

Sınav Kaygısına Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Psk.Dr.Zeynep Tüzün

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Ergen Sağlığı Birimi

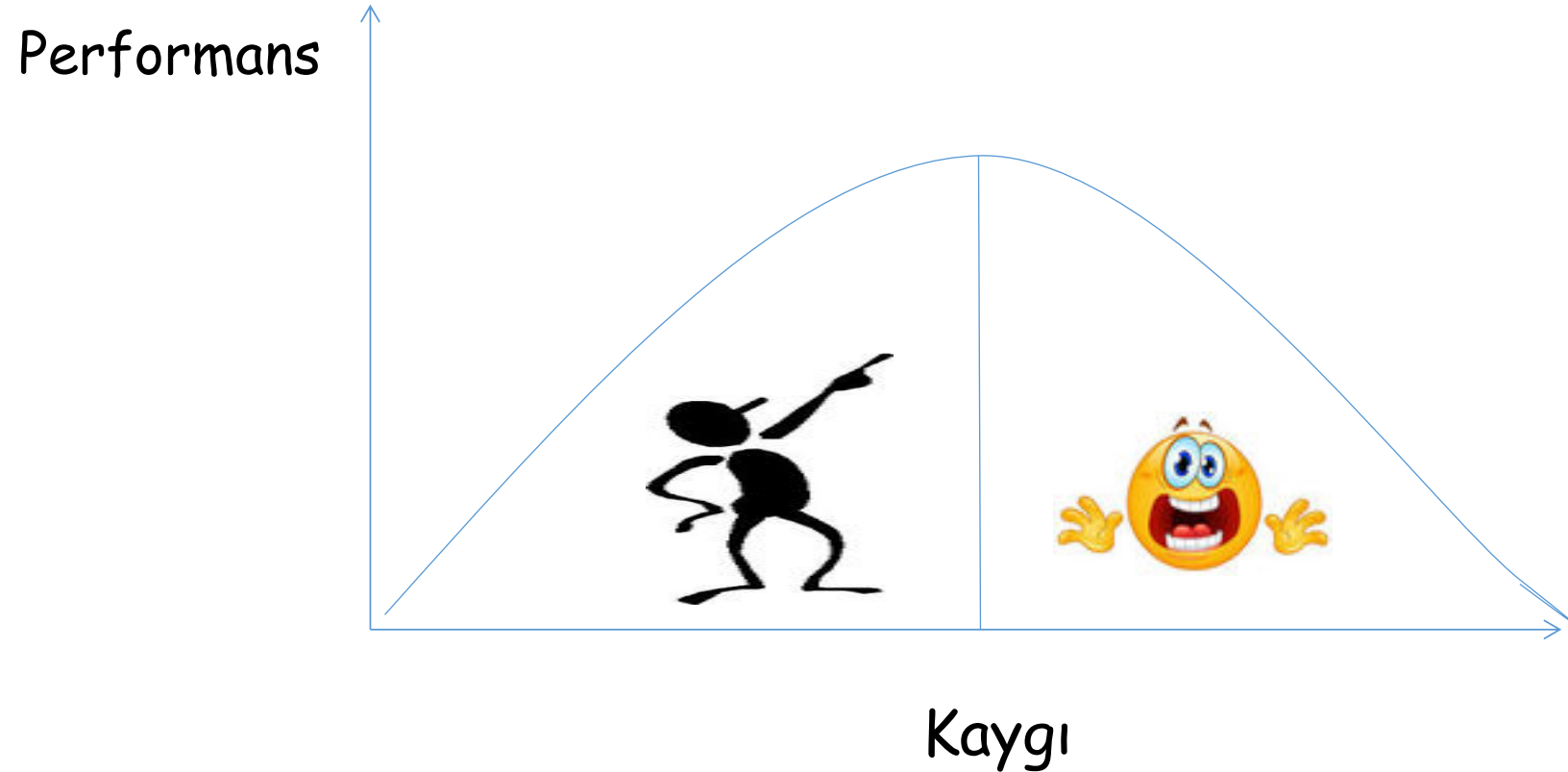
Sınav kaygısı; bir değerlendirme öncesi ya da sırasında değerlendirmenin olası olumsuz sonuçlarına yönelik ortaya çıkan duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır.

