

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11430263>

Accepted: 30.05.2024

**Sınav Kaygısı ve Bilişsel Davranışçı  
Terapi Üzerine Sistemik Bir Derleme****A Review On The Effectiveness Of Acceptance And Stability Therapy In The Treatment  
Of Depression****Melin AVUNDUK**Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
melinavunduk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6154-8106>**Meryem KARAAZİZ**Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Bu derleme çalışmasının amacı sınav kaygısı olan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanımı incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanmamıştır. Türkçe dilinden ele alınan çalışmalar kullanılmıştır. Türkçe dillerinden ele alınan çalışmalar 2016-2023 yılları arasındadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür tarama sonucunda altı tane çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu altı çalışma sonucunda bilişsel davranışçı terapinin uyuma artırıcı ve iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür. Sınav kaygısı olan bireylerde bilişsel davranışçı terapi uygulandıktan sonra belirtilerin azaldığı ve ortadan kaybolduğu bulunmuştur. Bu sebeple de sınav kaygısı tedavisinde bilişsel davranışçı terapi etkili bir yöntemdir. Sınav kaygısı olan bireylerde olduğu ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Sınav Kaygısı, Bilişsel Davranışçı Terapi.**Abstract**

The purpose of this review study is to examine the use of cognitive behavioral therapy in individuals with test anxiety. In this study, the systemic compilation method was used and it did not use field work or any scale. Studies from Turkish language were used. The studies in Turkish languages are between 2016 and 2023. This compilation study was carried out in two stages, February 2024 and May 2024. As a result of the literature review, six studies were considered. As a result of these six studies, it has been seen that cognitive behavioral therapy is a therapy method that increases sleep and accelerates recovery and is an effective method in terms of achieving

results in a short time. It has been found that the symptoms decrease and disappear after cognitive behavioral therapy is applied to individuals with test anxiety. For this reason, cognitive behavioral therapy is an effective method in the treatment of test anxiety. It has been revealed that individuals have test anxiety.

**Keywords:** Anxiety, Exam Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy.

## GİRİŞ

İnsan organizmasını tehdit eden fiziksel zararlar veya aşırı performans gerektiren durumlar, kişide kaygı oluşturabilir (Atkinson vd., 1995). Kaygı, bir tehlike korkusunun yansıması olarak tanımlanabilir ve insanda tedirginlik veya akıl dışı korku durumu olarak ortaya çıkar (Manav, 2011). Alışılmadık bir durumla karşılaşma, korku veren obje veya kişiyle karşılaşma, iç ve dış çatışmalar, karar verme zorlukları gibi durumlar da kaygıya neden olabilirler (Köknel, 1990).

Eğitim sürecinde sınav kaygısı, öğrenciler için önemli bir sorun olabilir. Sınavlar, öğrenciler arasında anksiyete ve gerginliğe neden olan önemli konulardan biridir (Ayrık, 2018). Eğitim ve öğretimde sürekli ve yoğun bir şekilde karşılaşılan sınav kaygısı, birçok olumsuz sonuca yol açabilir. Özellikle mesleki eğitim seçimleri gibi önemli kararlarda etkili olabilecek sınavlar, öğrencilerin doğru yerde olmaları açısından önemlidir. Türk eğitim sisteminde sınavların büyük bir önemi olduğu görülmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı verilerine göre, 22 yaşına gelmiş bir gencin yaklaşık 16 yıllık eğitim sürecinde bin 138 sınava girmesi gerekebilir (Boyacıoğlu & Küçük, 2011).

Günümüzde birçok öğrenci, sınavlarda yeterli başarıyı gösteremeyeceklerini düşünerek sınavlardan kaygılanmaktadır. Bu kaygı hali, öğrencilerin sınav anında biriktirdikleri akademik bilgileri kullanmalarını engelleyerek başarı oranlarını düşürebilir (Kutlu & Bozkurt, 2003). Sınav kaygısı, bireyin sınav öncesinde sahip olduğu bilgileri sınav sırasında etkili bir şekilde kullanmasını engelleyen ve başarı performansını azaltan yoğun bir anksiyete durumudur. Sınav kaygısı, anksiyetenin sınavlara ve diğer performans ölçütlerine özgü bir formudur. Sınav kaygısı olan bireyler, sınavları korkutucu bir durum olarak yorumlarlar ve sınav veya performans ölçümleri sırasında yoğun bir kaygı yaşama eğilimindedirler (Doğan, 2020).

Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik performanslarının ölçüldüğü herhangi bir değerlendirmede kendilerini tehlikede hissetmeleriyle ortaya çıkan ve başarılarını olumsuz açıdan etkileyen önemli faktördür. Bu kaygı durumu, akademik başarıyı olumsuz etkilediği için bireylerin meslek seçimlerini etkileyen ve sınırlayan bir olgu haline gelebilir (Baltaş & Baltaş, 1993).

Sınav kaygısı öğrencilerin her dönemde karşılaşılabileceği olumsuz bir durumdur. Bu olumsuz durumunun ortadan kaldırılması veya kontrol edilebilmesi için çeşitli terapi yöntemleri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de BDT'dir. Bu çalışmada; BDT eğitiminin sınav kaygısı üzerindeki etkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada; sınav kaygısı olan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanımını incelemek amacıyla sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada herhangi bir ölçek kullanılmamış, saha çalışması yapılmamıştır. Sistematik Derleme (SD), belirli konuda yapılmış araştırma sorusuna cevap bulmak için, belirlenmiş ölçütlere uygun olarak ilgili çalışmaların taranması, bulunan çalışmaların geçerliliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek bir araya getirilmesi sürecidir (Çınar, 2021).

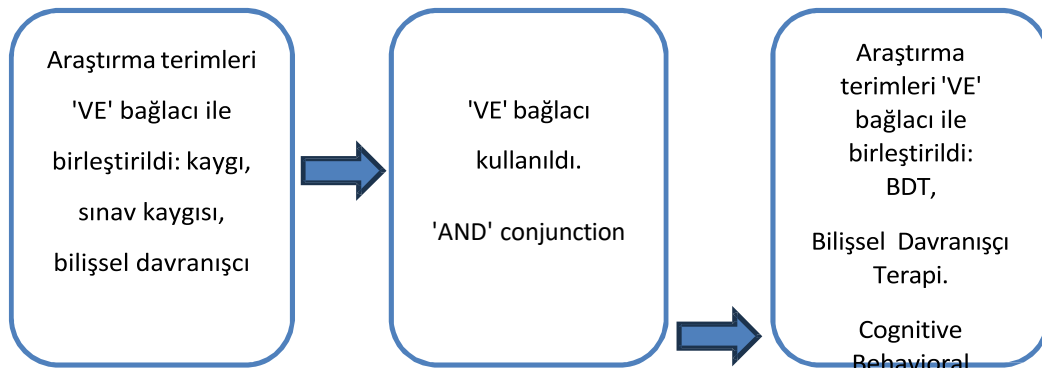
Makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi tüm süreçler, sistematik derleme çalışmaları için yazılmış bir rehber olan, eleştirel analiz için (Moher vd., 2009) kullanılan Prisma yöntemi kullanılmıştır.

### Tasarım

Makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi tüm aşamalar, PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir (Moher vd, 2009).

### Literatür Araştırması

2014 ile 2024 yılları arasında yapılan araştırmada, Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metinlere erişilebilen araştırma ve derleme makaleleri titizlikle incelenmiştir. Başlıktaki kelimelerin doğruluğunu sağlamak için basit bir arama algoritması kullanılarak gözden geçirme süreci yürütülmüştür. Araştırma aşamasında kullanılan arama terimleri aşağıda listelenmiştir:



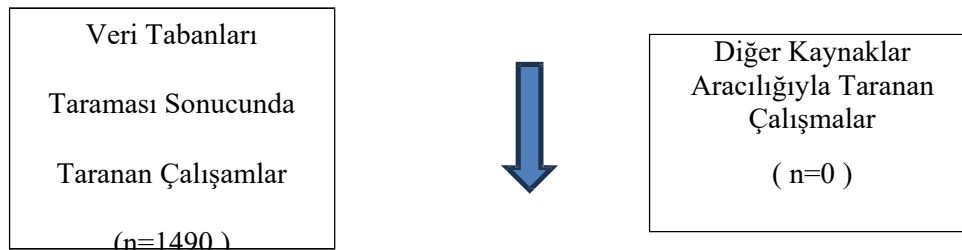
Şekil 1. Araştırmada kullanılan arama kriterleri

