Yüksek Kaygı	Toplam
DENETİM ODAĞI	İçten Denetim	66	8	74
	Dıştan Denetim	39	23	64
	Toplam	105	31	136

sd:1

X^2 : 13.24 $P < 0.01$ anlamlı

Tablo 1'de görüldüğü gibi X^2 :13.24 kay kare değeri .01 düzeyinde anlamlıdır. Böylece denetim odağı ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani içten denetim ile düşük sınav kaygısı arasında, dış-

tan denetim ile yüksek sınav kaygısı arasında ilişki vardır. Kısaca bu değişkenler birbirlerinden bağımsız değildirler.

Kişiliğin önemli bir boyutunu oluşturan denetim odağının istenilen yönde oluşması yani bireylerin içten denetimli olmaları için; öncelikli kişiliğin temellerinin önemli bir kısmı yaşamının ilk altı yılında atıldığı gözönünde bulundurarak sevecen ve demokratik bir aile ortamında çocukların eğitilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca kusurlu ana baba tutumuna bağlı olarak oluşan kaygıyı saptamaya yönelik olan bir çalışmada yüksek kaygılı çocukların annelerinin de yüksek kaygılı olduğu usaptanmıştır (Jerkins, 1966: akt. Bayram, 1992). Genel hatlarıyla çocuklukta beliren kişilik özelliklerinin ergenlikte son şeklini aldığı düşünülerek okullardaki rehberlik, çalışmaları da daha mükemmel hale getirilmelidir. Yapılacak rehberlik etkinlikleriyle öğrencilere kendileri çeşitli kişilik özellikleriyle tanıtılmalı ve kişiliklerini olumlu yönde geliştirecek ortamlar düzenlenmelidir. Eğer öğrencilerin dıştan denetim algıları içten denetimli olma yönünde değiştirilebilirse; yine bir kişilik özelliği olan sınav kaygılarında üstesinden gelebilecekleri ve okulda daha başarılı olabilecekleri sağlanabilir. Dolayısıyla, gerek anababaların çocuklarına karşı olan tutumlarını yeniden gözden geçirmeleri gerekse öğretmen davranışları ve eğitim ortamları öğrencilerin daha sağlıklı kişilikler geliştirebilecekleri şekilde düzenlenmelidir. Bunun için okullarımızda etkin rehberlik servisleri hizmetlerine yer verilmelidir. Ayrıca, okullarımızda, öğrencilerin kendilerini geliştirebilecek gezi, spor, müzik, seminer gibi boş zaman etkinliklerine de yer verilmelidir. Bu etkinlikler esnasında bireyin kaygı düzeyi daha düşük olacağından bireyin kişilik gelişmesi daha sağlıklı ve olumlu yönde olacaktır.

Kaynakça

- Aysan, F. "Lise Öğrencilerinde Başarısızlık Nedenlerini Algılama ve Başa Çıkma Stratejilerinin Kullanımı," **Ç.Ü. Eğitim Fakültesi, I. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler**, II, 623-633, 28-30 Nisan, 1994.
- Başal, H.A. "Çevre Büyüklüğü ve 10-12 Yaş İlkokul Çocuklarında Denetim Odağı (Locus of Control)." Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, 1983.
- Başal, H.A. "Okulöncesi Eğitimin Bazı Değişkenler Bakımından Etkisi." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1992.
- Bayram, D. "Fen ve Sosyal Bilim Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Seviyelerinin ve Problem Alanlarının Araştırılması." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1992.
- Dağ, İ. "Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 1990.

- Davis, W.L., and Davis, D.E. Internal-external control and attribution of responsibility for success and failure. **Journal of Personality**. 1972, 40, 123-136 1972.
- Dönmez, A. "Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken: Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı," **"Eğitim ve Bilim Dergisi."** 10, 55:4-15, Mayıs 1985.
- Dönmez, A. "Denetim Odağı: Temel Araştırma Alanları," **A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. 19, 1-2, 1987.
- Gündüz, Z. "Okul Başarısı ve Ortaokul Birinci Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı." Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1986.
- Korkut, F. "İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine ve Ailelerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi." Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1986.
- Leftcourt, H.M. **Locus of Control : Current Trends in Theory and Research**. Hillsdale, N.J : Lawrence Erlbaum Associates, 1976.
- Levenson, H. Multidimensional Locus of control inspsychiatric patients. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1973, 41, 397-404.
- Nowicki, S., and Strickland, B.R.A. Locus of control scale for children. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1973, 40, 148-154.
- Öner, N. **Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler**. İstanbul : 1994.
- Öner, N. **Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı**. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, No: 1, 1990.
- Özgüven, İ.E. **Psikolojik Testler**. Ankara : 1994.
- Özyürek, M. "Normal Öğrencilerle Birlikte ve Ayrı Eğitilen Ortopedik Arızalı Öğrencilerde Benlik Kavramı ve Denetleme Odağı." Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara Üniversitesi, 1982.
- Palmore, E., and Luikart, C. Health and social factors relating to life satisfaction. **Journal of Health and social Behaviors**, 1972, 13, 68-80.
- Phares, E.J. Expectancy Changes in Skill and Chance Situations. **Journal of Abnormal and Social Psychology**, 1957, 54, 339-342.
- Rotter, J.B. **Social Learning and Clinical Psychology**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, 1954.