

Article Arrival Date**28.04.2025****Article Published Date****20.06.2025****SINAV KAYGISI VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİ ÜZERİNE
BİR DERLEME****ON TEST ANXIETY AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
A REVIEW****Tuğba KURAL¹, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ²,**¹Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC,ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9435-1510>²Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC,ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612>**Özet**

Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen ve kendilerini tehdit altında hissettiren önemli bir faktördür. Öğrencilerin hayatında büyük bir yere sahip olan sınavlara hazırlık sürecinde ve sınav anında beklenmedik durumlarla karşılaşma olasılığı da vardır. Hem öğrenciler hem de ebeveynler, bu sınavların önemini abartıp mümkün bir başarısızlığı adeta bir felaket olarak görme eğilimindedirler. Ülkemizde 4711 üniversiteye giriş sınavına girecek olan öğrencilerin üzerinde yapılan bir araştırma, öğrencilerin sıklıkla kaygı düzeyinin ameliyat olacak hastanın kaygı seviyesinden bile fazla olduğunu göstermiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ise, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi ele alarak bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini nasıl algıladığını anlamaya yönelik bir psikoterapi yöntemidir. BDT, ruhsal hastalıkların tedavisinde en yaygın ve etkili terapi tekniklerinden biridir. Sınav kaygısını azaltmayı hedefleyen çeşitli müdahalelerin etkinliğiyle ilgili birçok araştırma gerçekleştirilmiştir ve bu çalışmalar çoğunlukla bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayanmaktadır.

Abstract

Test anxiety is an important factor that affects students' academic success and makes them feel threatened. There is also the possibility of encountering unexpected situations during and during the preparation process for exams, which have a significant place in students' lives. Both students and parents tend to exaggerate the importance of these exams and see a possible failure as a disaster. A study conducted on 4711 students who will take the university entrance exam in our country showed that the anxiety level of the students was often higher than the anxiety level of the patient who will undergo surgery. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychotherapy method that aims to understand how the individual perceives himself, his environment and his future by addressing the relationship between emotions, thoughts and behaviors. CBT is one of the most common and effective therapy techniques in the treatment of mental illnesses. Many studies have been conducted on the effectiveness of various interventions aimed at reducing test anxiety, and these studies are mostly based on cognitive behavioral approaches.

GİRİŞ

Kaygı, tehlike korkusunun bir yansıması olarak tanımlanabilir; bu durum bireyde tedirginlik ya da mantıksız bir korku hali olarak kendini gösterir (Manav, 2011). Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik performanslarını değerlendiren her durumu tehdit olarak hissetmeleri sonucunda ortaya çıkar. Başarıyı olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Kaygıyı, sadece akademik başarıyı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin meslek seçimlerini de olumsuz yönde sınırlayabilir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Sınav kaygısı, eğitim süresi boyunca öğrenciler için önemli bir yere sahiptir. Yani sınavlar öğrencilerin kaygı ile stres yaratan başlıca konulardandır (Ayrık, 2018). Eğitim ve öğretim süreçlerinde sıkça karşılaşılan sınav kaygısı, birçok olumsuz sonucu beraberinde getirebilir (Avunduk ve Karaaziz, 2024).

Öğrencilerin hayatında büyük bir öneme sahip olan sınavlara hazırlanma sürecinde veya sınav anında beklenmedik olaylarla karşılaşmak mümkün olabilir. Öğrenciler ve ebeveynler, bu sınavların önemini abartarak olası bir olumsuzluğu adeta bir felaket olarak algılayabilirler. Bu anlayış, sınavları bir ölüm kalım meselesine dönüştürebilir. Ayrıca, sınav öncesi ve sırasında yaşanan kaygının, durumun gerçek zorluğundan çok daha yoğun bir şekilde hissedilmesi de sıkça görülür. Böyle bir kaygı seviyesine ulaşıldığında, akademik başarı ve sınav performansında düşüş yaşanması kaçınılmaz hale gelir. Sınav kaygısı ile akademik başarı veya kaygı ile performansın ilişkisini inceleyen çalışmalar orta seviyedeki kaygının bireyin başarısını ile performansını artırıcı etkiler sunduğunu göstermektedir. Ancak kaygı seviyesi çok yüksek olduğunda ise, performans üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır (Ekşi, 1998; Kısa, 1996).