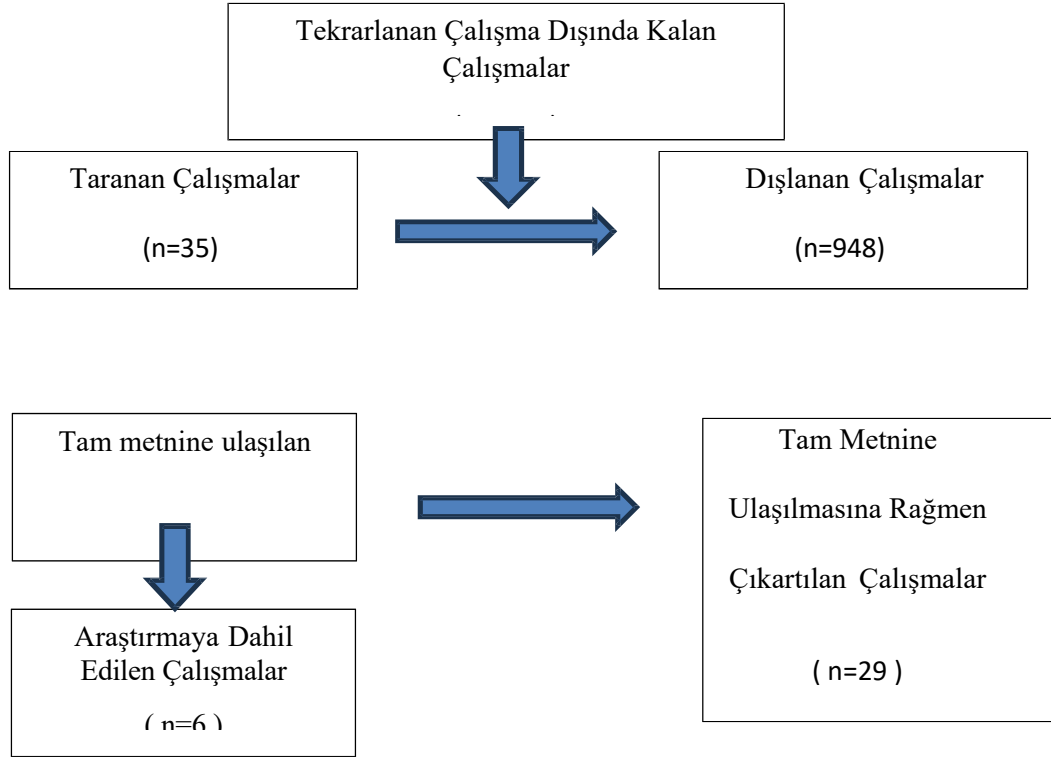
Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Sınav Kaygısı ve BDT tedavisiyle ilgili konuları içeren çalışmalar	Gri edebiyat, kohort tasarımına sahip el yazmaları
Google akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler, Konu ile ilgili araştırma makaleleri ve randomize kontrollü çalışmalar.	Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler, Türkçe ve İngilizce dilleri hariç diğer dillerdeki kaynaklar.

**Tablo 2.** Araştırmaya Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri

## BULGULAR

Araştırmada çevrimiçi olarak ulusal tez merkezi veri tabanında sınav kaygısı üzerine yapılmış 447 çalışmaya, bilişsel davranışçı terapi ile ilgili yapılmış 120 çalışmaya ulaşılmıştır. Sınav kaygısı ve bilişsel davranışçı terapi başlığı altında sınırlandırıldığında 5 çalışma ortaya çıkmıştır. Son 10 yıla göre sıralandığında ise araştırmalar yerini korumuş 5 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Google akademik veri tabanında yapılan tarama sonucunda ise; sınav kaygısı ile ilgili yapılmış 406 makaleye, bilişsel davranışçı terapiyle ilgili 517 makaleye ulaşılmıştır. Google akademik veri tabanında sınav kaygısı ve bilişsel davranışçı terapi birlikte tarandığında 80 çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Türkçe ile sınırlandırıldığında 55 makaleye, son 10 yılın çalışmaları ile kısıtlandığında ise 11 makaleye ulaşılmıştır.