Zeidner, 1998.

- Sınav kaygısının; sınav performansı, akademik başarı, motivasyon, stres düzeyi ve genel iyi oluş haline yaptığı olumsuz etkiler bir çok çalışmada gösterilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda yaygınlık %14 ile %50 arasında bildirilmektedir

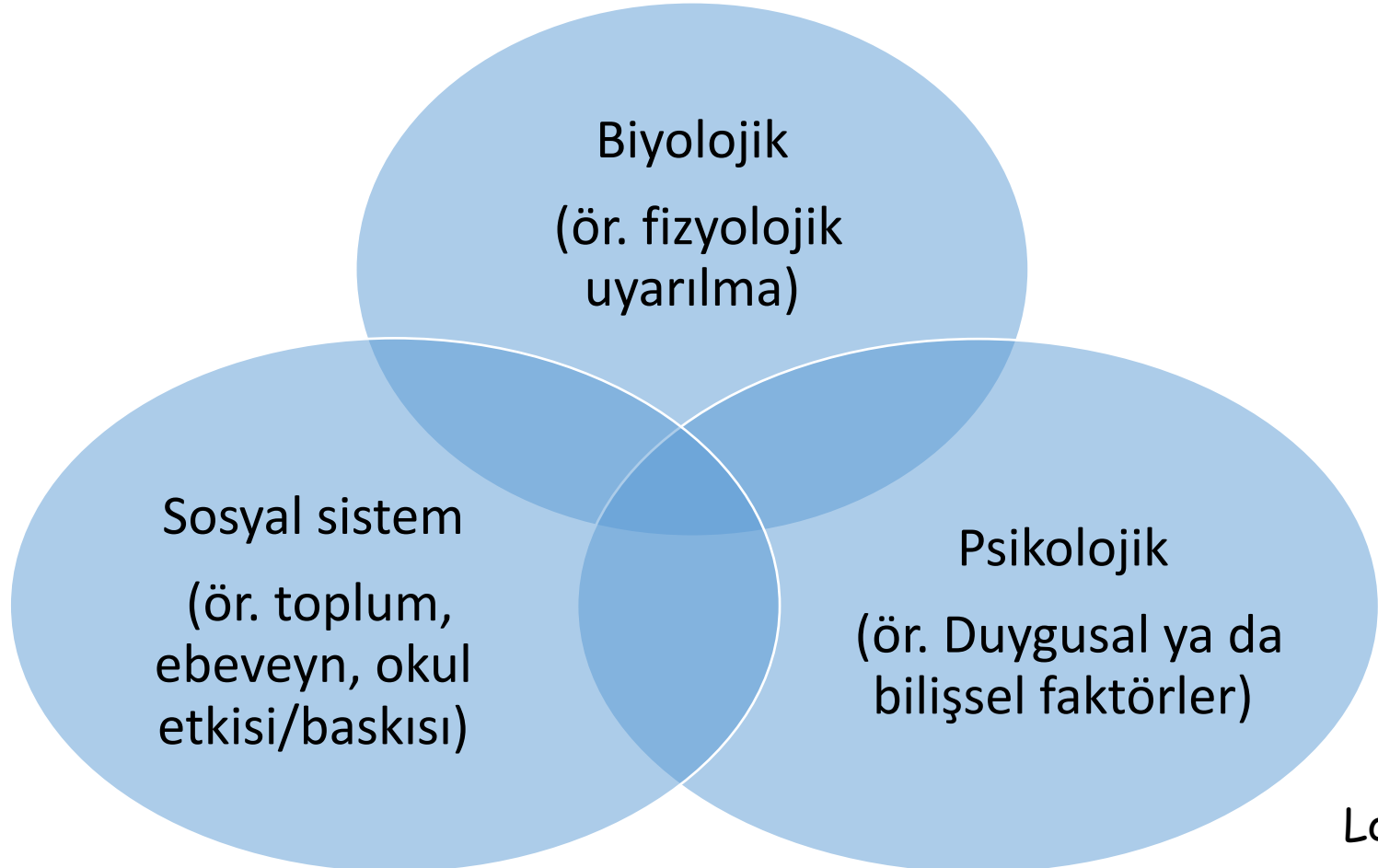
Seipp, 1991, Spielberger ve Vagg, 1995; Hembree 1988,; Bonacci ve Reeve, 2010; Cizek ve Burg, 2005; Fehm ve Fydrich 2011.

Belirli düzeyde kaygı bizi motive eder ve performansımızı artırır/Bu düzeyden sonra olumsuz etkiler ve performansımız düşer



Sınav Kaygısının Biyopsikososyal Modeli

- Sınav kaygısının bilişsel, davranışsal ve fizyolojik ifadesinin kaynakları:



Sınav Kaygısı Modelleri

- Ketlenme modeli: sınav kaygısının, sınav sırasında öğrenilen bilgileri hatırlamaya ket vurması
- Eksiklik modeli: sınav kaygısının etkili ders çalışma ya da test alma becerilerini olumsuz etkilemesi

Tobias, 1985

Sınav Kaygısı bileşenleri

- Bilişsel (sınava yönelik endişe verici düşünceler)
- Duygulanım (bedensel uyarım ve duygular)

Spielberger ve Vagg, 1995; Sommer ve Arendasy, 2014



Başaramayacağım
iyi bir okula giremezsem herşey biter



Bilişsel bileşenler

Potansiyel ve performansa ilişkin olumsuz düşünce, inanç, beklenti, bakış açısı ve yorumlar.

«kendini ve yeterliliğini algılayış/

«yapabileceğine olan inancı/

«ailenin beklentileri/arkadaş ve öğretmenlerinin gözündeki kendiliğini algılayış/

«rekabet duygusuyla başa çıkma

Sınav kaygısı düşünce içerikleri...

➤ Sınav içeriği/formatı/sonucunun etkisi

«İlk kez böyle bir sınava gireceğim ne sorulur hiç bilmiyorum /

«paragraf sorularında hiç iyi değilim/

«o kadar uzun süre nasıl otururum bilmiyorum/

«eğer iyi not alamazsam sınıf düşeceğim/

«bu sene sistem tamamen değişmiş hocalar da ne sorulacak bilmiyor/

Sınav kaygısı düşünce içerikleri...

➤ Diğer

«Ailemin yüzüne nasıl bakarım/

«öğretmenim bana çok güveniyor ne yaparım/

«sınıftakiler geri zekalı olduğumu düşünecekler/

Sınav kaygısı düşünce içerikleri

➤ Geçmiş deneyimler

« geçen seferki sınavda matematiği hiç yapamadım ki/

«paragraf sorularında çok vakit harcıyorum/

«herkes tıklar tıklar çözüyor ben hep geç kalıyorum

Sınav kaygısı düşünce içerikleri...

➤ Kendi hazırlığı/öz yeterliği/becerisi

«Her sınavda çok heyecanlanırım elim ayağım titrer her şeyi unuturum/

«yapamayacağım, beceremeyeceğim, salağın tekiyim/

«benden yüksek not bekliyorlar sıkıyor beni/

«yetiştiremeyeceğim hepsine bakamam/

«ya zor soru gelirse takılırsam

Putwain, 2009; Bonaccio ve Reeve, 2010; Boyacıoğlu ve Küçük, 2011;
Herzer, Wendt ve Hamm, 2014

Duygulanım bileşenleri

- Rahatsız edici bedensel uyarımlar; bedenden gelen ve bedenin her zamanki işleyişin dışına çıktığı mesajı
- Duygular; korku, heyecan, huzursuzluk, sıkıntı

Nedenler

- Gelişimsel faktörler
- Bireysel faktörler
- Aile /okul/ çevre etkisi
- Toplumsal etmenler

Kennedy ve Tuckman, 2013; Sayasa ve Weiss, 2014

Bireysel faktörler

- Mükemmeliyetçilik
- Önceden yaşanan başarısızlıklar
- Kimlik ve bireyleşme
- Gerçekçi olmayan hedefler
- Kendine güven
- Planlama /zamanı kullanma



DARK CAGLE
POLITICAL CARTOONS.COM

Toplumsal etmenler

- Rekabetçi özellikler
- Değişen değer yargıları
- Sık değişen sınav sistemi
- Bulaşıcı kaygı

