

T.C
KIZILTEPE
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

**KIZILTEPEDE ÖĞRENİM GÖREN LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
AKADEMİK BAŞARIYA YÖNELİK BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİNİN
SINAV KAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ARAŞTIRMA PROJESİ

KIZILTEPE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

HAZİRAN 2024

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı lise son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri ile akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerini karşılaştırmaktır. Araştırmanın çalışma grubu Mardin ilinin Kızıltepe ilçesinde bulunan farklı türdeki 9 lisede öğrenim görmekte olan 407 lise son sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) ile Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (ABİBÇÖ) kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 27.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri (yüksek, düşük) arasında ilişkiyi belirlemek için T testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyinin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları olan felaketleştirme ile mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınav kaygısı düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları olan benlik değeri ve dışa atıf düzeyleri analiz sonuçları anlamlı dağılım göstermediği için yorumlanamamıştır.

Anahtar kelimeler: sınav kaygısı, akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtmalar, lise son sınıf öğrencileri

GİRİŞ

Eğitim ğretim süreci boyunca bilginin ve yeterliliğin bir ölçütü olarak ‘sınavlar’ günümüzde hem ğrenci hem aile hem de okul için oldukça önemli bir yere sahiptir. Eğitim-ğretim sisteminde ilk kademedен itibaren başlayan sınavlar öğrencinin bilgi düzeyini ölçmek, öğrenme eksikliklerini tespit etmek, bir st eğitim kurumuna geçmek, bir mesleğe yerleşmek ve kariyer basamaklarında ilerlemek gibi farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Lise kademesinde de hem okulda yapılan sınavlar hem de yükseköğretime giriş sınavlarına giren veya girecek olan öğrenciler sınav kaygısı yaşamakta bu kaygıdan dolayı ders çalışmakta zorlanmakta, yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalarına rağmen yaşadıkları yoğun kaygı nedeniyle düşük başarı göstermektedirler.

“Sınava ilişkin kaygı bireyin değerlendirilirken yaşamış olduğu ve gerçek performansını sergilemesini engelleyecek biçimde duyuşsal, bilişsel ve davranışsal belirtiler ile kendini gösteren rahatsızlık verici duygudurumlar olarak ifade edilmektedir” (Spielberger, 1966, akt. Erel, 2022, s.6). Sınav kaygısı, sınavdan önce oluşan birtakım bedensel ve psikolojik değişiklerle oluşan kişinin sınav anında performansına negatif yönde etki eden yoğun bir kaygıdır (Ümraniye Rehberlik Ve Araştırma Merkezi, 2004).

Sınav kaygısının çeşitli sebepleri olmakla birlikte sınava yönelik gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve duygular yaşanan yoğun sınav kaygısı nedenleri arasında sayılmaktadır.

“Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olası başarısızlık ve sınava çalışırken kendi yetersizlikleri hakkında endişelenme eğilimi gösterirler. Bu olumsuz düşünceleri öylesine saptırırlar ki yönergeleri izleyemezler ve soruların verdiği bilgiyi önemsemezler ya da yanlış yorumlarlar. Kaygının düzeyi arttıkk öğrendiklerini geri çağırmakta güçlük ekerler. Yani bireyler bilişsel bir bozukluk dönemi geçirirler” (Atkinson ve diğ, 1996, akt. Erözkan, 2004,s.16).

İnsanların duygu ve davranışlarının onların öznel yaşantılarından çok, yaşananlara ilişkin düşünceleri ile ilgili olduğunu kabul eden bilişsel temelli modeller, psikolojik rahatsızlıkların altında yatan temel mekanizmanın bireyin arpıtımış olduğu ve işlevsel olmayan düşünceleri olduğunu kabul ederler (Beck, 2006).

Bilişsel arpıtmalar; bireyin kendisi, çevresindeki diğer kişileri ve dış dünyayı gerçekçilikten uzak bir şekilde algılayıp yorumlaması ve buna bağlı olarak ortaya koyduğu düşünce, duygu ve davranışsal sorunları açıklamaktadır (Ersoy-Kart vd., 2018, akt. Erel, 2022).