## Şekil 2. Çalışmanın Prisma Akış Diyagramı

Ulusoy, Yavuz, Esen ve Umut (2016) sınav kaygısının bilişsel müdahalelerle tedavi edilemeyeceğini araştırmıştır. Araştırmaya katılan 38 kişi, dört gruba ayrılarak haftada bir kez olmak üzere toplam altı seans bilişsel grup terapisi almıştır. Tedavi sonrasında, katılımcıların sınav kaygısında azalma olduğu ve belirli belirtilerde iyileşme görüldüğü belirlenmiştir. Ancak, araştırma, bilişsel müdahalelerin sadece davranışsal teknikler olmadan da etkili olabileceğini öne sürerken, kişinin kendini algılama biçimi ve sürekli tekrar eden düşüncelerin tedavi üzerindeki etkisinin belirsiz olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, araştırmacılar, tedavinin etkililiğini artırmak için bilişsel müdahalelere davranışsal tekniklerin de eklenmesini önermektedir. Yapılan bu çalışmaya göre Bilişsel terapininde sınav kaygısında etkili olduğu ancak davranışsal tekniklerin bu etkiyi artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle BDT'nin sınav kaygısı üzerindeki etkisinde davranışsal metodların kullanılmasının önemli olduğu görülmektedir (Ulusoy vd, 2016).

Demirci ve Erden (2016) tarafından yapılan araştırma, sınav kaygısını azaltmada bilişsel davranışçı yaklaşıma ilişkin grupla psikolojik danışmanlığın etkisini incelemiştir. İstanbul'daki bir ortaokulda gerçekleştirilen çalışmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir desen kullanılmıştır. Deney grubuna bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanlık sunulurken, kontrol

grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanlığın öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada olumlu olduğunu göstermektedir. Sınav kaygısı üzerine yapılan çalışmalar, özellikle sosyal bağların önemli olduğu toplumlarda, sınav kaygısının yalnızca bilişsel ve duyuşsal boyutlarla sınırlı olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmada, katılımcıların başarısızlık durumunda aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından nasıl algılandığının, sınav kaygısını artırdığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, sınav kaygısının sosyal ilişkilerle olan bağlantıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Sınav kaygısını azaltmaya ilişkin çalışmaların, bilişsel, duyuşsal ve sosyal bileşenleri içermesi gerektiği önerilmektedir (Demirci & Erden, 2016).

Karaburç ve Tunç (2017) tarafından yapılan araştırmada, sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı grup rehberliği programının sınav kaygısına etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu, 12'si deney grubu ve 12'si kontrol grubu olmak üzere toplam 24 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubuna Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı grup rehberliği programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırma sonuçları, Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı grup rehberliği programının öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Araştırma bittikten sonra izleme oturumlarında ise bu etkinin devam ettiği gözlemlenmiştir. Bu programa eklenen ev ödevi gibi teknikler ve grup dışındaki yaşantıları ele alan yaklaşımlar, öğrencilerin öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarına daha iyi entegre etmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede, sınav kaygısını azaltma programının etkisi daha kalıcı olabilir. Ayrıca, bu tür programların okullarda rutin bir uygulama haline getirilmesi ve öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını desteklemek için daha fazla kaynağın ayrılması gerekebilir. Bu çalışmanın sonuçları, benzer programların daha geniş ölçekte uygulanabilirliğini ve öğrencilerin psikolojik iyilik hallerine daha fazla odaklanılmasının önemini vurgulamaktadır (Karaburç & Tunç, 2017).

Taşpınar, Göveç ve Başgül (2017) tarafından yapılan araştırmada, grup psikoterapisi yöntemlerinden bilişsel davranışçı terapi ile psikodramanın sınav kaygısını azaltmadaki etkileri incelenmiştir. 32 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bir deney grubuna psikodrama, diğer deney grubuna ise BDT uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bir müdahale olmamıştır. Araştırma sonuçları, her iki terapi yönteminin de sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda; her iki uygulamanın da sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu fakat psikodramanın bilişsel davranışçı terapiye göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikodramanın sınav kaygısını azaltmada daha etkili olmasının nedeninin, psikodrama uygulamaları sırasında grup üyelerinin yaşadığı deneyimlerin bilişsel arka planlarıyla bağlantılı duyuşsal deneyimlere dönüşerek sorunları çözme süreciyle ilgili olabileceğini ortaya atılmıştır. Sınav kaygısında hangi yöntemin daha etkili olduğundan ziyade, bu sorunun nasıl çözülebileceği daha önemlidir. Bu yüzden sınav kaygısının üstesinden gelen yöntemlerin bir arada uygulanması çözüme ulaşmak için daha doğru bir yaklaşım olarak görülebilir (Taşpınar vd, 2017).

