

Poliklinik ortamında bibliyoterapi yardımıyla terapötik müdahale sınav kaygısı için faydalı olabilir mi?

ÖZET

Sınav kaygısı, ailelerin ve toplumun öğrencilerden akademik beklentilerinin yüksek olduğu günümüzde hem ergen hem de genç erişkin popülasyonda yoğun olarak görülmekte ve kişiyi hem zihinsel hem de bedensel açıdan zorlayıcı nitelikte olmaktadır. Bu vaka çalışmasında, sınav dönemlerinde somatik semptomların eşlik ettiği sınav kaygısı yaşayan 16 yaşındaki bir kız hastanın tedavi süreci bildirilmektedir. Hastanın, farmakolojik tedavi olmaksızın bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve yardımcı bibliyoterapi ile birlikte kliniğinde düzelme olduğu görüldü. Bibliyoterapi kitabı, hastanın terapötik süreci için faydalı olan psiko-eğitim içerikleri, öz-izleme etkinlikleri ve yansıtıcı pratikleri içeriyordu. Bu vaka, klinik olarak hafif düzeyde kaygı bozukluğu gösteren hastalarda farmakolojik tedavi öncesi BDT uygulamasını ve yoğun klinik koşullarında kariyerinin başındaki bir klinisyenin uyguladığı sınırlı süreli terapiye bibliyoterapi desteğinin sağladığı katkıyı işaret etmesi açısından dikkate değer olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel davranışçı terapi, Sınav kaygısı, Biblioterapi

Bu vaka raporu, “32. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi”nde “Sınav Kaygısına Poliklinik Ortamında Biblioterapi Yardımıyla Terapötik Müdahale Faydalı Olabilir Mi?” başlığıyla sunulmuştur.

GİRİŞ

Sınav kaygısı, başarıyla ilişkili durumların değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan, gerginlik ve otonom uyarılmanın eşlik ettiği bir kaygı türüdür (Cassady, 2002). Bu kaygı, ne Amerikan Psikiyatri Birliği'nin *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı - 5. Baskısı* (DSM-5) ne de Dünya Sağlık Örgütü'nün *Uluslararası Hastalık Sınıflandırması - 11. Baskısı* (ICD-11) kapsamında ayrı bir anksiyete bozukluğu olarak değerlendirilmez. Bazı çalışmalar, sınav kaygısının yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, özgül fobi ve ayrılma anksiyetesi ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir; ancak sınav kaygısının herhangi bir anksiyete bozukluğu ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilebildiğini gösteren net bir veri yoktur (Putwain ve ark., 2021). ICD-11'e göre, başka bir anksiyete bozukluğunun tanı kriterlerini karşılamamasına rağmen belirgin sıkıntı ya da sosyal işlev kaybına neden olduğu için, ICD-11 kodu olan 6B0Z ile tanımlanan *belirlenmemiş anksiyete veya korku ile ilişkili bozukluklar* kategorisinde değerlendirilir (World Health Organization, 2019; American Psychiatric Association, 2022).

Literatürde sınav kaygısının, hem hazırlık hem de sınav dönemlerinde somatik sorunlara neden olabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Fehm, 2011). Bu nedenle ergenlerde önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Bu olgu sunumu, sınav kaygısı ile başvuran ve somatik semptomlar yaşayan bir hastada, klinisyen tarafından yürütülen bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile bibliyoterapinin birlikte uygulanmasının literatüre katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir.

Sınav kaygısı ile somatik belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur (Fehm, 2011; Koh ve ark., 2006; Zunhammer ve ark., 2013). Sınav kaygısı olan bireylerde yalnızca bibliyoterapi ya da BDT ile birlikte bibliyoterapi uygulanan çalışmalarda da olumlu sonuçlar bildirilmiştir. 2022 yılında yapılan bir çalışmada, sınav kaygısı olan 50 hemşirelik öğrencisine kendi kendine yardım bibliyoterapisi uygulanmış ve bibliyoterapinin

sınav kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olduğu gösterilmiştir (Chaudhary, 2022). Başka bir çalışmada ise, Hamdan ve ark. (2020), üniversite öğrencilerinde sınav stresi üzerine bibliyoterapinin etkisini araştırmıştır. Katılımcıların yarısı 16 hafta boyunca BDT ve ek bibliyoterapi alırken, diğer yarısı kontrol grubu olarak herhangi bir müdahale almamıştır. Tedavi grubunda yer alan öğrencilerin sınav stresi puanlarında anlamlı düşüş saptanmıştır (Hamdan ve ark., 2021).

