

Sınav Kaygısı ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Süleyman ÇAKIROĞLU¹, Eda YAVUZ², Selim ARPACIOĞLU³

¹Altınbaş Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²Mezun öğrenci, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

³Altınbaş Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Öz

Sınav kaygısı; bireylerin akademik, sosyal ve duygusal yaşamlarında önemli bir sorun haline gelebilmektedir. Bu sorunun ilişkili olduğu faktörlerin araştırılması, önleyici ve tedavi edici müdahale programlarının oluşturulması için önemlidir. Bu çalışmada, psikolojik sağlamlığın sınav kaygısını azalttığı ve bu etkilere bilinçli farkındalığın (mindfulness) aracılık rolünün bulunduğu yönelik bir model test edilmiştir. Araştırmaya 332'si kadın (%60,7), 215'i erkek (%39,3) olmak üzere toplam 547 lisans ve lisansüstü öğrenci katılmıştır. Araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Freiburg Kendinelik Envanteri ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapısal eşitlik modelinde yol analizi bulguları, sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Sınav kaygısı ile ilgili planlanacak müdahalelerde psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık ilişkisinin göz önünde bulundurulması önerilir. Bu amaçla sınav kaygısını yönetmede koruyucu rehberlik etkinliklerinin daha olumlu sonuçlar verebilmesi adına, mevcut ilişkiler farklı bakış açıları sunabilir.

Anahtar Kelimeler: sınav kaygısı, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık

Abstract

The Role of Mindfulness in the Relationship Between Test Anxiety and Resilience

Test anxiety can become an important problem in individuals' academic, social and emotional lives. It is important to investigate the factors related to this problem in order to establish preventive and therapeutic intervention programs. In this study, a model was tested which hypothesized that resilience reduces exam anxiety and that mindfulness mediates these effects. A total of 547 undergraduate and postgraduate students, 332 female (60.7%) 215 male (39.3%) participated in the study. The Brief Resilience Scale, The Freiburg Mindfulness Inventory and The Westside Test Anxiety Scale were used in the study. According to the research findings, resilience and mindfulness were found to be negatively correlated with test anxiety. Path analysis in the structural equation model showed that, the mediating role of mindfulness in the relationship between test anxiety and resilience was significant. It is recommended to consider the relationship between resilience and mindfulness in the interventions to be planned for test anxiety. For this purpose, existing relationships may offer different perspectives so that preventive counseling activities can yield more positive results in managing test anxiety.

Keywords: test anxiety, mindfulness, resilience

Yazışma / Correspondence:

Selim ARPACIOĞLU, Mahmutbey,
Dilmenler Cd. No:26, 34217 Bağcılar/
İstanbul, Türkiye

Tel: +90 505 930 03 75

E-posta: arpaciogluselim@gmail.com

Geliş / Received: 22 Ağustos 2022

Kabul / Accepted: 30 Temmuz 2022

Çevrimiçi yayım / Online published:
12 Ekim 2022

©2022 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

GİRİŞ

Eğitim hayatında sınavlar bireylerin akademik başarısının önemli bir parçasıdır. Bu nedenle erken yaşlardan itibaren sınavlara hazırlanılması ve başarı beklentisi beraberinde bir yük ve sorumluluk getirmektedir (Totan, Özgül ve Tosun, 2019). Bu yük ve sorumluluğun sınavlarda birer stres kaynağı olması kaçınılmazdır (Yılmaz, 2017). Ancak bu stres

Cite this article as: Çakiroğlu, S., Yavuz, E., Arpacioğlu, S. (2023). Sınav Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. J Cogn Behav Psychother Res; 12(1), 10-18. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.114077>

arttığında sınavlar; sosyal, duygusal ve bilişsel istenmeyen etkileri ortaya çıkaran kaygı ile iç içe geçebilmektedir (Jindal-Snape ve Miller 2008). Sınav kaygısı ise çoğunlukla sınav öncesinde başlayan, fizyolojik ve psikolojik etkileri de beraberinde getiren, bireyin motivasyonunu ve sınav performansını olumsuz yönde etkileyebilen bir durum olarak tanımlanmıştır (Koruklu, Öner ve Oktaylar, 2006; Lowe, 2014; Sapp, 2013). Sınav kaygısının birçok tanımı olmakla birlikte ne tür faktörlerle ilişkili olduğu güncel literatürde ortaya konmaya çalışılmıştır. McDonald'a göre sınav kaygısı özel bir kaygı formudur ve temel olarak sınavı ve sonuçlarını olumsuz değerlendirme ile ilgilidir (McDonald, 2001). Zeidner'e göre sınav kaygısı, başarısızlık ihtimali karşısında ortaya çıkan kaygının psikolojik, fiziksel ya da davranışsal tepkileriyle ilişkili bir fenomendir (Zeidner, 2009). Benzer bir şekilde Peleg (2009) sınav kaygısını, sınavlara ilişkin istenmedik sonuçları veya başarısızlık ile ilgili kaygıyı içeren psikolojik ve davranışsal tepkiler şeklinde tanımlamıştır. Tüm bu tanımlamalar sonucunda sınav kaygısı, bir test edilme durumu söz konusu olduğunda ortaya çıkan, bireyi sıkıntıya sokan duygu, düşünce ve davranışların eşlik ettiği huzursuzluk olarak tanımlanabilir (Totan ve Yavuz 2009, Boehme ve ark. 2017). Sınav kaygısı sadece bireylerin akademik başarısını etkilemekle kalmayıp bazı psikolojik ve fizyolojik problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Gerginlik, endişe içeren ruminasyonlar, çarpıntı veya nefes darlığı gibi fizyolojik değişiklikler ve duygusal sorunlar, ortaya çıkabilecek problemlerin bazılarıdır (Kavakci, Selcen Guler ve Cetinkaya, 2011).