Türkiye’deki yüksek sınav kaygısı seviyesinin yanı sıra, bu yüksek kaygının akademik olarak da olumsuz etkileri, (Ergene, 2011) öğrencilerin sınav kaygılarıyla başa çıkabilmelerine yardım edebilecek yararlı planlara ihtiyaç duyduklarını gösterilmektedir. Kaynakların incelenen planlar, genel olarak bilişsel davranışçı modeli ikinci dalga terapisi arasında yer alan terapi çeşidi kullanılmaktadır. Bu programların hem bilişsel hem de davranışçı teknikleri kullanarak, sınav kaygısının bilişsel ve fizyolojik belirtileri üzerindeki olumlu etkiler yarattığı saptanmıştır (Murat, vd., 2021).

Sınav Kaygısının Tanımı

Sınav kaygısı, herhangi bir sınav, değerlendirme veya başarısızlık olasılığına bağlı olarak ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ve gerginlik hissiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu süreç, bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönleriyle gerçek potansiyelini sergilemesini engelleyebilir (Demirci ve Erden, 2016). Suinn’e (1968) göre, sınav kaygısı; bir sınav sırasında basit cümleleri veya talimatları okuma ve anlama konusunda yaşanan zorluklar, gerekli bilgileri hatırlamada ve düşünmede karşılaşılan güçlükler ile birlikte hissedilen gerginliktir. Bu kaygı, kişi için bazen destekleyici, bazen de engelleyici bir etki yapabilir (Alpert ve Haber, 1960). Engelleyici durumlarda ise sınav kaygısı, bireyin performansını ve kişisel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Sarason ve Sarason, 1990). Kişiler, sınava tabi oldukları alanda yetenekli olsalar bile kaygı nedeniyle beklenen performansın altında kalabilirler (Zeidner, 2004). Bu durum, bireylerin iç dengelerini bozarak günlük yaşamlarını zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal sağlıklarını da tehdit edebilir.

Sınav Kaygısının Etyolojisi

Sınav kaygısının etiyolojisi, birçok biyolojik, sosyal ve psikolojik etmenin etkileşimiyle şekillenir. Bu konu üzerine gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar, sınav kaygısının temel nedenlerini ortaya koymuş ve bu faktörleri belirli kategorilere ayırmıştır:

Biyolojik Etmenler

- **Genetik Yatkınlık:** Araştırmalar, kaygı bozukluklarının genetik olarak aktarılabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle ailesinde anksiyete bozukluğu bulunan bireylerde sınav kaygısının daha yaygın olduğu gözlemlenmektedir (Chorpita, 2002). Bu genetik yatkınlık, bireylerin kaygıya karşı daha hassas hale gelmesine yol açabilir.
- **Nörotransmitter Düzeyleri:** Beyindeki kimyasal dengesizlikler, özellikle serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin düzensizliği, kaygı seviyelerini artırabilir. Bu durum, sınav kaygısının biyolojik temelini ortaya koyar (Rosen, 2004).

Sosyal Etmenler

- **Aile ve Sosyal Baskılar:** Aile bireylerinin yüksek başarı beklentileri, öğrenciler üzerinde önemli bir baskı yaratabilir. Araştırmalar, aile baskılarının ve sosyal çevrenin sınav kaygısı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Sapp, 2004).
- **Okul ve Eğitim Sistemi:** Rekabetçi eğitim sistemleri, katı değerlendirme kriterleri ve sınavların yarattığı stres, sınav kaygısını artırma potansiyeline sahiptir. Öğrencilerin sürekli olarak yüksek performans sergilemeleri beklendiğinden, bu durum kaygıyı tetikleyebilir (Zeidner, 1998).