Bu olgu sunumu ile, hafif düzeyde anksiyete belirtileri olan bireylerde ilaç tedavisinden önce BDT'nin etkinliğini ve BDT'ye yardımcı olarak bibliyoterapinin faydasını vurgulamayı, ayrıca yoğun poliklinik koşullarında çalışan kariyerinin başındaki klinisyenlere destek sağlamayı amaçlıyoruz.

Olgu sunumunun yazımı öncesinde hastadan bilgilendirilmiş onam, etik kurallar doğrultusunda alınmıştır.

OLGU SUNUMU

16 yaşında 10. sınıfa devam eden bir kız hasta, sınav kaygısı şikayeti ile kliniğimize başvurdu. Okulunun sınav döneminden bir ay önce, mide yanması yaşamaya başlamıştı. Ayrıca, sınıf içi sunumlarda “kusursuz olamama” ihtimali nedeniyle sunum yapmaktan kaçındığını belirtti. Bu sunumlar sırasında yüz kızarması, kalp çarpıntısı, terleme ve boğazında düğümlenme hissi yaşadığını bildirdi. Önceden hazırlanmış olmasına rağmen beklediği yüksek notları alamadığı için sınavlara çalışmayı ertelediğini söyledi. Başarısızlık düşüncesi sürekli zihnini meşgul ediyor, kötü notlar aldığına dair kâbuslar görüyordu. Sınavdan bir ay önce başlayan mide yanması nedeniyle her gün çiğnenebilir antiasit tablet kullanıyordu. Bu semptomu, dokuz ay içinde üç sınav döneminde yaşamıştı.

Kan testleri ve gastroenterolojik değerlendirme sonucunda organik bir hastalık saptanmadı. Sağlık açısından bilinen başka bir sorunu yoktu ve ilaç kullanmıyordu. Annesinin daha önce yaygın anksiyete bozukluğu nedeniyle antidepresan tedavi aldığı, ancak řu anda remisyonda olduğu öğrenildi.

Hastaya, BDT sertifikalı bir ocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanının süpervizyonunda, terapist tarafından haftada bir saat olmak üzere 6 seanslık BDT uygulandı. Vaka formölasyonu ve seans detayları sırasıyla Tablo 1 ve 2’de yer almaktadır. Hastanın yalnızca sınavlara özęü kaygı yaşaması ve yaşamın diğer alanlarında yüksek işlevsellik göstermesi nedeniyle tedavi yöntemi olarak BDT tercih edildi. Bibliyoterapi (Schab, 2022), stres yönetimi, olumsuz düşüncelerle başa çıkma ve mükemmeliyetçiliği azaltmaya yönelik hedeflerle, BDT’nin etkinliğini artırmak amacıyla eklendi. Bu yöntem, hastanın seanslar arasında teknikleri bağımsız olarak uygulamasına ve öz-düzenleme becerilerini geliştirmesine olanak sağladı.

Hasta, BDT programının ilk ve altıncı seanslarından önce—sınav döneminden önce—ve program bittikten iki yıl sonra (sınav dönemiyle ilişkisiz bir zamanda) “Revize ocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (ÇADÖ)-ocuk formunu” doldurdu. T-skorları ve sınavların bir hafta sonra başlayacağı varsayımıyla belirttiği kaygı düzeyleri (%) sırasıyla Tablo 3 ve 4’te sunulmuştur.