Gündelik ve akademik hayatın içinde sınavlar ve sonuçları ile karşılaşmamak olanaksızdır. Günümüz koşulları değerlendirildiğinde sınavların birer stres kaynağı olduğunu belirtmek oldukça mümkündür (Jindal-Snape ve Miller 2008, Başpınar Erten 2020). Mevcut stres kaynakları ile baş edebilme, olumlu bakış açısını ve performansını devam ettirebilme, olumsuzluklarla ve stresli durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı ile olan negatif ilişkisi literatürde bildirilmektedir (Totan ve ark., 2019). Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça sınav kaygısının azaldığı gösterilmiştir (Başaran, Erol ve Yılmaz, 2020). Ayrıca psikolojik sağlamlığın; kişinin stresli yaşam karşısında direnç kazanabilmesine, dengeli durabilmesine, esnek olmasına, zorlu yaşam deneyimlerine uyum sağlayabilmesine de olanak sağladığı vurgulanmaktadır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999). Bu bağlamda, sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki bu ilişkide rol oynayan değişkenlerin tespit edilmesi oldukça önem kazanmaktadır.

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), yargılayıcı olmadan, ka-bullenici bir tutum ile dikkatini ana odaklayarak, andaki deneyime dikkati vermek olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2003). Dikkati ana odaklama, yaşantıyı deneyimlemeyi kabul etme, açık olma ve yargılamama bilinçli farkındalığın temel unsurlarındandır (Aktepe ve Tolan, 2020; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın temelinde "dikkatin ve duyguların" düzenlenmesi yer almaktadır (Atalay, Aydın, Taylan, Bulgan ve Özgülük, 2017). Bu şekilde aşırı yoğun düşüncelerden kişi dikkatini çekerek bilişsel bir esnekliğe geçiş yapabilir. Ayrıca bilinçli farkındalık odaklanma ve zihinsel berraklık, tarafsız kalma, sakinlik, sıkıntıya dayanma, öz kontrol ve kaygı ile baş edebilme ile oldukça ilişkilidir (Kabat-Zinn 2003, Germer, 2005, Brown ve ark. 2007, Davis ve Hayes 2011, Atalay ve ark. 2017). Bilinçli farkındalığın sınav kaygısı ile ilişkisine bakıldığında ise aralarında negatif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Atalay ve ark., 2017; Dinç, 2019; İkiz ve Uygur, 2019).

Günümüzde sınav kaygısı ile ilgili çalışmalar daha çok önleme ve müdahale çalışmalarına odaklanmaktadır (Koruklu ve ark. 2006, İkiz ve Uygur 2019, Karataş ve Tagay 2019). Sınav kaygısını azaltmada kullanılacak müdahale programlarının veya tüm psikoeğitsel çalışmaların kuramsal ve mevcut alan bulguları ile desteklenmesi halen önemli bir açıktır (Totan ve ark., 2019). Mevcut literatür ışığında sınav kaygısının, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi unsurların ayrı ayrı birbiri ile ilişkisi gösterilmekle beraber; bütün olarak nasıl etkileşimde olduğunun test edilmesi kıymetli olacaktır. Bu ilişkilerin saptanması yapılacak müdahale programlarına katkısı teorik zeminin gösterilebilmesi anlamında önemlidir. Sınavların eğitim hayatında sürekli olduğu düşünüldüğünde, bu konuda kaygılı olan bireylerle yapılacak müdahaleler hem akademik hem de genel işlevselliklerine katkıda bulunabilecektir (Mayer, 2008). Bu bağlamda bu çalışmada öncelikle psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu hipotezi test edilecektir. Çalışmanın temel amacı ise; psikolojik sağlamlık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü olduğu hipotezini bir yapısal eşitlik modellemesi kurarak test etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Mevcut araştırma, sınava girecek öğrencilerde sınav kaygısının psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde bilinçli

farkındalığın aracılık etkisini incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışma genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2019–2020 öğretim yılında örgün öğrenim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmuştur. Bu amaçla araştırmanın örneklemini herhangi bir üniversitede okuyan lisans, yüksek lisans ve doktora seviyelerindeki öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırmaya 18 yaşın altındaki katılımcılar ve açık öğretim fakültesi öğrencileri dâhil edilmemiştir. Bu doğrultuda her bir eğitim seviyesinden onar öğrenci kaynak kişi olarak belirlenmiştir ve bu kaynak kişiler aracılığıyla kartopu örnekleme metodu kullanılarak potansiyel katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü 547 kişi dâhil edilmiştir.

