

SINAV KAYGISI

89.

BÖLÜM

Perihan ÇAM RAY¹

GİRİŞ

Ülkemiz eğitim sisteminde önemli bir değerlendirmeye aracı olan sınavlar, öğrenci ve aileleri için önemli stres kaynaklarından olup öğrencilerin sınavlarla ilgili kaygı gibi birçok sorunlar yaşamasını kaçınılmaz kılabilmektedir (1). Sınavların, özellikle bireylerin gelecek fırsatlarını ve kariyer seçimlerini etkiledikleri durumlarda stres yaratıcıları vurgulanmaktadır (2,3). Sonuçların, bireylerin gelecekteki eğitim, istihdam veya meslekî olanakları ile yakından ilişkili olduğu durumlarda, testler ve sınavlar “yüksek riskli” olarak adlandırılmaktadır (4). Ülkemizde yapılan bir çalışmada özellikle yüksek riskli olan üniversite sınavının, öğrenciler tarafından geleceğe yönelik bir ‘tehdit’ olarak değerlendirilebildiği, bunun da sınav kaygısının bilişsel ve fizyolojik belirtilerinde artışa neden olabildiği belirtilmiştir (3) .

Sınav kaygısı, sınav veya benzeri bir değerlendirme ortamında yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen ve olası olumsuz sonuçlar veya başarısızlık ile ilgili kaygılara eşlik eden bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtilerin yaşanması durumu olarak tanımlanmaktadır (5,6). Kaygının doğası konusunda önemli araştırmalar yapan Spielberger (1972), sınav kaygısını “durumluk-süreklilik” (state-trait) modeli ile açıklamıştır (7). Sınav kaygısı, belirli bir duruma veya uyarıcıya maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan, tehdit seviyesine bağlı olarak şiddeti değişen ve dalgalanmalar gösteren,

özel ve bilinçli şekilde algılanan gerginlik, sinirlilik, kaygı duyguları ile karakterize edilen ve geçici bir duygusal durum şeklinde kabul edilen durum kaygısının bir çeşidi olarak incelenmiştir (4,7-9). Bununla birlikte sınav kaygısının, sürekli kaygı ile de ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre, sınav kaygısına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (6).

SINIFLANDIRMA

Beidel ve Turner (1988), sınav kaygısı olan olgu örnekleminin, %60'ının Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı üçüncü versiyonuna göre (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition- DSM-III) bir anksiyete bozukluğu kriterlerini karşıladığını, sınav kaygısının daha karmaşık sosyal işlevsizliklerle ve daha yaygın anksiyete durumlarıyla ilişkisini bildirmiştir (10). Sınav kaygısının, ayrı bir klinik bozukluk olabileceği vurgulanmış (11), DSM-5'e spesifik bir fobi, durumsal tip olarak dahil edileceği düşünülmüş (12) ancak sınav kaygısı DSM-IV ve DSM-5'te ayrı bir tanı kategorisinde yer almamıştır (11,13). Sınav kaygısının DSM-5 anksiyete bozukluklarının, özellikle spesifik fobinin, panik bozukluğun, sosyal anksiyete bozukluğunun ve yaygın anksiyete bozukluğunun bir alt tipi veya sunumu olarak kabul edildiği ancak çoğu olgunun bu anksiyete bozukluklarının kriterlerini tam olarak karşılamadığı vurgulanmaktadır (11-13).

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, pericam20@hotmail.com ORCID iD: 0000-0002-6254-6055

öğrencilerinin test kaygısı üzerine etkinliğinin incelendiği çalışmada, bu yaklaşımın test kaygısını azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (73). Sınav kaygısında, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) yönteminin etkisini değerlendiren çeşitli çalışmalarda tutarsız sonuçlar olduğu, hipnoz gibi nadir alternatif müdahalelerin hiçbir etkisinin bulunmadığı belirtilmiştir (31).