Psikolojik Etmenler

- **Özsaygı ve Kendine Güven:** Düşük özsaygı ve özgüven eksikliği, sınav kaygısının yaygın psikolojik nedenleri arasında yer almaktadır. Bir kişinin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri, sınavlarda başarısızlık korkusunu ortaya çıkarabilir (Chapell vd., 2005).
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçi bireyler, sürekli olarak yüksek başarı hedefleri belirleme eğilimindedirler. Ancak bu hedeflere ulaşamadıklarında yoğun bir kaygı hissi yaşayabilirler. Bu durum, sınav kaygısının artmasına neden olabilir (Frost vd. , 1990).
- **Olumsuz Geçmiş Deneyimler:** Geçmişte yaşanan başarısız sınav deneyimleri, sınav kaygısını pekiştiren önemli bir faktördür. Bu tür olumsuz deneyimler, gelecekteki sınavlarla ilgili korku ve kaygı yaratır (Putwain, 2007).

Sınav Kaygısının Epidemiyolojisi

Tüm eğitim aşamalarında giriş, yerleştirme ve okullar arasında geçiş kararları genellikle sınav sonuçlarına dayanmaktadır. Bu durum, birçok öğrencinin sınavları tehditkar bir unsur olarak algılamasına ve dolayısıyla sınav kaygısı yaşamasına neden olmaktadır (MEB , 2011) . Türkiye de üniversite giriş sınavına hazırlanan 4. 711 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada , bu öğrencilerin kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı seviyelerinden bile daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Türkiye'de ortaöğretim öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerine yapılan bir araştırma, öğrencilerin %42'sinin yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşadığını göstermiştir. En yoğun kaygı, cinsiyet açısından kız öğrenciler, sınıf düzeyi itibarıyla 11. sınıf öğrencileri, mezun öğrenciler ve akademik başarı düzeyi düşük olan öğrenciler arasında gözlemlenmiştir (Yıldırım, 2007). Kavakcı vd. (2014), üniversite sınavına girecek öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, sınav kaygısının yaygınlığını %48 olarak belirlemişlerdir. Ayrıca, Kavakcı vd. (2008) tıp fakültesi öğrencileri arasında yaptıkları başka bir çalışmada, sınav kaygısı yaşayan öğrenci oranının %15. 8 olduğu saptanmış ve bu kaygının dikkat eksikliği, sürekli kaygı, sosyal kaygı, hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu tespit

edilmiştir (Türkcan ve Yıldız, 2024).

Sınav Kaygısının Belirtileri

DSM tanı sistemi, sınav kaygısını sosyal anksiyete bozukluğu tanısı içerisinde ele almaktadır. Ancak, sosyal anksiyete bozukluğunun hangi türleriyle daha çok ilişkili olduğuna dair bir belirleme yapılmamıştır. Ayrıca, sınav kaygısının diğer psikopatolojilerle olan birlikteliği de yeterince araştırılmamış bir konudur (Çetinkaya, vd. 2011).

Bu alandaki araştırmalar, sınav kaygısının iki temel bileşeninin olduğunu ortaya koymuştur: bilişsel ve duygusal bileşenlerdir (Morris vd. 1981). Bilişsel bileşen, zihnin sürekli olarak sınav ile meşgul olması, sınavın olumsuz sonuçları üzerine düşünme (Zeidner, 1998) sınavla ilgili endişelenme (Liebert ve Morris, 1967) ve sınav yeteneğine dair güvensizlik hissini kapsamaktadır (Sarason ve Sarason, 1990). Öte yandan, duygusal bileşen, sınav kaygısının getirdiği gerginlik, korku ve sınav tarihinin yaklaştıkça artan sinirlilik hali ile ilgilidir. Bu durum, genellikle terleme, bulantı ve çarpıntı gibi bedensel belirtilerle de kendini gösterebilir (Liebert ve Morris, 1967).

Sınav Kaygısı Kuramsal Temellerle Açıklanması

Psikanalitik Yaklaşım:

Kaygı kavramını ilk tanımlayan Freud, üç farklı kaygı türü üzerinde durmuştur: gerçeklik, nevrotik ve ahlaki kaygı. Gerçeklik kaygısı, bireyin dış dünyada algıladığı ve normal şartlarda ifade ettiği kaygıdır (Andre, 2004). Nevrotik kaygı ise, bireyin farkında olmadığı ancak alt benliğindeki dürtülerin açığa çıkma çabasıyla ortaya çıkan bir tür kaygıdır. Ahlaki kaygı ise, bireyin bilinç düzeyinin dışında gerçekleşir; alt benliğin arzuları ile üst benliğin kuralları arasında bir uyumsuzluk olduğunda kendini gösterir (Koçyiğit, 2023). Sınav kaygısı da bu ahlaki kaygı bağlamında ele alınmaktadır.