Bilişsel çarpıtma, kişinin belirgin bir duruma özgü çoğunlukla hatalı şekilde işleyen düşünme ve algılama biçimi olarak ifade edilebilir. Çok büyük oranda kişi bu düşünce biçimlerinin gerçekliğini sınamadan ve doğruluğuna dair yeteri kanıt elde etmeden bunları olduğu kabul eder. Bilişsel terapi literatüründe farklı isimlendirme veya sınıflamalar olsa da en yaygın tanımlanan bilişsel çarpıtmalar “zihin okuma”, “felaketleştirme”, “etiketleme”, “ařırđ genelleme”, “kişiselleştirme”, “ya hep ya hiç”, “keyfi çıkarsama”, “seçici soyutlama”, “-meli -malđ” “büyütme, kltme”, “olumsuza odaklanma”, “duygusal çıkarsama” şeklindedir (Childress ve Burns, 1981; Dryden, David ve Ellis, 2010., akt. Kaya, 2018, s.1083)

Bireyin kendisi, geçmişi, içinde bulunduğu anı ve geleceğine dair olumsuz değerlendirmelerinin olması yaşadığı problemlerin nedenini dışarda araması gibi tutumların kişinin sahip olduğu bilişsel arpıtmalarından kaynaklandığı ve kişinin işlevselliğini olumsuz etkilediği söylenbilir.

ocuk ve ergenlerde bilişsel çarpıtmalara rastlanması oldukça mümkündür. Sosyal ve kişilerarası çevrenin yanlış algılandığı ya da yanlış yorumlandığı kaygı ve depresyona bakılacak olursa, bu problemleri yaşayan gençlerde belirli bir bilgi işleme süreci elbette vardır fakat çarpıtılmış, mantıksız ve gerçek dışıdır. rnek verilecek olursa; ma yapan öğrencileri izleyen bir öğrencinin niçin oyuna katılmadığı sorgulandığında beceremeyeceği ve futboldan anlamadığı için oynamadığını söylemesi dikkate değerdir. Çünkü bu ğrenci normalde gayet sağlıklıdır ve psikomotor becerileri yeterince gelişmiştir. Burada aslında ğrenci kendini algılayışından ve diğerleri kadar iyi oynayamayacağına inandığından bahsetmektedir. Bu çarpıtılmış bir algıdır; düşüncede yetersizlik, yalnızlık ve geri çekilme duygularına bağlıdır (Kendall, 2011: 14, akt. Yıldırım, 2023).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, karşılaştıkları olayları felaketleştirme ya da abartma eğiliminde olan ocuk ve ergenlerde, endişe duyulan bir durumun korkunç olacağı ve felaketle sonuçlanacağı yönündeki mantıkdışı bir inanç genellikle kaygıya eşlik ederken sosyal reddedilme ve akademik başarısızlığın “korkunç” olduğuna ilişkin inançları nedeniyle, ocuk ve ergenlerde kişilerarası ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve konuşma kaygısı gözlenebileceği ifade edilmektedir (ivitci, 2006).

Bu çalışmada lisede öğrenimlerine devam etmekte olan lise son sınıf ğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri ile akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerini karşılaştırmak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada Mardin ilinin Kızıltepe ilçesinde yer alan farklı türlerdeki 9 ayrı lisede öğrenimlerine devam etmekte olan lise son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri ile akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerini karşılaştırmak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır.

Genel tarama modelleri, birden fazla elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak sebebiyle, evrenin tümü veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar,1995, akt. Pesen ve Demirhan2021).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2023–2024 eğitim öğretim yılında, Mardin ilinin Kızıltepe ilçesinde, farklı türde 9 ayrı lisede öğrenim gören 407 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sınav Kaygısı Ölçeği:

Sınav kaygısı envanteri (SKE) Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Florida üniversitesinde, 1974-1979’larda geliştirilmiş ve Albayrak-Kaymak ve Öner (1997) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Ölçek 20 cümlelik soru maddesinden oluşmakta ve maddelerin sağ tarafında ‘hemen hiçbir zaman’, ‘bazen’, ‘sık sık’ ve ‘hemen her zaman’ seçenekleri yer almaktadır.

Sınav Kaygısı Envanterinin sekiz maddesi kuruntu kalan on iki maddesi duyusallık alt testlerinden oluşur.

Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (ABİBÇÖ):

İdris Kaya tarafından 2018 yılında geliştirilen ölçek 25 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut “felaketleştirme”, ikinci boyut “benlik değeri”, üçüncü boyut “dışa atıf”, dördüncü ve son boyut ise “mükemmeliyetçilik” başlıkları altında toplanmıştır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler elde edilirken veri toplamak amacıyla ölçekler, 2023–2024 eğitim öğretim yılında Mardin ilinin Kızıltepe ilçesindeki 9 lisede eğitim gören 12. sınıf öğrencilerden toplamda 407 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 27.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin akademik başarıya yönelik bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri (yüksek, düşük) arasında ilişkiyi belirlemek için T testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 Bilişsel çarpıtma düzeyinin sınav kaygısına etkisinin analizi

Değişken	N	X	SS	t	sd	P	T testi
Yüksek	165	73,20	18,70	9,31	404	,001	
Düşük	241	57,18	15,74	9,02	311,55	,001	

Tablo 1’de ki yapılan T testi analiz sonuçlarına bakıldığında bilişsel çarpıtma düzeyi ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.001$). Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların 165’inin yüksek sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu; 241’inin ise düşük sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyinin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkisi vardır diyebiliriz.

Tablo. 2 Felaketleştirme alt boyutunun sınav kaygısına etkisinin analizi

Değişken	N	X	SS	t	sd	P	T testi
Yüksek	165	27,96	7,09	8,96	404	,001	
Düşük	241	21,53	7,10	8,97	352,77	,001	

Tablo 2’de ki yapılan T testi analiz sonuçlarına bakıldığında felaketleştirme alt boyutu düzeyi ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.001$). Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların 165’inin yüksek sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu; 241’inin ise düşük sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda felaketleştirme alt boyutu düzeyinin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkisi vardır diyebiliriz.

Tablo. 3 Benlik değeri alt boyutunun sınav kaygısına etkisinin analizi

Değişken	N	X	SS	t	sd	P(1)	P(2)	T testi
Yüksek	165	14,80	6,59	6,35	404	,001	,001	
Düşük	241	11,24	4,69	5,97	274,61	,001	,001	

Tablo 3'te yapılan T testi analiz sonuçlarına bakıldığında verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür($p<0.001$).

Tablo. 4 Dışa atıf alt boyutunun sınav kaygısına etkisinin analizi

Değişken	N	X	SS	t	sd	P(1)	P(2)	T testi
Yüksek	165	13,88	5,36	6,83	404	,001	,001	
Düşük	241	10,80	3,69	6,39	268,70	,001	,001	

Tablo 4'te yapılan T testi analiz sonuçlarına bakıldığında verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür($p<0.001$).

Tablo. 5 Mükemmeliyetçilik alt boyutunun sınav kaygısına etkisinin analizi

Değişken	N	X	SS	t	sd	P	T testi
Yüksek	165	16,54	4,72	6,40	404	,001	
Düşük	241	13,60	4,42	6,32	336,55	,001	

Tablo 5'de ki yapılan T testi analiz sonuçlarına bakıldığında mükemmeliyetçilik alt boyutu düzeyi ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.001$). Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların 165'inin yüksek sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu; 241'inin ise düşük sınav kaygısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda mükemmeliyetçilik alt boyutu düzeyinin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkisi vardır diyebiliriz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı ile bilişsel çarpıtmalarının karşılaştırmak amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyinin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkisi vardır diyebiliriz.

Güler (2012) tarafından yapılan benzer bir araştırmada elde edilen bulgular, sınav kaygısı puanı ile akılcı olmayan inançlar arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve akılcı olmayan inançların sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çivitci'nin (2006) yapmış olduğu Ergenlerde Mantıkdışı İnanç Ve Sürekli Kaygı İlişkisi adlı araştırmasında elde edilen bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Araştırmada bilişsel çarpıtmalar ile sınav kaygısı arasında bulunan olumlu ilişkiler, alan yazın incelendiğinde benzer araştırmaların bulguları ile uyusmaktadır.

Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları olan felaketleştirme ile mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınav kaygısı düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda felaketleştirme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri üzerinde etkisi vardır diyebiliriz.

Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutları olan benlik değeri ve dışa atıf düzeyleri analiz sonuçları anlamlı dağılım göstermediği için yorumlanamamıştır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak alınabilecek önlemlere ve bu konuda yapılmasının yararlı olacağı düşünülen önerilere aşağıda yer verilmiştir:

- 1- Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik okulda uygulanabilecek psikoeğitim programlarının geliştirilmesi.
- 2- Sınav kaygısı ve bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilere yönelik grup rehberliği etkinlikleri, bireysel ya da mesleki yeterlilik doğrultusunda grupla danışma çalışmalarının yapılması.
- 3- Sınav kaygısı üzerinde etkisi olan değişkenler (kariyer planlaması, zaman yönetimi, verimli ders çalışma, erteleme davranışı vb.) konusunda öğrencilere yönelik eğitimlerin yapılması/planlanması.
- 4- İlçede ailelerin ve öğretmenlerin akademik başarıya yönelik tutumlarının sınav kaygısı düzeylerine etkisinin detaylı bir şekilde inceleneceği araştırmaların yapılması.

KAYNAKÇA

- Beck, J. S. (2006). Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(12), 27-39
- Erel, A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı, Akademik Motivasyonu Ve Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başaçıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(12), 13-38.
- Güler, D. (2012). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Anne - Baba Tutumları İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kaya, İ. (2018). Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin (ABİBÇÖ) Geliştirilmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(3), 1082-1098. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.435605>
- Pesen, A. , & Demirhan, M. (2021). Öğretmenlerin Özel Gereksinimli Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 141-158. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.652806>
- Ümraniye Rehberlik Ve Araştırma Merkezi, (2004). Testler ve Envanterler. İstanbul: Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezi Yayınları.
- Yıldırım, O. (2023). *Ergenlerde Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı Ve Desteğiyle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.