Yapan, Murat ve Yavuz (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli psikoeğitim programının lise sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine

etkisi incelenmiştir. Bu etki geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile karşılaştırılmıştır. Araştırmada, ACT (11 öğrenci), BDT (11 öğrenci) ve kontrol (11 öğrenci) olmak üzere üç ayrı grup belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ACT ve BDT gruplarının sınav kaygısı düzeylerini anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Sınav kaygısını azaltmak, öğrencilerin başarıya ulaşmalarını ve potansiyellerini en üst düzeyde ortaya koymalarını sağlayabilir. Bu amaçla, düzenli çalışma alışkanlıkları edinmek, sağlıklı yaşam tarzı benimsemek ve olumlu düşünme kalıpları geliştirmek önemlidir. Bunun yanı sıra sınav kaygısı bulunan bir öğrenciye doğru müdahale yapıldığı takdirde üstesinden gelinebildiği görülmektedir. Yapan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada bu duruma kanıt niteliği taşımaktadır (Yapan vd., 2021).

Akkaya, Demirtaş ve Zorbaz (2023) sınav kaygısının özellikle ortaokul öğrencileri arasında artan bir sorun olduğunu ve bilişsel davranışçı terapinin sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Ancak ergenlerle yapılan bu tür çalışmaların sayısının sınırlı olduğunu bu nedenle bu çalışmalara önem verilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu nedenle sınav kaygısı olan 14 yaşındaki sekizinci sınıf öğrencisini çalışma grubuna dahil ederek bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada; altı oturumdan oluşan kısa süreli bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma terapisi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda danışmanın, danışanın bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olduğu ve sınav kaygısını azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca danışanın sınavı artık korkutucu bulmadığını ve daha özgüvenli hissettiğini ifade ettiğini ve beden duruşunun da oturumlar ilerledikçe daha rahat hale geldiğini ifade ettiği ortaya konulmuştur (Akkaya & Demirtaş Zorbaz, 2023).

**Tablo 2.** Tarama sonucunda araştırmaya dâhil edilen makaleler

Araştırma Yılı	Yazar	Araştırma Konusu	Çalışma Grubu	Araştırma Tasarımı	Bulgular
2016	Ulusoy, Esen ve Umut	Sınav Kaygısına İlişkin Bilişsel Grup Terapisi	Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesine sınav kaygısı yakınmaları ile başvuran 38 hasta değerlendirilmiştir.	Randomi ze Kontrollü Çalışma	Bilişsel yaklaşımların yanında davranışçı teknikleriyle de desteklenmesi tedavinin pozitifliğini etkileyecektir, sonucuna ulaşılmıştır.