Altı seanslık BDT sonrasında, hastanın sınavla ilişkili kaygı semptomlarında ve ÇADÖ-ocuk formundaki t-skorlarında anlamlı bir azalma gözlemlendi. Sınavlara düzenli çalışmaya başladı ve bir sonraki sınav döneminde sınav kaygısı yaşamadı. CBT programının bitiminden 3, 6, 9 ay ve 2 yıl sonra yapılan takip görüşmelerinde sınav kaygısının günlük işlevselliğini etkilemediği belirlendi. Ayrıca, CBT programının bitiminden 2 yıl sonra da ÇADÖ t-skorları eşik altında seyretmekteydi.

Hastanın BDT öncesi ve sonrası sınav notları ile her sınıf düzeyindeki dönem ortalamaları Tablo 5 ve 6'da gösterilmiştir. ÇADÖ t-skorları ve subjektif kaygı düzeyi düşmesine rağmen, 10. sınıftaki ikinci sınav ortalaması (77.10), ilk sınav ortalamasına (80.20) ve 9. sınıf sonu ortalamasına (81.20) göre hafif düşüş göstermiştir. Ancak 11. sınıf sonu ortalaması (85.21) ve 12. sınıf 1. dönem ortalaması (93.45) anlamlı artış göstermiştir.

TARTIŞMA

Altı haftalık BDT programı ve ek bibliyoterapi uygulaması sonucunda hastanın kliniğinde anlamlı bir düzelme gözlenmiştir. Fiziksel semptomlarında ve "kusurluluk," "başarısızlık" temalı yineleyici düşüncelerinde belirgin azalma yaşanmış; ÇADÖ-Çocuk formundaki skorlar da klinik iyileşmeyi desteklemiştir. Literatürle uyumlu olarak, bu değişimler ayaktan tedavi koşullarında kısa süreli müdahalenin ve bibliyoterapinin katkısını ortaya koymaktadır.

BDT programının bu olumlu sonuçları birkaç nedene dayanabilir. İlk olarak, bilişsel stratejileri pekiştirmek, öz-düzenlemeyi artırmak ve baş etme becerileri kazandırmak için BDT'ye bibliyoterapi eklenmiştir. Bibliyoterapideki karakterler veya temalar aracılığıyla baş etme becerileri öğrenilmiş olabilir. Bibliyoterapi, adeta bir yardımcı terapist rolü üstlenerek hastanın teknikleri bağımsız şekilde uygulamasına ve uzun vadeli öğrenmenin pekişmesine katkı sağlamıştır. Kitapta sınav kaygısı yaşayan bir karakterin yer alması, hastanın bu içerikle özdeşim kurmasına, kendini anlaşılmış hissetmesine ve yalnızlık duygusunun azalmasına neden olmuştur. Bu durum aynı zamanda tedavi motivasyonunu artırmıştır.

İkinci olarak, hastanın yüksek motivasyonu ve mükemmeliyetçi yapısı, tedavi sürecine olan bağlılığını artırarak tedavi sonucunu olumlu etkilemiştir. Ayrıca, ailesine verilen sınav kaygısı ve akademik beklentilere yönelik psiko-eğitim sayesinde, ailesinin hastayı daha iyi anlaması sağlanmış ve tedavi sürecine önemli katkı sunmuştur.

Bu olgu sunumunun sınırlılıklarından biri, bibliyoterapinin klinik duruma olan etkisini izole biçimde değerlendirme zorluğudur. Yani, iyileşmenin BDT'ye mi, bibliyoterapiye mi, yoksa ikisinin birleşimine mi bağlı olduğu net olarak ayrıştırılamamıştır.

BDT'nin bitimini izleyen 3, 6, 9 ay ve 2. yılda yapılan değerlendirmelerde, hastanın sınav kaygısına dair günlük yaşamını etkileyen bir belirtisi olmamış, antiasit gibi ilaçlara da ihtiyaç duymamıştır. Sınav kaygısının ortadan kalkması, akademik başarıda artış ve düşük ÇADÖ t-skorları, BDT sürecinde kazandığı stresle başa çıkma becerileri ve sağlıklı kişisel gelişimin bir sonucu olarak değerlendirilmiştir. Uzunlamasına izlem, BDT'nin uzun vadeli ve kalıcı etkilerini göstermektedir.