Kültürel Farklılıklar

- Önemli diğeri (ebeveyn, öğretmen vs.) beklentisi
- Lise ve üniversiteye geçişteki sınav sistemi
- Yüksek gelir, statü ve iyi kariyer
- Sınav kaygısı belirtilerinde farklılıklar



12 HAZİRAN
PENGÜEN
SİYAHI ZARFI
No: 294
1.50 YTL
www.penguin.com



www.penguin.com

HAFTALIK

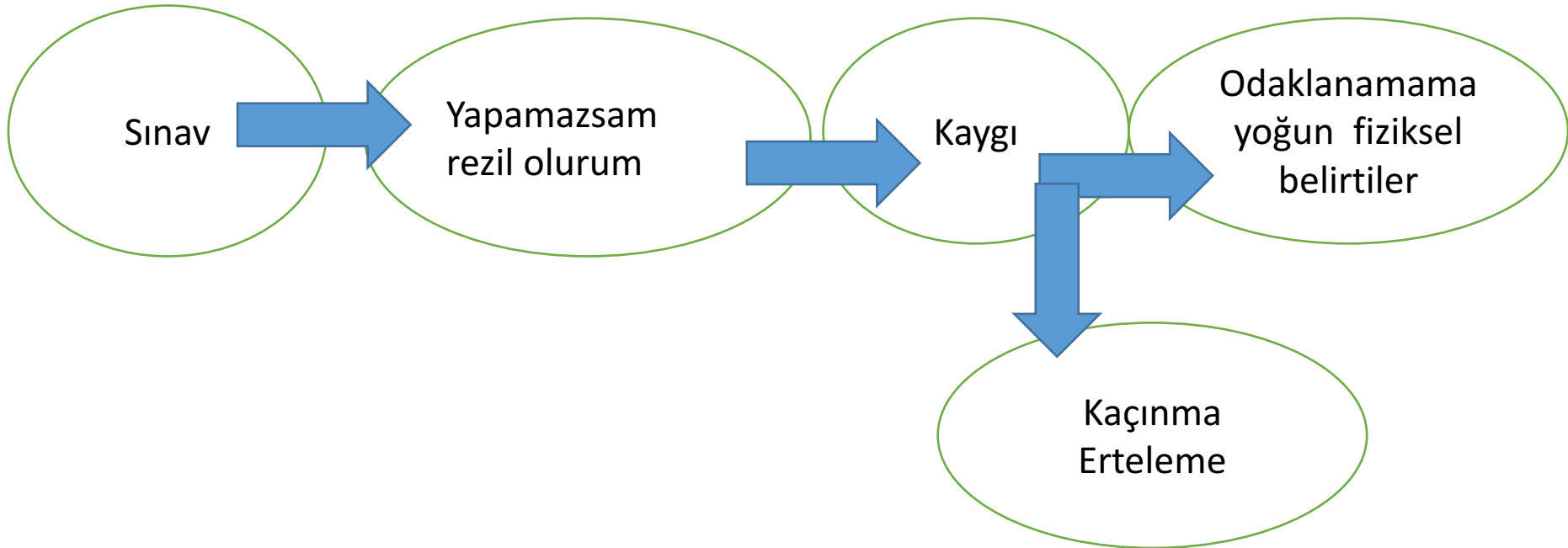
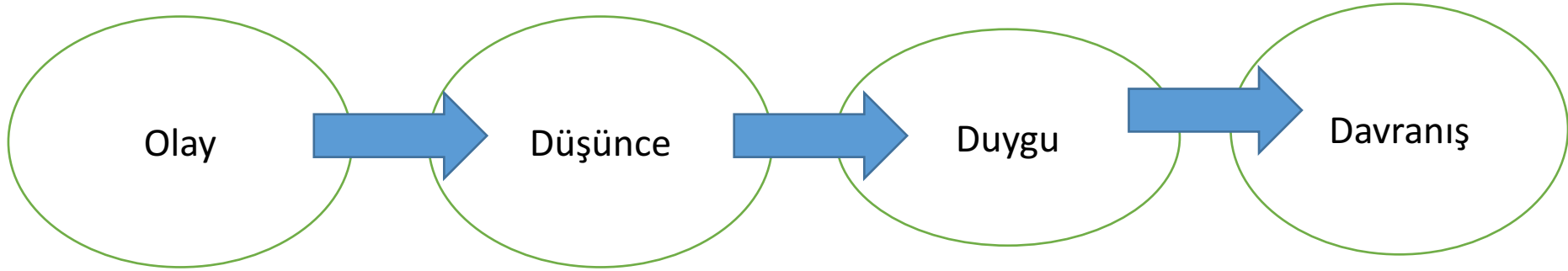
PENGÜEN

OKS, SBS, ÖSS... Hepsi üst üste geldi!



Etkinliđi kanıtlanmış yaklaşımlar

- Bilişsel Davranışçı terapilerin kaygı bozukluklarını tedavi etmedeki etkililiği bir çok randomize kontrollü çalışmada gösterilmiştir (Cuijpers ve ark., 2016)
- Sınav kaygısı tedavisinde de bilişsel davranışsal müdahaleler ile beceri odaklı yaklaşımları bir araya getirilmesinin en etkili yöntem olduğu belirtilmektedir (Ergene, 2003; Von Der Embse ve ark, 2013)



Kısır Döngü



Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

- Psikoeğitim
- Bilişsel Yeniden Yapılandırma
- Davranışçı teknikler (nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri)
- İmgeleme, maruz bırakma

Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

- Psikoeğitim

- Psikoeğitim: BDT bakış açısı ile kaygının doğası (düşünce-duygu ve davranış ilişkisi, fiziksel belirtileri tanıma) yani kaygıyı açıklayan model eğitimi
- Etkili ders çalışma yöntemleri eğitimi: zamanı etkili kullanma, öğrenme-hatırlama ve motivasyon artırma teknikleri
- Etkili sınav yapma yöntemleri eğitimi

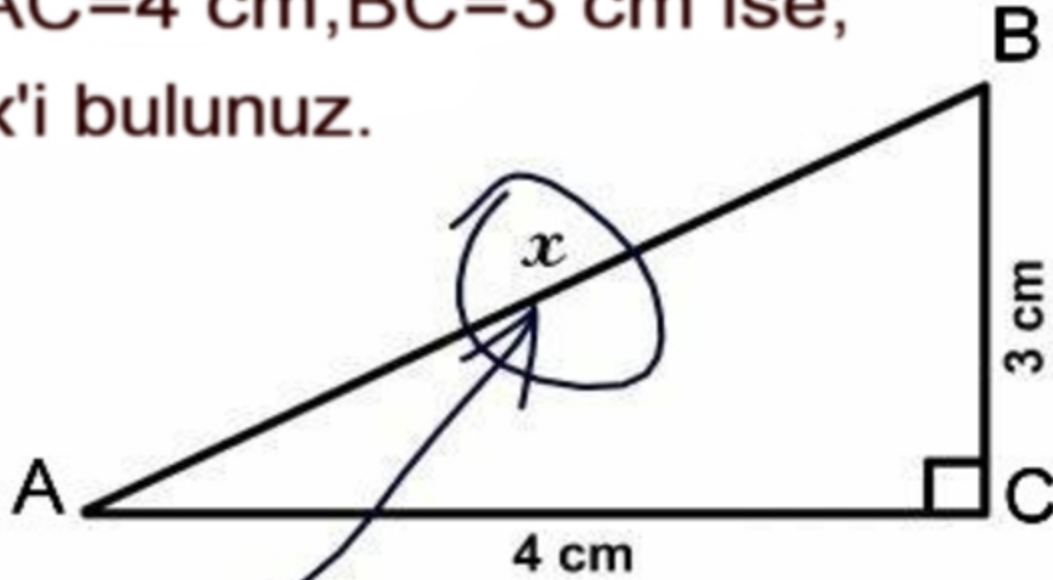
Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

- Bilişsel Yeniden Yapılandırma
 - İşlevsel olmayan düşüncelerin ele alınması
(Bilişsel çarpıtmalar: aşırı genelleme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, hatalı falcılık, felaketleştirme, -meli -malı cümleler)
 - İşlevsel olanlarla değiştirilmesi

Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

- Davranışçı teknikler (nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri)
- İmgeleme, maruz bırakma
 - sınav denemeleri

AC=4 cm,BC=3 cm ise;
x'i bulunuz.



aha burda

- Teşekkürler...