Bir Farmakoterapi Yöntemi Olarak Beta Blokerlerin Kullanımı

Beta bloker ilaçlar, sempatolitik etkileri nedeniyle, sınava bağlı anksiyetenin otonom semptomlarını azaltabilir. Ancak, bu ilaçların anksiyetesi olan hastalarda etkinliği gösterilmediği için, anksiyete bozukluklarının tedavisi için önerilmediği çalışmalarla vurgulanmış, ayrıca bu ilaçlar sınavla ilgili kaygı ve performans kaygısı için faydalı bir etkiye sahip olsalar da sınava bağlı anksiyete için kullanımlarını destekleyen bilimsel kanıtların yetersiz olduğu belirtilmiştir (74). Butt ve arkadaşları Danimarka'da ülke genelindeki kayıtları kullanarak, 14-30 yaşları arasında sağlıklı öğrencilerin sınav döneminde beta bloker kullanımlarını araştırmışlardır. Bu çalışmada, genel olarak sınav döneminde beta bloker kullanımının düşük olduğu, en yüksek oranın lise öğrencileri ve 18-19 yaşlarındaki kadınlar arasında olduğu bildirilmiştir. Çalışmada ayrıca, sınavla ilgili beta bloker kullanımının, daha sonraki antidepresan ve diğer psikotropik ilaçların kullanımı ve intihar girişimi riskinin artmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (74).

SONUÇ

Sınav kaygısı kültürel, sosyal özellikler ve sınav sistemi gibi çevresel değişkenler kadar mizaç, cinsiyet, erken dönemden itibaren gelişen çarpık bilişsel şemalar, çocuğun temel bağlanma stillerine kadar çoklu etkenler tarafından şekillenen ve yaşla dinamik bir gelişim sergileyen karmaşık bir süreç sonucu ortaya çıkar. Tedavide bilişsel davranışçı terapi temelli tedaviler ve sınavdaki dikkat-bilişsel becerileri olgu bazına göre geliştirme üzerine durulması etkili görünmektedir. Yine sınavın yüksek riskli olarak tanımlanması bireysel ve diğer risk etkenlerinin tetiklenmesine aracılık edebilir. Tedavide risk etkenlerinin önceden iyi tanımlandığı aile ve okulu da içeren bütüncül yaklaşımlar temel alınabilir.

KAYNAKÇA

1. Softa HK, Karaahmetoğlu GU, Çabuk F. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2015;23(4):1481-1494.
2. Peleg-Popko O. Differentiation and test anxiety in adolescents. *J Adolescence*. 2004;27:645-662.
3. Can, PB, Dereboy Ç, Eskin M. Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkiliğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2012;23(1):9-17.
4. Buck RJ. An Investigation of Attentional Bias in Test Anxiety. The University of Manchester for the degree of Doctor of Philosophy in the Faculty of Humanities. 2017.
5. Zeidner M. Test anxiety: The state of the art. New York: Plenum; 1998.
6. Cizek GJ, Burg SS. Addressing test anxiety in a high-stakes environment: Strategies for classrooms and schools. Thousand Oaks, CA: Corwin Press; 2006.
7. Spielberger CD. Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety; current trends in theory and research* (Vol 2). New York: Academic Press; 1972.
8. Fernández-Castillo A, Caurcel MJ. State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. *International Journal of Psychology*. 2015;50(4):265-671.
9. Soffer ME. Elementary Students' Test Anxiety in Relation to the Florida Comprehensive Assessment Test (FCAT). Florida State University; 2008. <http://diginole.lib.fsu.edu/cgi/>
10. Beidel DC, Turner SM. Comorbidity of test anxiety and other anxiety disorders in children. *J Abnorm Psychol*. 1988;16:275-287.
11. Lovett B, Nelson J. Test anxiety and the Americans with Disabilities Act. *Journal of Disability Policy Studies*. 2017;28:99-108.
12. LeBeau RT, Glenn D, Liao B et al. Specific phobia: a review of DSM-IV specific phobia and preliminary recommendations for DSM-V. *Depress Anxiety*. 2010;27(2):148-67.
13. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.
14. Lowe PA, Lee SW. Factor structure of the Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Scores across gender among students in elementary and secondary school settings. *J Psychoeduc Assess*. 2008;26(3):231-246.
15. Putwain D, Daly AL. Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*. 2014;40(5):554-570.
16. Dordi Nejad F, Hakimi H, Ashouri M et al. On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Soc Behav Sci*. 2011;15:3774-3778.
17. Kavakçı O, Semiz M, Kartal A ve ark. Üniversite giriş sınavına katılacak öğrencilerde sınav kaygısı yaygınlığı ve ilişkili değişkenler. *Düşünen Adam J Psychiatry Neurol Sci*. 2014;27:301-307.

18. Ünal PC, Çifçili S, Dinç D ve ark. Üniversite Sınavına Girecek Olan Öğrencilerde Sınav Kaygısı Düzeyi, Sosyal Etkinlikler Ve Rehberlik Hizmetlerini Kullanma Durumu. *Nobel Med.* 2017;13(1):61-69.
19. Hembree R. Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research.* 1988;58:47-77.
20. Wren DG, Benson J. Measuring test anxiety in children: Scale development and internal construct validation. *Anxiety, Stress and Coping.* 2004;17:227-240.
21. Bodas J, Ollendick TH, Sovani AV. Test anxiety in Indian children: a cross-cultural perspective. *Anxiety Stress Coping.* 2008;21(4):387-404.
22. Aydin U. Grade Level Differences in the Cognitive, Behavioral, and Physiological Components of Test Anxiety, *International Journal of Educational Psychology.* 2019;8(1):27-50.
23. Spielberger CD, Vagg RR. Test anxiety, theory, assessment and Treatment (183-215). Washington DC: Taylor, Francis; 1995.
24. Zhang N, Henderson CN. Test anxiety and academic performance in chiropractic students. *J Chiropr Educ* 2014;28(1):2-8.
25. Liebert R, Morris L. Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychol Rep.* 1967;20:975-978.
26. Cassady JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemp Educ Psychol.* 2002;27(2):270-95.
27. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *J Educ Psychol.* 2001;1:89-101.
28. Seipp B. Anxiety and academic performance: A meta-analysis of findings. *Anxiety Research.* 1991;4(1):27-41.
29. Eysenck MW, Calvo MG. Anxiety and performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion.* 1992;6(6):409-434.
30. Keogh E, Bond FW, French CC et al. Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. *Anxiety, Stress and Coping.* 2004;17(3):241-252.
31. Neuderth S, Jabs B, Schmidtke A. Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention oriented pilot project of the University of Würzburg. *J Neural Transm.* 2009;116(6):785-790.
32. Kirkland K, Hollandsworth, J. Effective test taking: Skills-acquisition versus anxiety-reduction techniques. *Journal of Counseling and Clinical Psychology.* 1980;48:431-439.
33. Lowe, PA, Lee SW, Witteborg KM et al. The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment.* 2008;26(3):215-230.
34. Spielberger CD, Vagg PR. Test anxiety: A transactional process model. In CD Spielberger and PR Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis; 1995.
35. Eysenck MW, Derakshan N, Santos R et al. Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion.* 2007;7(2):336-353.
36. Donolato E, Marci T, Altoè G et al. Measuring Test Anxiety in Primary and Middle School Children. *Psychometric Evaluation of the Test Anxiety Questionnaire for Children (TAQ-C).* *European Journal of Psychological Assessment.* 2019. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000556>.
37. Zhang X, Dong Y, Zhou R. Examination stress results in attentional bias and altered neural reactivity in test-anxious individuals. *Neural Plast.* 2018;2018:3281040.
38. Ringeisen T, Lichtenfeld S, Becker S et al. Stress experience and performance during an oral exam: the role of self-efficacy, threat appraisals, anxiety, and cortisol. *Anxiety, Stress and Coping,* (2018);32(1):50-66.
39. Clutter LB, Potter WT, Alarbi A et al. Test Anxiety and Salivary Cortisol Levels in Nursing Students. *Nurse Educ.* 2017;42(1):28-32.
40. Hahn H, Kropp P, Kirschstein T et al. Test anxiety in medical school is unrelated to academic performance but correlates with an effort/reward imbalance. *PLoS One.* 2017;12(2):e0171220.
41. Takatsuji K, Sugimoto Y, Ishizaki S et al. The effects of examination stress on salivary cortisol, immunoglobulin A, and chromogranin A in nursing students. *Biomed Res.* 2008;29(4):221-224.
42. Cohen M, Khalaila R. Saliva pH as a biomarker of exam stress and a predictor of exam performance. *J Psychosom Res.* 2014;77:420-425.
43. Sari JK. Mindfulness Training To Reduce Exam Anxiety In Elementary Students. *Psychological Journal.* 2019;5(11):9-21.
44. Fernández-Castillo A, Gutiérrez-Rojas ME. Selective attention, anxiety, depressive symptomatology and academic Performance in adolescents. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology.* 2009;7:49-76.
45. Chen NT, Clarke PJ, Watson TL et al. Attentional bias modification facilitates attentional control mechanisms: Evidence from eye tracking. *Biol Psychol.* 2015;104:139-146.
46. Putwain DW, Langdale HC, Woods KA et al. Developing and piloting a dot-probe measure of attentional bias for test anxiety. *Learn Individ Differ.* 2011;21(4):478-82.
47. Dong Y, De Beuckelaer A, Yu L et al. Eye-movement evidence of the time-course of attentional bias for threatening pictures in test-anxious students. *Cogn Emot.* 2017;31(4):781-790.
48. Sena JDW, Lowe PA, Lee SW. Significant predictors of test anxiety among students with and without learning disabilities. *J Learn Disabil.* 2007;40:360-376.
49. Segool N, Carlson J, Goforth A et al. Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stakes testing. *Psychology in the Schools.* 2013;50:57-71.
50. Genç Y. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarını etkileyen faktörler. *ICPESS* 2016;219-239.
51. Kavakcı O, Guler AS, Cetinkaya S. Test anxiety and related psychiatric symptoms. *Clinical Psychiatry.* 2011;14:7-16.
52. Oksal A, Durmaz B, Akın A. SBS'ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav ve Matematik Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE.* 2013;2(4):47-62.

53. Güler D, Çakır G. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2013;4(39):82-94.
54. Putwain D. Test anxiety in UK school children: Prevalence and demographic patterns. *Br J Educ Psychol*. 2007;77:579-593.
55. Bacanlı F, Sürücü M. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*. 2006;12(1):7-35.
56. Bergin C, Bergin D. Attachment in the classroom. *Educational Psychology Review*. 2009;21:141-170.
57. Dan O, Raz S. The Relationships among ADHD, self-esteem, and test anxiety in young adults. *J Atten Disord*. 2015;19(3):231-9.
58. Kaya M, Savrun BM. Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium*. 2015;53(3):32-42.
59. Erözkan A, Doğan U, Adıgüzel A. Sources of Test Anxiety: A Qualitative Approach. *Journal of Education and Practice*. 2017;8(27):85-100.
60. Nelson, JM, Lindstrom W, Foels PA. Test Anxiety and College Students With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2014;32(6):548-557.
61. Seipp B, Schwarzer C. Cross-cultural anxiety research. A review. In Schwarzer C, Zeidner M. (editors.). *Stress, anxiety, and coping in academic settings*. Tübingen/Basel: Francke Verlag. 1996;13-68.
62. Lowe AP, Ang PR. Cross-cultural examination of test anxiety among US and Singapore students on the Test Anxiety Scale for Elementary Students (TAS-E). *Educational Psychology*. 2012;32:107-126.
63. Arens AK, Becker M, Möller J. Social and dimensional comparisons in math and verbal test anxiety: Within and cross domain relations with achievement and the mediating role of academic self-concept. *Contemporary Educational Psychology*. 2017;51:240-252.
64. Putwain DW, Nicholson LJ, Connors L et al. Resilient children are less test anxious and perform better in tests at the end of primary schooling. *Learning and Individual Differences*. 2013;28:41-46.
65. Hanımoğlu AGE, İnanç BY. Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan ilköğretim ikinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı Mükemmeliyetçilik Ve Anne Baba Tutumu Arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011;20(1).
66. von der Embse N, Barterian J, Segool N. Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the Schools*. 2013;50(1):57-71.
67. Ergene T. Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*. 2003;24(3):313-328.
68. Demirci İ, Erden S. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi. *Journal Of Educational Sciences*. 2016;43:67-83.
69. Genç H, Kutlu M. Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi. *Inonu University Journal of the Graduate School of Education*. 2018;5(9).
70. Larson HA, El Ramahi MK, Conn SR et al. Reducing test anxiety among third grade students through the implementation of relaxation techniques. *Journal of School Counseling*. 2010;8(19):1-19.
71. İkiz FE, Uygur S. Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*. 2019;16(1):164-191.
72. Carsley D, Heath NL, Fajnerova S. Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children, *Journal of Applied School Psychology*. 2015;31(3):239-255.
73. Altundağ Y, Bulut B. The Effect of Solution-Focused Brief Counseling on Reducing Test Anxiety. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2019;37(1):1-11.
74. Butt JH, Dalsgaard S, Torp-Pedersen C et al. Beta-blockers for exams identify students at high risk of psychiatric morbidity. *J Child Adolesc Psychopharmacol*. 2016;27(3):266-73.