Bu olgu sunumu, hafif düzeydeki anksiyete bozukluklarında ilaca başlamadan önce BDT'nin önceliklendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Literatürde de belirtildiği gibi, çocuklarda hafif anksiyete bozukluklarının tedavisinde ilk tercih olarak önerilen BDT (Beidel ve ark., 2022), kısa süreli uygulandığında bile kalıcı ve olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Ayrıca, bibliyoterapi de yapılandırılmış ve kanıta dayalı egzersizler içeren faydalı bir yardımcı müdahale olarak değerlendirilebilir. Özellikle erken kariyerli klinisyenler için, ayaktan tedavi koşullarında kısa süreli BDT uygulamalarına ek olarak bibliyoterapi etkili bir yöntem olabilir.

Tablo 1. Sunulan vakanın formülasyonu

Yatkınlaştırıcı faktörler:

Annenin yaygın anksiyete bozukluğu öyküsü

Yüksek mükemmeliyetçilik seviyesi

Tetikleyici faktörler:

Yaklaşan sınavlar

Sürdürücü faktörler:

Başarısızlık ve sonuçları hakkında felaketleştirme

Başarısızlık korkusuyla ders çalışmaktan kaçınmak

Koruyucu faktörler:

Hastanın yüksek motivasyonu, görüşmelere düzenli katılımı

Tablo 2. BDT seanslarının detayları

Seans 1

Terapötik iş birliğinin kurulması.

BDT ve seansların yapısının tanıtılması.

Hastanın bedensel duyumları, düşünceleri, duyguları ve davranışlarının değerlendirilmesi.

Ev ödevi: Kaygı belirtileri ve tetikleyicilerinin izlenmesi; bilişsel üçgenin işleyişini pekiştirmek amacıyla bibliyoterapi kitabından alıştırma yapılması.

Seans 2

Ev ödevinin gözden geçirilmesi.

Bilişsel çarpıtmaların tanıtılması ve günlük yaşamda bu çarpıtmalarla nasıl başa çıkılabileceğinin anlatılması.

Ev ödevi: Düşünce kaydı kullanarak bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi ve bibliyoterapi kitabındaki alıştırmaya göre bu düşüncelerin sorgulanması.

Seans 3

Ev ödevinin gözden geçirilmesi: Düşünce kaydı incelendi; bu düşüncelerin artı ve eksileri ile günlük işlevsellik üzerindeki etkisi tartışıldı.

Bilinçli farkındalık ve gevşeme teknikleri hakkında psiko-eğitim verildi.

Bir hedef listesi oluşturuldu ve maddeler puanlandı:

- Bir hafta boyunca belirli bir derse her gün çalışmak,
- Sınıfta "kusurlu" bir sunum yapmak,
- Bilerek yanlış cevap vermek,
- Sınıfta “aptalca” olarak değerlendirebileceği sorular sormak.

Ev ödevi: Gevşeme tekniklerinin uygulanması; hedef listesinden maruz bırakma görevlerinin yapılması, derin gevşeme tekniklerini içeren alıştırmaların uygulanması.

Seans 4

Ev ödevinin gözden geçirilmesi: Maruz bırakma görevlerinin uygulanması ve sonuçların tartışılması.

Etkili ders çalışma tekniklerinin öğretilmesi.

Ders çalışma programı ve zaman yönetimi planının tartışılması ve birlikte geliştirilmesi.

Ev ödevi: Ders çalışma tekniklerinin ve zaman yönetimi planının uygulanması, maruz bırakma görevlerine devam edilmesi ve bibliyoterapi kitabındaki mükemmeliyetçi düşünce kalıpları, bu kalıpların akademik performans ve duygusal iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri ile ilgili alıştırmanın yapılması; gerçekçi hedefler belirlenmesi.