2016	Demirci ve Erden	BDT' ye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Bireylerin Sınav Kaygısına Etkisi	Araştırmada deney grubu ve kontrol grubu araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin içerisinde yansız seçilen 15 bireye uygulanmıştır.	Randomi ze Kontrollü Çalışma	İstatistikler sonucunda BDT' ye ilişkin grupla psikolojik danışma tekniğinin, bireylerin sınav kaygısını olumlu yönde etkilediğine saptanmıştır.
2017	Karaburç ve Tunç	Sınav kaygısını azaltmaya yönelik BDT' ye ilişkin Grup Rehberliği Programının İncelenmesi	Araştırmanın çalışma grubunu 12 deney 12 kontrol grubu olacak şekilde toplam 24 öğrenciden oluşmaktadır.	Randomi ze Kontrollü Çalışma	BDT' ye ilişkin grup rehberliği programı bireylere sınav kaygısında azalma olduğu belirlenmiştir.
2017	Taşpınar, Göveç ve Başgül	Psikodrama ve BDT Grup Çalışmasının Sınav Kaygısına Etkisi	Deney ile birlikte kontrollü çalışma 32 lise öğrencilerine uygulanmıştır.	Randomi ze Kontrollü Çalışma	Psikodramanın, BDT Grup Psikoterapisine Yönelik total sınav kaygısı, duyuş ve kuruntu alt bölümünde göre daha etkili sonucuna ulaşılmıştır.
2021	Yapan, Murat ve Yavuz	ACT ve BDT Dayalı Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi	Araştırmada 1.deney grubunda 11 öğrenci, 2. deney grubunda 11 öğrenci ve kontrol grubunda 11 öğrenci ile çalışma grubu oluşturulmuştur.	Randomi ze Kontrollü Çalışma	Bilişsel Davranışçı Terapiye yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisinin bireylerin sınav kaygısına yönelik etkili olduğu verilerde sonuçlanmıştır.
2023	Akkaya ve Demirtaş Zorbaz	Sınav Kaygısına Sahip Ergenle Çalışma ; Kısa süreli BDT	Sınav kaygısı olan 14 yaşındaki bireye uygulanan araştırma	Randomi ze Kontrollü Çalışma	BDT' ye psikolojik destek amaçlı kısa süreli tedavinin bireyi olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

## TARTIŞMA

Yapılan literatür taraması sonucunda bilişsel davranışçı terapi, sınav kaygısı ile ilgili birçok çalışmaya rastlanılmıştır. Ancak alan yazında sınav kaygısının üstesinden gelme konusunda bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ile ilgili çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir.

Göveç (2014) yaptığı çalışmada, İstanbul'daki özel kurumda onuncu ve on birinci sınıf bireylere



uygulanmıştır. Araştırma, bilişsel davranışsal ve psikodrama tekniklerinin kullanıldığı psikolojik danışma uygulamalarının öğrencilerin sınav kaygısını azaltmadaki etkilerini incelemiştir. Toplamda 32 öğrencinin yer aldığı çalışmada, rastgele seçilen öğrenciler üç gruba ayrılmıştır: BDT grubuna 10, psikodrama grubuna 11 ve kontrol grubuna 11 kişi. Psikodrama grubuna 10 oturum, BDT grubuna ise 8 oturum uygulanmış, kontrol grubuna müdahale edilmemiştir. Sonuçlar iki tekniğin etkili olduğunu ancak süreklilik kaygısı üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Bulgular arasında, psikodrama tekniğinin bilişsel davranışçı tekniğe göre daha etkili olduğu da bulunmaktadır (Göveç, 2014).

Akdağ Çebi (2021) yaptığı çalışmada; sanal gerçekliğin farklı ruh sağlığı problemlerinin tedavisinde kullanımı ve sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) odaklı bir otomatik sanal gerçeklik uygulamasının geliştirilmesi ve etkinliğinin test edilmesini kapsamaktadır. Ankara'da üç okuldan seçilen 54 gönüllü öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, uygulamanın sınav kaygısı ve durumluk kaygısı üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Sürekli kaygı ve olumsuz otomatik düşünceler üzerinde ise anlamlı bir etki görülmemiştir. Bilgisayar destekli BDT temelli sanal gerçeklik uygulamasının sınav kaygısının azaltılması amacıyla kullanılabilir bir psikolojik destek seçeneği olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapan, Murat ve Yavuz (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, lise son bireylerin sınav kaygısını azaltmak amacıyla Kabul ve Kararlılık Terapisine ilişkin bir psikoeğitim programının etkisi incelenmiş ve geleneksel Bilişsel Davranışçı ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, hem ACT hem de BDT'nin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. ACT grubundaki öğrencilerde kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Bu bulgular, ACT'in sınav kaygısını azaltmada olumlu olabileceğini düşündürmektedir (Yapan ve diğ., 2021).