Davranışçı Yaklaşım:

Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), günümüzdeki psikoterapi alanlarında en başta gelen terapi yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, çocuk ile ergenlerde kaygı bozukluğu tedavisinde 'de BDT'nin etkili olduğunu göstermiştir (Karakaya ve Öztop, 2013). Anksiyete'nin bir alt türü olan sınav kaygısı için bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayanan müdahaleler başarılı sonuçlar vermektedir.

Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne İlişkileri Kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenlerle olan etkileşimlerini inceleyerek, ruhsal yapı ve benlik gelişiminin uzun vadeli etkilerini araştırır. Bu kurama göre, bireyin içsel dünyası, geçmişte yaşadığı ilişkilerin içselleştirilmesiyle oluşur (Kernberg, 1976).

Sınav kaygısının kökenleri, nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde, bireyin erken çocukluk döneminde geliştirdiği içsel nesne temsillerinde bulunur. Bu temsiller, bireyin kendine dair algılarının yanı sıra başkalarıyla kurduğu ilişkileri de şekillendirir.

Sınav Kaygısının DSM-5 Sınıflandırması ve Tarihçesi

DSM-5 Sınıflandırması

Sınav kaygısı, DSM-5 içinde bağımsız bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır. Ancak, bu kaygı durumu, DSM-5'te yer alan 'Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)' ve 'Yaygın Anksiyete Bozukluğu' gibi kaygı bozukluklarıyla ilişkilendirilebilir (American Psychiatric Association, 2013). Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz bir şekilde değerlendirilme korkusu duymasıyla kendini gösterir ve sınavlar da bu tür sosyal durumlar

arasında yer alır. Bu yüzden, sınav kaygısını, sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt dalı olarak değerlendirmek mümkündür.

Tarihçesi

Sınav kaygısı kavramı, ilk olarak 1960'larda Richard Alpert ve Ralph Haber tarafından tanımlanmıştır. Alpert, sınavlar sırasında hissettiği kaygının performansını olumsuz etkilediğini gözlemlemiştir; Haber ise bu kaygıyı bir motivasyon unsuru olarak kullanmıştır (Alpert ve Haber, 1960). Bu çalışma, sınav kaygısının bireyler üzerindeki farklı etkilerini anlamak için önemli bir temel teşkil etmiştir.

Türkiye'de sınav kaygısı üzerine yapılan bilimsel araştırmalar ise 1970'li yıllarda başlamıştır. Bu dönemde, akademik başarı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki, sınav kaygısıyla başa çıkma stratejileri ve grup terapilerinin kaygı üzerindeki etkileri gibi konular derinlemesine incelenmiştir (Öner, 1990).

Sınav Kaygısının Tedavisi

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik birçok tedavi yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntemler arasında davranışçı yaklaşımı temel alan, gevşeme egzersizleri, sistematik duyarsızlaştırma, model olma ve biofeedback gibi çalışmalar yer almaktadır. Ayrıca, bilişsel yaklaşımı benimseyen akılcı duygusal terapi ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi uygulamalar da gerçekleştirilmektedir. Bilişsel ve davranışsal temellerin birlikte kullanıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımların yanı sıra, çalışma becerilerini geliştirme ve sınav ya da testleri belirli bir süre içinde doğru bir şekilde yanıtlama yeteneklerine yönelik çabalar da sınav kaygısını azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. (Ergene, 2003).

Farklı yaklaşımların bir arada kullanıldığı bütünlendirici müdahale yöntemlerinin, sınav kaygısını azaltmada daha etkili olabileceği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda bireyin kendini gözlemlemesi, çalışma ile test çözme becerilerinin geliştirilmesi, sınavlarda davranışsal ile bilişsel durumlarını izleyebilmesi, dikkat geliştirme çalışmaları ve kaygılı anlarda nasıl rahatlayacağını öğrenmesi gibi yöntemlerin entegrasyonu önerilmektedir. Yapılan bir meta analiz çalışmasının sonucunda, çalışma becerileri ile birlikte uygulanan bilişsel ve davranışçı yaklaşımların yararlı olduğunu göstermiştir (Ergene, 2003). Ayrıca, bilişsel davranışçı yöntemlerle birlikte çalışma becerileri ile öğretildiği karışık müdahalelerin, diğer yaklaşımlara kıyasla daha etkili olduğu belirtilmektedir (Gregor, 2005).

BDT Tanımı

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini nasıl algıladığı ve yorumladığıyla ilgili bir psikoterapi türüdür. BDT'ye göre, gerçekçi olmayan düşünceler, uygun olmayan duygular ve davranışlarla sonuçlanmaktadır. Bu duygular ve davranışlar üzerinde müdahale edebilmek için bireyin bilişsel yapısı, şemalar, ara inançlar ve otomatik düşünceler çerçevesinde incelenmektedir (Beck, 2016).

Davranışçılık, insan davranışlarını dışarıdan gelen uyarıcılara karşı organizmanın gösterdiği tepkiler olarak tanımlar. Yeni davranışların öğrenilmesi süreci üzerine yapılan araştırmalar, genellikle hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen deneylerle ele alınmaktadır. Bu bağlamda "koşullanma", öğrenme ve öğretme süreçlerinde önemli bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Öte yandan, bilişsel yaklaşımclar, bireylerin çocukluktan itibaren yaşadıkları deneyimlerin davranış gelişiminde belirleyici olduğunu savunmaktadır (Küçükkaragöz ve Baysal, 1993).

BDT Tarihçesi

1960 yılında psikanalize bir farklı seçenek olarak ortaya çıkan davranışçılık, beden ve zihin

ayrımını reddetmekle kalmamış ve iki alanın birbirinden ayrı düşünölemeyeceğini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, zihinsel içerikten ziyade davranışa daha fazla odaklanarak psikoloji alanındaki yerini almıştır (Özcan ve Çelik, 2017). 1960'larla birlikte psikoloji dünyasında belirgin bir hâkimiyet kazanan davranışçılık, 1970'lerle birlikte bu egemenliğini bilişsel yaklaşıma devretmeye başlamıştır. Bilişsel yaklaşımı sistemli bir psikoterapi paradigmasına dönüştüren öncüler ise Aaron T. Beck ve Albert Ellis'tir. Psikanaliz insan davranışlarını açıklamadaki yetersizliğini fark eden bu iki bilişsel kuramın, bilim insanı temellerini atmışlardır (Şirin , 2013).

1980'li yıllarda, İngiltere kökenli kuramcıların geçmişteki davranışçı yaklaşımdan etkilenecek bilişsel yöntemlerle birleştirdikleri bu yenilik, Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) olarak tanımlanan yeni bir terapötik modelin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Günümüzde BDT, psikoterapi alanında dikkat çeken tekniklerden biri olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Süler, 2017).

Sınav Kaygısında BDT Terapisi

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik çeşitli müdahalelerin yararları üzerine birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, uygulanan müdahalelerin çoğunlukla bilişsel davranışçı temellere dayandığını ortaya koymaktadır. Özellikle öğrencilerin sınav öncesinde deneyimledikleri kaygı, bu kaygıyı tetikleyen durumlar ve düşünceler hakkında on dakika boyunca yazmasını , onların sınav öncesi kaygılarını düşürmeye ve daha rahat hissetmelerine yardım ettiği saptanmıştır. İlâveten, bu yazma eyleminin öğrencilerin sınav performansını da bir yükselme sağladığı gözlemlenmiştir (Ramirez ve Beilock, 2011).

Ergene (2003) de bilişsel ve davranışçı yaklaşımların da sınav kaygısını hafifletmedeki etkinliğini vurgulamaktadır. Araştırmalar, davranışçı yaklaşımlar arasında sistematik duyarsızlaştırma ve çeşitli diğer tekniklerin etkili olduğunu, bilişsel terapiler arasında ise bilişsel yeniden yapılandırmanın en büyük etkiyi sağladığını göstermektedir. Akılcı duygusal terapi ve diğer bilişsel tekniklerin ise orta düzeyde bir etki sağladığı belirlenmiştir. Yapılan, meta-analiz çalışması, bilişsel ve davranışçı yaklaşımların, çalışma becerileri anlayışıyla birlikte uygulandığında en etkili yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir başka çalışmada, sınav kaygısını azaltmaya yönelik gerçekleştirilen rastgele kontrollü deneysel çalışmalarında bilişsel davranışçı yaklaşımının etkinliği vurgulanmıştır (Neuderth, vd.,2009).