Seans 5

Ev ödevinin gözden geçirilmesi: Zaman yönetimi tekniklerinin uygulanmasının ve maruz bırakma görevlerinin kontrolü.

Sınav kaygısı konusunda ebeveynlere yönelik psiko-eğitim verilmesi.

Ev ödevi: Maruz bırakma görevlerine devam edilmesi ve bibliyoterapi kitabındaki problem çözme odaklı düşünme biçimine ilişkin, problemleri yönetilebilir adımlara ayırmayı öğreten alıştırmanın yapılması.

Seans 6

Ev ödevinin gözden geçirilmesi: Maruz bırakma görevlerinin uygulanmasının değerlendirilmesi.

Terapi sürecinde elde edilen ilerleme ve kazanımların gözden geçirilmesi.

Kişiyi özel bir nüks önleme planının geliştirilmesi.

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

Tablo 3. İlk BDT seansı öncesi & son BDT seansı sonrası & son BDT seansından 2 yıl sonra doldurulan ÇADÖ-Çocuk t-skorları

	İlk BDT Seansı Öncesi	Son BDT Seansı Sonrası	Son BDT Seansından 2 Yıl Sonrası
Ayrılma Anksiyetesi	71	53	38
Yaygın Anksiyete	55	40	33
Panik Bozukluk	66	53	38
Sosyal Fobi	53	39	26
Obsesif-Kompulsif Bozukluk	67	53	38
Depresyon	73	54	36
Total Anksiyete	64	45	29
Total Anksiyete- Depresyon	68	47	30

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi; ÇADÖ: Revize- Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği

Tablo 4. İlk BDT seansı öncesi ve sonrası belirlenen, hastanın sınavlarının bir hafta içinde başlayacağı senaryoda algıladığı kaygı seviyesi (%)

İlk Seans Öncesi	Son Seans Sonrası	Son Seans 2 Yıl Sonra
90	10	10

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

Tablo 5. BDT seansları öncesi (ilk sınav ve sözlü notu ortalaması) ve sonrası (ikinci sınav ve sözlü notu ortalaması) okul karne notları

Önce	Sonra
80.2	77.1

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

Tablo 6. Her sene karne not ortalamaları

	Ortalama Değer
9. Sınıf	81.20
10. Sınıf	78.35
11. Sınıf	85.21
12. Sınıf (1. Sömeſtr)	93.45

References

- American Psychiatric Association. (2022). Anxiety disorders. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Beidel, D. C., Reinecke, M., & Winch, A. (2021). Cognitive-behavioral treatment for anxiety and depression. In M. K. Dulcan (Ed.), *Dulcan's textbook of child and adolescent psychiatry* (pp. 973–988). American Psychiatric Publishing.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemp Educ Psychol*, 27(2), 270–295.
- Chaudhary, D. (2022). A study to assess the effectiveness of the bibliotherapy on test-anxiety reduction among B.Sc nursing 1st year students at College of Nursing, Adesh University, Bathinda, Punjab. *IJRAR*, 9(2), 366–375.
- Fehm, L., & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst: Fortschritte der Psychotherapie*. Hogrefe Publishing Group.
- Hamdan, W., Al Duaijy, L., & Al Sawy, Y. (2021). Effectiveness of bibliotherapy in alleviating examination stress on college students: A quasi-experimental trial. *Health Info Libr J*, 38(3), 172–181.
- Koh, K. B., Choe, E., Song, J. E., & Lee, E. H. (2006). Effect of coping on endocrinoimmune functions in different stress situations. *Psychiatry Res*, 143, 223–234.
- Putwain, D. W., Stockinger, K., von der Embse, N. P., Suldo, S. M., & Daumiller, M. (2021). Test anxiety, anxiety disorders, and school-related wellbeing: Manifestations of the same or different constructs? *J Sch Psychol*, 88, 47–67.
- Schab, L. M. (2022). *Kaygı: Ergenler için çalışma kitabı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases, eleventh revision (ICD-11)*. World Health Organization.
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P., & Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: The role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PLoS One*, 8(12), e84911.