Araştırmanın Prosedürü

Araştırmada verilerini toplamak için çevrim içi bir anket formu oluşturulmuştur. Araştırmaya dâhil olan katılımcılar bilgilendirilmiş ve sadece çalışmaya katılm sağlamaya gönüllü olarak onam veren bireyler ile araştırmaya devam edilmiştir. Ardından araştırmacılar tarafından oluşturulan ve genel sosyo-demografik verilerin toplandığı kişisel bilgi formu, sınav kaygısını belirlemek için Westside Sınav Kaygısı Ölçeği, psikolojik sağlamlığı belirlemek için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bilinçli farkındalığı belirlemek için Freiburg Kendinelik Envanteri sunulmuştur. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Kent Üniversitesi Etik Kurulundan 29.06.2020 tarih ve 08 Karar Numarası ile onay alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan bireylerin kendileri ile ilgili yaş, cinsiyet, kiminle yaşadığı, medeni durumu, öğrenim durumu, mesleği, çalışma durumu ve sosyoekonomik düzeyi gibi bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Westside sınav kaygısı ölçeği Driscoll (2007) tarafından oluşturulan ve bireyin sınav kaygısı düzeyini ölçen tek faktörlü bir ölçektir (Driscoll, 2007). Orijinal form 5'li Likert tipte hazırlanmış olup 10 maddeden oluşturulmuştur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması sınav kaygısı düzeyinin yüksekli olduğunu belirtir. Westside sınav kaygısı

ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Totan ve Yavuz tarafından yapılmıştır (Totan ve Yavuz 2009). Totan ve Yavuz (2009) ölçekteki bir maddenin iki farklı değişkeni ölçtüğünü belirlemiş ve bu maddeleri ayrı ayrı ölçeğe yerleştirmiştir. Bu sebeple ölçekteki toplam madde sayısı on bire çıkmıştır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin model uyumunun yeterli olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0,89 olduğu rapor edilmiştir.

Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE)

Ölçek Walach ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Envantere katılan bireylerin kendinelik (bilinçli farkındalık) seviyelerini ölçmeyi amaçlamaktadır (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006). Freiburg Kendinelik Envanteri dördümlü Likert tipinde olup 14 maddeden meydana gelmiş öz bildirim ölçeğidir. Toplam puanın artışı kendinelik seviyelerinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Karatepe ve Yavuz tarafından 2019 yılında yapılmış olup araştırma örnekleminde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,78 şeklinde bulunmuştur (Karatepe ve Yavuz, 2019).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlık ölçeği kişilerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmış olan bu öz bildirim ölçeği, 5'li Likert tipinde ve altı maddeden oluşmaktadır, "2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekte kesme puanı bulunmamaktadır, tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin özgün formdaki tek faktörlü model ile uyum sağladığı ve iç tutarlık değeri 0,83 olarak rapor edilmiştir (Doğan, 2015).

Veri Analizi

Bu çalışmada, SPSS 24.0 ve AMOS 23.0 istatistik uygulamaları kullanılmıştır. Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri ile değişkenler arası korelasyon katsayıları tanımlayıcı analizler ve Pearson korelasyonu kullanılarak hesaplanmıştır. Varsayılan model, yapısal eşitlik modeli kullanılarak test edilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek, -1 ile 1 arası normal dağılım aralığı kabul edilerek normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Yapısal

eşitlik modellemesinde (YEM) maksimum olabilirlik tahmin yöntemi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde oluşturulan modelin elde edilen veriler ile uyumu, uyum iyiliği indeksleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Kullanılan uyum iyiliği indeksleri ki-kare (CMIN), ki-kare / serbestlik derecesi (CMIN/df), Yaklaşımın Kök Ortalama Kare Hatası (RMSEA), Uyum İyiliği Endeksi (GFI) ve CFI şeklinde bulunmuştur. Literatürde, iyi model uyumu için kriterler CMIN/df <3,0/5,0, RMSEA <0,08, GFI <0,90, ve CFI <0,90'dır. Ayrıca modelin üç değişkeninin ortaya çıkardığı direkt ve endirekt etkiyi incelemek için, aracı değişken varlığında bağımsız değişkenden bağımlı değişkene, dolaylı yol katsayısının anlamlılığı için bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde yapılan çalışmada katılımcıların genel özelliklerinin yanı sıra psikolojik sağlık, sınav kaygısı ve bilinçli farkındalık ana değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisi ve psikolojik sağlık ile sınav kaygısı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Çalışmaya 18 ile 28 yaş arasında 547 kişi katıldı (Ort: 23,31, SS: 3,29). Katılımcıların %39,3'ü (n: 215) erkek, %60,7'si (332) kadındı. Katılımcıların 482'si (%88,1) ön lisans/lisans ve 65'i (%11,9) yüksek lisans ve doktora öğrencisiydi. Araştırmaya katılanların 43'ü (%7,9) evli, 504'ü (%92,1) bekardı. Katılımcıların 276'sı (%50,5) hiç çalışmadığını, 117'si (%21,4) geçmişte çalıştığını ancak şimdi çalışmadığını ve 154'ü (%28,2) ise halen çalıştığını belirtti. Sosyo-demografik verilerle ilgili diğer değişkenler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Ortalama, standart sapma ve değişkenler arası korelasyonlar Tablo 2'de tanımlanmıştır. Verilerin analizi aşamasında ilk olarak araştırmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson's korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm değişkenler birbiri ile anlamlı orta kuvvette ilişkili bulunmuştur ($p < 0,001$). Psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik sağlık bilinçli farkındalık ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelemeye Yönelik Bulgular

Araştırmanın değişkenleri olan psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu saptandıktan sonra Şekil 1 ile gösterilen

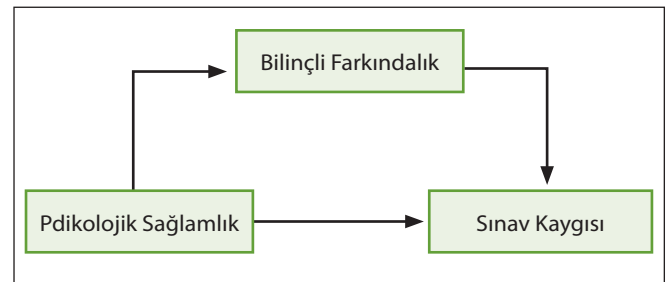
Tablo 1: Sosyodemografik veriler

		(n)	(%)
Cinsiyeti	Kadın	332	60,7
	Erkek	215	39,3
Kiminle yaşıyor	Ebevyenlerimle	395	72,2
	Eşim/Eşim ve çocuklarımla	39	7,1
	Yalnız	56	10,2
	Arkadaşlarımla yurtta/kurumda	57	10,4
Medeni hali	Evli	43	7,9
	Bekar	504	92,1
Çocuğu var mı	Yok	515	94,1
	Var	32	5,9
Öğrenim Durumu	Önlisans/lisans	482	88,1
	Yüksek lisans ve Doktora	65	11,9
Çalışma durumu	Hiç çalışmadım	276	50,5
	Çalışıyordum bıraktım	117	21,4
	Çalışıyorum	154	28,2
Aylık geliri	2000 TL ve altı	142	26,0
	2001 TL – 4000 TL	170	31,1
	4001 TL – 6000 TL	133	24,3
	6001 TL – 8000 TL	42	7,7
	8000 TL ve üstü	60	11,0

Tablo 2: Ölçeklerin ortalama, standart hata, min-max değerleri ve değişkenler arası ilişkiler

Ölçekler	Mean	SD	Min-maks	Psikolojik Sağ.	B. Farkındalık	Sınav Kay.
Psikolojik Sağlık	18,73	4,54	6–30	-	-	-
B. Farkındalık	34,96	8,65	14–56	0,411**	-	-
Sınav Kaygısı	37,62	10,36	11–55	-0,384**	-0,405**	-

**p<0,001, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma



Şekil 1. Bilinçli farkındalığın aracılığına yönelik model şeması.

yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Varsayılan modelin uyum indeksleri incelendiğinde, model uyum indekslerinin gerekli değerleri sağladığı görülmüştür. Gözlenen değişkenlerin tamamının faktör yükleri 0,30'un üzerinde ve anlamlı bulunmuştur. Elde edilen uyum iyiliği değerleri CMIN/DF: 3,480, GFI: 0,897, CFI: 0,889, NFI: 0,926, RMR: 0,076, sRMR: 0,060, RMSEA: 0.067 olarak saptanmıştır ($p < 0,001$).

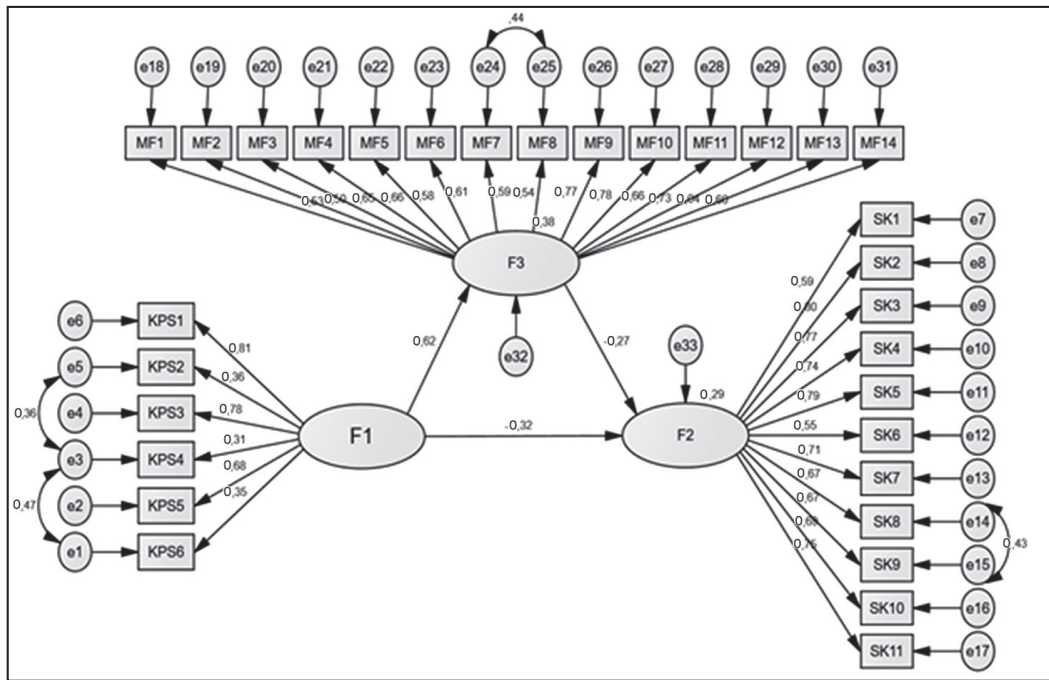
Psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı üzerindeki direkt, endirekt ve toplam etkiler bootstrap tahmin prosedürü kullanılarak bir regresyon modeli ile

test edildi. Tablo 3 ve Şekil iki varsayılmış kavramsal modelin sonuçlarını göstermektedir ($p < 0,001$). Modelin tamamı sınav kaygısındaki varyansın %29'unu, bilinçli farkındalık üzerindeki varyansın %38'ini açıkladı. Modelde psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalığadirekt etkisi pozitif yönde ve anlamlıdır ($\beta: 0.615$ $p < 0,001$). Psikolojik sağlamlığın sınav kaygısına ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısına direkt etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta: -0,324$ $\beta: -0,273$ $p < 0,001$). Ayrıca bilinçli farkındalığın, psikolojik sağlık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide aracılık etkisi (endirek etki) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta: -0,168$, $p < 0,001$).

Tablo 3: Direkt, endirekt etki ve nihai modelin %95 güven aralığı değerleri

Değişkenler	β	SE	95% Güven Aralığı Alt Sınır	95% Güven Aralığı Üst Sınır	p
Total etki					
KPS >> SK	-0,491	0,043	-0,574	-0,404	0,001
Direkt etki					
KPS >> SK	-0,324	0,058	-0,440	-0,211	0,001
KPS >> MF	0,615	0,034	0,549	0,680	0,001
MF >> SK	-0,273	0,060	-0,385	-0,150	0,001
İndirek etki					
KPS >> MF >> SK	-0,168	0,037	-0,241	-0,095	0,001

KPS: Kısa Psikolojik Sağlamlık, **SK:** Sınav Kaygısı, **MF:** Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).



Şekil 2. Yapısal eşitlik modeli.

F1: Kısa Psikolojik Sağlamlık, **F2:** Sınav Kaygısı, **F3:** Bilinçli Farkındalık, **KPS:** Kısa Psikolojik Sağlamlık, **SK:** Sınav Kaygısı, **MF:** Bilinçli Farkındalık.

TARTIŞMA

Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı ile ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın kavramsal modelinde yer alan hipotezleri test etme amacıyla bir yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve elde edilen verilerle uyumu sınanmıştır. Araştırmanın ilk sonucu olarak mevcut değişkenler olan sınav kaygısı, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin istatistiksel anlamlılığı incelenmiştir. Sonraki aşamada psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisine yönelik yapısal model test edilmiştir.

Sınav kaygısının yaygınlığı ile ilgili yapılan bir çalışmada, her beş öğrenciden birinin bu sorun ile karşı karşıya kaldığını bildirmektedir (Zeidner, 2009). Özellikle değerlendirilme korkusu ve değerlendiricinin yapacağı olumsuz bildirim ihtimali problemin ana kaynağı gibi görülmektedir (Mayer, 2008; Ormrod, 2015). Sınav ile ilgili kaygının, düşünsel ve duygusal olarak tanımlanan iki temel boyutu mevcuttur (Ergene, 2011). Düşünce boyutu genelde sınav sonuçları ve değerlendirilme ile ilgili olumsuz bilişlerden ileri gelmektedir. Duygusal boyutu ise fizyolojik kaygı belirtilerini de içeren huzursuzluk, sıkıntı hissi, gerginlik, çarpıntı ve nefes darlığı ile ilişkilidir. Bu düşünsel ve duygusal boyutlar birbirini artıran ve bir kısır döngü ile kendini besleyen bir yapıya dönüşür. Ancak akademik başarıyı daha yüksek düzeyde yordayan boyutun, düşüncelerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Thomas, Cassady ve Heller, 2017). Sınavın sonuçları ile ilgili olumsuz otomatik düşünceler, değerlendirilme ile ilgili olumsuz inanışlar, rekabetin verdiği başarısızlık ve sonuçları ile ilgili düşünsel ruminasyonlar sınav kaygısının ana kaynağı olarak dik-kati çekmektedir (Cassady, 2004). Bu bağlamda düşünce boyutunu ele alan yaklaşımlar, sınav kaygısı ile ilgili ana müdahale alanı olabilir (Cassady ve Johnson 2002, Kurt 2011).

Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik sağlık ile sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç psikolojik sağlık arttıkça sınav kaygısının azaldığı anlamına gelmektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut bulgu ile tutarlı sonuçların olduğunu görmek mümkündür (Totan ve ark., 2019). Psikolojik sağlamlığı yordayan faktörlere bakıldığında; zekânın, akademik başarının, kendini düzenleyebilme becerilerinin, benlik saygısının ve öz yeterlilik duygusunun, düşünsel ve duygusal farkındalığın ve kendini olduğu gibi kabul etmenin yer aldığı görülmektedir (Gizir, 2006).

Psikolojik sağlamlığı artırdığı öngörülen bu faktörlerin sınav gibi hayatın olağan stresörlerine karşı koruyucu bir rol oynayabileceği kaçınılmazdır. Ayrıca bu bilgiler sınav kaygısına yönelik müdahalelerde benlik saygısı artırılması ve öz yeterlilik duygusunun geliştirilmesi gibi alanların yer alması gerekliliğini ortaya koyabilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu ise bilinçli farkındalığın sınav kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğudur. Bu sonuç farkındalık becerilerinin arttıkça sınav kaygısının azaldığını göstermektedir. Mevcut literatür bu sonucu destekler niteliktedir (Atalay ve ark. 2017, Dinç 2019, İkiz ve Uygur 2019). Ana odaklayan, öz-yetkinliği artıran, deneyimlerin yargılanmadan yaşantılanmasına olanak sağlayan, düşüncelerin sadece birer düşünce olduğu ve gerçekte bağına uzaktan bakabilme becerisi katan, duygulara yer açan ve onları yargılamadan kabul etmeyi sağlayan bilinçli farkındalık becerilerinin; bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki azaltıcı etkisine aracılık ettiği öngörülebilir (Kabat-Zinn 2003, Atalay ve ark. 2017, İkiz ve Uygur 2019). Ayrıca genel olarak stres ve kaygı düzeylerinde azalma sağlaması bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerinde de etkili olabileceği söylenilebilir (Kabat-Zinn, 2003).

Araştırmanın diğer önemli bir bulgusu ise yapısal eşitlik modelinin ortaya koyduğu aracılık etkisidir. Psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracılık etkisi anlamlı düzeyde etkili çıkmıştır. Bu kavramların sınav kaygısı üzerindeki etkilerini çalışan farklı çalışmalar (Dinç, 2019; Totan ve ark., 2019) olmakla beraber üç kavramın tek bir model üzerinden kurgulandığı farklı çalışmalara bizim taramamızda rastlanmamıştır. Psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki pozitif korelasyon birbiri ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Ayrıca ilgili bir çalışma psikolojik sağlamlığı yordayan en önemli değişkenin bilinçli farkındalık olduğunu ortaya koymuştur (Duran ve Dinç 2019, Yavuz ve Dilmaç 2020). Psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık anlamlı bir aracı değişken olarak görülmektedir. Bu ilişki mevcut literatürün ortaya koyduğu bilinçli farkındalık temelli sınav kaygısına yönelik psiko-eğitsel çalışmalar için teorik bir temel sağlayabilir (İkiz ve Uygur, 2019). Ayrıca bu model ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalığın birbiri ile pozitif ilişkide olduğunu ortaya koymuş ve ikisi birlikte sınav kaygısı üzerinde iyileştirici etkiler sağlanabileceğini göstermiştir. Bilinçli farkındalığın öğrenilen bir konu olduğuna (Richard, M Ryan; Kirk, W Brown; Netta, Weinstein; ,

2009). Bakıldığında; kişinin bilinçli bir biçimde farkına varmayı öğrenebilmesiyle psikolojik sağlamlığı artırması beklenebilir. (Ünal, Pınar; , 2021). Psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık seviyelerinin tespit edilmesi ve gelişebilmesinin desteklenmesi, sınav kaygısının kontrol altına alınabilmesi, sınava girecek bireylerin sınav başarısı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar bulunmakla birlikte; özellikle sınav kaygısının psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü üzerine araştırma bulunmaması nedeniyle aralarındaki ilişkiyi ortaya koyacak bir çalışma yapılmasının literatürde bir boşluğu doldurması beklenmektedir. Araştırmanın sonuçlarının bireylerin sınav hazırlık sürecinde sınav programlarının içeriklerinin gözden geçirilerek düzenlemesi hususunda faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bazı kısıtlılıkları mevcuttur: Bunlardan ilki araştırma katılımcılarının çevrim içi anket üzerinden kartopu örnekleme yöntemi ile elde edilmesidir. Bu durumu mevcut bilgilerin genellenebilirliğine sınırlılık getirebilir. Ayrıca örneklem lisans ve yüksek lisans düzeyindeki bireylerden oluşmaktadır. Benzer modellerin ortaokul ve lise düzeyinde tekrar test edilmesi önemlidir. Ayrıca sınav kaygısı üzerinde etkili olabilecek, oldukça farklı düzeyde faktör olabilir; bu çeşitliliğin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin sınav kaygılarının daha düşük olduğu ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın anlamlı bir aracı değişken olduğu gösterilmiştir. Böylece hem psikolojik sağlamlığın hem de bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerinde koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu bulgular dikkate alındığında sınav kaygısı yaşayan bireylerde psikolojik sağlamlığın desteklenmesi sınav kaygısı üzerinde olumlu etki yaratacaktır. Bu olumlu etkiye bilinçli farkındalığın aracılık ettiği de gözlemlendiği için bu alana yapılacak müdahalelerin önemi dikkat çekicidir. Sınav kaygısı ile baş etmede bu temaların ortak kullanımı etkinliği ek olarak artırabilir. Sınav kaygısı üzerinde bu değişkenlerin bir model ile tartışılmaya sunulması alan yazına katkı sağlayabilir. Ek olarak sınav kaygısının doğasını anlamada ve müdahale alanlarına yönelik psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinin geliştirilmesinde etkili olabilir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma, Kent Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (onay tarihi ve sayısı: 29.06.2020 / 08).

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: The study was approved by the Ethics Committee of Kent University (date and number of approval: 29.06.2020 / 08).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G. ve Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. *TÜBİTAK Projesi, Program Kodu: 1001, Proje No: 115K450, İstanbul*.
- Başaran, M., Erol, M. ve Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 290–303. <https://doi.org/10.21733/ibad.798643>
- Başpınar Erten, S. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. <http://abakus.inonu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11616/18496/Tez%20Dosyas%C4%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Boehme, K. L., Goetz, T. ve Preckel, F. (2017). Is it good to value math? Investigating mothers' impact on their children's test anxiety based on control-value theory. *Contemporary Educational Psychology*, 51, 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2017.05.002>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learn Instruct*, 14(6), 569–592. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruct.2004.09.002>
- Cassady, J. C. ve Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011, Haziran). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Diñç, Z. (2019). Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Driscoll, R. (2007). Westside Test Anxiety Scale Validation. Online Submission. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED495968.pdf>
- Duran, N. O. ve Dinç, Z. (2019). Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. (Master's Thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Ergene, T. (2011). The relationships among test anxiety, study habits, achievement, motivation, and academic performance among turkish high school students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 320-330. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/viewFile/1066/279>
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Soc Work Res*, 23(3), 131-143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). The Guilford Press.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: a systematic review [Sınav kaygısıyla başa çıkma da bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: sistematik bir derleme]. *J Hum Sci*, 16(1), 164-191. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i1.5512>
- Jindal-Snape, D. ve Miller, D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educ Psychol Rev*, 20(3), 217-236. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9074-7>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol (New York)*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karataş, Z. ve Özlem, T. (2019). Yaratıcı drama temelli sınav kaygısı ile başetme çalışmasının özel/üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısına etkisi. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 1(1), 97-107. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.452169>
- Karatepe, H. T. ve Yavuz, K. F. (2019). Reliability, validity, and factorial structure of the Turkish version of the Freiburg Mindfulness Inventory (Turkish FMI). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 472-478. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1663582>
- Kavakci, O., Selcen Guler, A. ve Cetinkaya, S. (2011). Test anxiety and related psychiatric symptoms. *J Clin Psy*, 14(1), 7-16. https://jag-journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_14_1_7_16.pdf
- Koruklu, N., Öner, H. ve Oktaylar, H. (2006). "Sınav kaygısı ile başa çıkma programının" sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 05-11. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/235084>
- Kurt, İ. (2011). Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları. İstanbul: Bizim Kitaplar.
- Lowe, P. A. (2014). The test anxiety measure for adolescents (TAMA): examination of the reliability and validity of the scores of a new multidimensional measure of test anxiety for middle and high school students. *J Psychoeduc Assess*, 32(5), 404-416. <https://doi.org/10.1177/0734282913520595>
- Mayer, D. P. (2008). *Overcoming School Anxiety: How to Help Your Child Deal with Separation, Tests, Homework, Bullies, Math Phobia, and Other Worries*. Amacom.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Ormrod, J. E. (2015). *Öğrenme Psikolojisi*. (Baloğlu M., Ed.) Ankara: Pearson, Nobel.
- Peleg, O. (2009). Test anxiety, academic achievement, and self-esteem among arab adolescents with and without learning disabilities. *Learn Disabil Q*, 32(1), 11-20. <https://doi.org/10.2307/25474659>
- Sapp, M. (2013). *Test Anxiety: Applied Research, Assessment, and Treatment Interventions*. 3rd ed. University Press of America.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Thomas, C. L., Cassady, J. C. ve Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learn Individ Differ*, 55, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>
- Totan, T., Özgül, Ö. ve Tosun, E. (2019). Bilişsel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısına olan etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 29-39. <https://doi.org/10.21666/muefd.605853>
- Totan, T. ve Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması the validity and reliability study of the Turkish version of westside test anxiety scale. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 95-109. <https://tr-scales.arabpsychology.com/wp-content/uploads/pdf/westside-sinav-kaygisi-olcegi-toad.pdf>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. ve Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Pers Individ Dif*, 40(8), 1543-1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Yavuz, B. ve Dılmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: the role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257-271. <https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>
- Yılmaz, F. (2017). Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygısına Bağlı Olarak Tükenmişlik Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları. *Yüksek Lisans Tezi*.
- Zeidner, M. (2009). *Test Anxiety*. The Corsini Encyclopedia of Psychology. Hoboken, NJ, USA. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0984>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

Test anxiety can become an important problem in individuals' academic, social and emotional lives. It is important to investigate the factors related to this problem in order to establish preventive intervention programs. In this study, a model was tested which hypothesized that resilience reduces exam anxiety and that mindfulness mediates these effects.

METHOD

This cross-sectional study was applied with snowball sampling method. A total of 547 undergraduate and postgraduate students, 332 female (60.7%) 215 male (39.3%) participated in the study. The Brief Resilience Scale, The Freiburg Mindfulness Inventory and The Westside Test Anxiety Scale were used in the study to gather psychological resilience, mindfulness, and test anxiety scores of participants. Also sociodemographic data were collected on age, gender, marital status, education level, working status and socio-economic status. SPSS 24.0 and AMOS 23.0 statistical applications were used in this study. The default model was tested using the structural equation model. Maximum likelihood estimation method was used in structural equation modeling (SEM). The compatibility of the model created in SEM analyzes with the obtained data was evaluated using goodness of fit indices. The goodness of fit indices used were chi-square (CMIN), chi-square / degrees of freedom (CMIN / df), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Goodness of Fit Index (GFI) and CFI. In the literature, criteria for good model fit are CMIN/df <3.0/5.0, RMSEA <0.08, GFI <0.90, and CFI <0.90. In addition, to examine the direct and indirect effects of the three variables of the model, the significance of the indirect path coefficient from the independent variable to the dependent variable and bootstrapping were used in the presence of the mediator variable. Ethics committee approval was obtained to conduct the study.

RESULTS

547 people between the ages of 18 and 28 participated in the study (Mean: 23.31, SD: 3.29). 39.3% (n: 215) of the participants were male and 60.7% (332) were female. All investigated variables were significantly correlated with each other ($p < 0.001$). Psychological resilience and mindfulness were found to be negatively and significantly correlated with test anxiety. In addition, psychological resilience was found to be positively and significantly correlated with mindfulness.

Structural equation model was established after it was determined that there were significant relationships between the investigated variables of the study (resilience, mindfulness and test anxiety). When the fit indices of the assumed model were examined, it was seen that the model fit indices provided the required values. Factor loads of all observed variables were found to be over 0.30 and significant. The obtained goodness-of-fit values were determined as CMIN/DF: 3.480, GFI: 0.897, CFI: 0.889, NFI: 0.926, RMR: 0.076, sRMR: 0.060, RMSEA: 0.067 ($p < 0.001$).

The whole model explained 29% of the variance in test anxiety and 38% of the variance on mindfulness. In the model, the direct effect

of resilience on mindfulness (β : 0.615) is positive and significant ($p < 0.001$). The direct effects of psychological resilience on test anxiety (β : -0.324) and mindfulness on test anxiety (β : -0.273) are negative and significant ($p < 0.001$). In addition, the mediating effect (indirect effect) of mindfulness on the relationship between resilience and test anxiety was found to be statistically significant (β : -0.168, $p < 0.001$).

CONCLUSION

In this study, the mediating role of mindfulness in the relationship between psychological resilience and test anxiety was examined. In order to test the hypotheses in the conceptual model of the research, a structural equation model was established and its compatibility with the obtained data was tested. As the first result of the research; The statistical significance of the relationships between test anxiety, mindfulness and resilience, which are the existing variables, was examined. In the next step, the structural model for the mediating effect of mindfulness on the effect of resilience on test anxiety was tested. According to the results of the study, a significant negative correlation was found between psychological resilience and test anxiety. This result means that as resilience increases, test anxiety decreases. When the relevant literature is examined, it is possible to see that there are results consistent with the current finding (Totan et al., 2019). Another result of the study is that mindfulness is negatively related to test anxiety. This result shows that as mindfulness skills increase, test anxiety decreases. Existing literature supports this result (Atalay et al. 2017, Dinç 2019, İkiz and Uygur 2019)

Another important finding of the study is the mediation effect of the structural equation model. The mediating effect of mindful awareness in the effect of psychological resilience on test anxiety was found to be significantly effective. Although there are different studies (Dinç, 2019; Totan et al., 2019) that study the effects of these concepts on test anxiety, we did not find different studies in which three concepts were built on a single model. The positive correlation between psychological resilience and mindfulness reveals their relationship with each other. In addition, a related study revealed that the most important variable predicting psychological resilience is mindfulness (Duran and Dinç 2019, Yavuz and Dilmaç 2020). Mindfulness is seen as a significant mediating variable in the effect of psychological resilience on test anxiety. This relationship can provide a theoretical basis for psycho-educational studies on mindfulness-based test anxiety revealed by the current literature (Ikiz & Uygur, 2019). In addition, this model revealed that resilience and mindfulness were positively related to each other, and both showed that curative effects could be achieved on test anxiety.

It is recommended to consider the relationship between resilience and mindfulness in the interventions to be planned for test anxiety. For this purpose, existing relationships may offer different perspectives so that preventive counseling activities can yield more positive results in managing test anxiety.

Keywords: test anxiety, mindfulness, resilience