İlgili Araştırmalar

Demirci ve Erden (2014), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan bir psikolojik danışmanlık programının sekizinci sınıf öğrencileri üzerindeki sınav kaygısı etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, 12 ile 14 yaş arasındaki toplam 149 öğrenci değerlendirilmiş ve belirlenen kriterlere uyan 37 öğrenci rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubu, her biri yaklaşık 90 dakika süren sekiz oturumdan oluşan grup psikolojik danışmanlık programına katılırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Araştırmanın sonuçları, müdahale sonrası deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma yaşandığını, kontrol grubundaki öğrencilerin ise kaygı seviyelerinde bir değişiklik olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımın sınav kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olabileceğine işaret etmektedir (Öztürk, 2022).

Hains (1992), sınav kaygısıyla ilgili iki farklı bilişsel ve davranışçı modellerin etkisini kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir çalışmada, bu modellerin anlamlı bir gelişme sağlandığı ve kontrol grubunda belirgin şekilde ayrıldığını ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Dykeman (1993) yaptığı deneysel araştırmada, deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygılarının azaldığını bildirmiştir (Karaburç ve Tunç, 2017).

Ulusoy, vd. (2016), bilişsel terapisinin sınav kaygısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir.

Araştırmaya 15 ila 20 yaş arasındaki 28 kişi katılmış ve bu katılımcılar dört farklı gruba ayrılmıştır. Her bir gruba, davranışçı müdahale içermeyen, alt oturumdan oluşan ve her oturumu 90 dakika süren bir bilişsel grup terapisi programı uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, yalnızca bilişsel müdahalelerin sınav kaygısını azaltmada etkili olabileceğini göstermiştir. Ancak, katılımcıların başarı ve güven düzeylerine yönelik öz değerlendirmelerinde ve ruminatif tepkilerinde anlamlı bir azalma gerçekleşmemiştir. Araştırmacılar, bu durumu değerlendirirken, bilişsel müdahalelere davranışçı tekniklerin eklenmesinin önemine dikkat çekmişlerdir. (Öztürk, 2022).

Tartışma Sonuç ve Öneri

Genel olarak, yapılan araştırmalar, BDT ‘ ye dayalı grup müdahalelerinin sınav kaygısını düşürmekte etkili olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalar ise alternatif veya tamamlayıcı yaklaşımların, örneğin Affective Cognitive Therapy (ACT), psikodrama ve davranışçı tekniklerin de faydalı olabileceğini öne sürmektedir.

Kaygı, bir bireyin gerçekçi olmayan ya da bir tehdit algısı sonucu ortaya çıkan, huzursuzluk, gerginlik ve endişe duygularıyla tanımlanan içsel bir durumdur. Normal düzeylerde kaygı, bireyin tehlikelere karşı daha hazırlıklı olmasını sağlarken, yoğun ve sürekli kaygı, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Sınavlar ise bireylerin bilgi, beceri ve yeterlilik düzeylerini ölçmek amacıyla uygulanan yapılandırılmış değerlendirme araçlarıdır. Sınav kaygısı, bireyin sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında, başarısız olma korkusu ile yoğun stres, endişe ve fiziksel belirtiler yaşaması durumudur. Sınav kaygısı yaşayan bir birey, bilişsel ve duygusal potansiyelini tam anlamıyla gösteremeyebilir.

Sınav kaygısını azaltmak için çeşitli tedavi yöntemleri bulunmaktadır ve bu yöntemlerden biri bilişsel davranışçı terapidir (BDT). BDT, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını inceleyerek gerçekçi olmayan düşünceler ile yukarıda bahsedilen olumsuz duyguların ve davranışların ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar. Araştırmaların çoğunluğu, bilişsel davranışçı terapi temelli müdahale programlarının öğrencilerin sınav kaygısını düşürmekte etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yani , okullarda sınav kaygısına yönelik seminerler, psikoeğitim ve grup danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaştırılması önem taşımaktadır ve bu uygulamaların BDT temelli olması gerekmektedir. Eğitim sisteminde sınav baskısını azaltmaya yönelik yapılandırmalar yapılmalı; başarı yalnızca sınav notlarıyla değil, süreç odaklı ölçütlerle de değerlendirilmelidir. Rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, sınav kaygısı yaşayan öğrencilere yönelik BDT temelli grup müdahaleleri geliştirmeli ve uygulamalıdır. BDT’nin farklı demografik gruplar üzerindeki etkisi incelenmeli ve uzun vadeli sonuçları araştırılmalıdır. Milli eğitim politikalarında, öğrencilerin psikolojik sağlığını destekleyen mekanizmalar geliştirilmelidir; sınav sistemi reformlarında ise öğrenci psikolojisi göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, BDT eğitimi almış psikolojik danışman sayısının artırılması ve bu terapilerin yaygınlaştırılması teşvik edilmelidir.

Kaynakça

Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207–215.

Ayrık, A. (2018). “Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Sosyal Kaygı Ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

Avunduk, M., Karaaziz, M. . (2024). Test Anxiety and Cognitive Behaviorist On Therapy Systematic Rewiew. *Ulusal Ve Uluslararası Sosyoloji Ve Ekonomi Dergisi*, 5(5), 876–886.

Baltaş A, Baltaş Z. (1993). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. (9. Basım).

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). Başarılı ve sağlıklı olmak için stresle başa çıkmanın yolları, *Remzi Kitabevi Yayınları*: İstanbul.

Başgül Ş.S. ve Taşpınar-Güveç N.(2017). Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkileri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 2017; 5(1) 1,9.

Beck SJ. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd ed. New York: The Guilford Press; 2016.

Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., & Newman, B. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate college students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.

Chorpita, B. F. (2002). The role of genetic and environmental factors in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 407-423.

Çetinkaya, S. , Güler A.S. ve Kavakçı, Ö. (2011). Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler. *Klinik Psikiyatri* 2011;14:7-16

Demirci, İ. , Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 68

Ekşi, P.(1998), “Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Ergene, T. (2011). The relationships among test anxiety study habits achievement motivation and academic performance among Turkish secondary school students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 320- 330

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Karaburç, G. ve Tunç, E., (2017). Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 1.

Kavakçı, Ö., Semiz, M., Kartal, A., Dikici, A. ve Kuğu, N. (2014). Üniversite giriş sınavına katılacak öğrencilerde sınav kaygısı yaygınlığı ve ilişkili değişkenler. *Düşünen Adam - Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 301 - 307.

Kernberg, O. F. (1976). *Object-Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.

Kısa, S. S. (1996), “İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Anne-baba Tutumları Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Liebert RM, Morris LW (1967) *Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. Psychol Rep*, 20:975-978.

Manav, F. (2011). *Kaygı Kavramı. Toplum Dergisi*, Cilt 5.

Morris LW, Davis MA, Hutchings CH (1981) Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *J Educ Psychol*, 73:541-555.

Öner, N. (1990). *Sınav Kaygısı Ölçeği El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öztürk, Ö.F.(2022). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı, Bilişsel Esneklik ve Dikkat Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisan Tezi, Gaziantep.

Putwain, D. W. (2007). Predicting academic anxiety in students. *Journal of Educational Psychology*, 99(2), 368-381.

Rosen, H. (2004). Neurotransmitters and anxiety: The role of serotonin and dopamine. *Journal of Clinical Psychology*, 60(7), 897-906.

Sarason IG, Sarason BR (1990) Test Anxiety. Handbook of Social and Evaluative Anxiety. Leitenberg H (Ed), NY, Plenum Press, s.475-496.

Sapp, M. (2004). The influence of social pressures on test anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 467-480.

Suinn, R. M. (1968). The desensitization of test-anxiety by group and individual treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 6(3), 385-387.

Türkcan, N. ve Yıldız, M. A. (2024). Bilişsel esneklik ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılığın aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 25(1), 30-49.

Yıldırım, İ. (2007). Depression, test anxiety, and social support among Turkish students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 29, 171-184.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer Science & Business Media.

Zeidner, M. (2004). Test anxiety. In C. Spielberger (Eds.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. (pp. 545- 556). Elsevier Academic Press.