Göveç ve Başgül (2017) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; bilişsel davranışçı grup psikoterapisi ile psikodrama kullanarak sınav kaygısını azaltmanın etkilerini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma, toplam 32 öğrenciyle gerçekleştirilmiş olup iki deney grubu ve bir kontrol grubunu içermektedir. Birinci deney grubunda psikodrama, ikinci deney grubunda ise bilişsel davranışçı terapi uygulanmış, kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Öğrencilere Sınav Kaygısı Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, her iki uygulamanın da kontrol grubuna kıyasla sınav kaygısını azalttığını göstermektedir. Ancak, psikodramanın bilişsel davranışçı terapidenden daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Göveç & Başgül, 2017).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Tarama sonucunda bilişsel terapi uygulamalarının sınav kaygısı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar bulunmuş ve içlerinden 6 tanesi seçilerek araştırma verisi olarak kullanılmıştır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), sınav kaygısı gibi konularda etkili bir yaklaşım olarak kabul edilir. BDT, kişilerin düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirerek duygusal ve davranışsal sorunları çözmeyi amaçlar. Sınav kaygısı da genellikle bireyin düşüncelerindeki yanlış inançlar veya olumsuz düşünce kalıplarıyla ilişkilidir. BDT, sınav kaygısını azaltmak için bireylere stresle başa çıkma becerileri kazandırabilir, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olabilir ve sınavlarla ilgili korkularıyla yüzleşmelerini sağlayabilir. Bu süreç, kişinin sınav kaygısını yönetmesine ve daha sağlıklı bir şekilde sınavlara girmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak; bilişsel davranışçı terapi ve benzeri tekniklerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve öğrencilerin sınav stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olduğu görülmektedir. Bu terapilerin, özellikle genç yaş gruplarındaki öğrencilerde sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süre devam ettiği söylenebilir. Araştırmacılar, bu terapilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını desteklemek için daha fazla kaynağın ayrılması gerektiğini öne sürmektedir. Bu çalışmalar, sınav kaygısının sosyal, duygusal ve bilişsel boyutlarını ele almanın önemini vurgulamakta ve bu yöntemlerin etkili bir şekilde uygulanması durumunda öğrencilerin sınav kaygısını azaltabileceğini göstermektedir. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik olarak, öğrencilere bilişsel davranışçı terapi gibi tekniklerle destek verilmesi; öğrencilere, sınav stresiyle başa çıkma ve olumsuz düşüncelerle baş etme konusunda yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, sınav kaygısı yaşayan bireylere, onların ihtiyaçlarına uygun destek verilmesi sınav kaygısının ortadan kalkmasını sağlamaktadır.

## KAYNAKÇA

Akkaya, M., & Zorbaz, S. D. (2023). Sınav Kaygısına Sahip Bir Ergenle Çalışma: Kısa Süreli Bilişsel Davranışçı Müdahale. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1148-1165.

Atkinson, L.R & Atkinson, C.R.& Hilgard, R.E. (1995). *Psikolojiye Giriş I-Iı*. \*Çev.+ Mustafa Atakay, Aysun Yavuz Kemal Atakay. İstanbul : Sosyal Yayınları.

Ayrık, A. (2018). “Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Sosyal Kaygı Ve Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkiler”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

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

Boyacıoğlu, N. Ve Küçük, L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 40-45.

Çebi, C.,A. (2021). Sınav Kaygısı İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Sanal Gerçeklik Destek Programının Geliştirilmesi Ve Etkinliğinin Test Edilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Çınar, N. (2021). İyi Bir Sistemik Derleme Nasıl Yazılmalı?. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(2), 310-314.

Demirci, İ., & Erden, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 43(43), 67-83.

Doğan, U. (2020). “Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Karşılaştırılması”. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, Ss.35-42.

Göveç, N. T. (2014). Psikodrama Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi İle Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilerin Kaygıları Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Göveç, N., & Başgöl, Ş. S. (2017). Psikodrama Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi İle Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkileri. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi, 6(1), 22-30.

Karaburç, G., & Erhan, T. U. N. Ç. (2017). Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 199-213.

Köknel, Ö. (1990). Korkular, Takıntılar, Saplantılar. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kutlu, O. Ve Bozkurt Mc.(2003). Okulda Ve Sınavlarda Adım Adım Başarı. Konya: Çizgi Kitabevi.

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

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., ... & Tugwell, P. (2009). Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses: The Prisma Statement (Chinese Edition). Journal Of Integrative Medicine, 7(9), 889-896.

Ulusoy, S., Yavuz, K.F., Esen, F.B., Umut, G. Ve Karatepe, H.T. (2016). Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi, 5(1), 28-37. Doi: 10.54557/ Jcbpr. 212133

Yapan, S., Murat, M., & Yavuz, K. F. (2021). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi.