



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 3 • Haziran 2021 • 55-86
Issue: 3 • June 2021 • 55-86



Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-II: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Bir Uygulama Örneği

Psychological Counseling Sensitive to Religion and Culture-II:
An Application Example from the Perspective of Spiritual
Counseling



Muharrem Aka

Dr. Öğr. Üyesi
Kilis 7 Aralık Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi - Psikoloji Bölümü
E-posta: muharrem.aka@kilis.edu.tr
Orcid: 0000-0002-3195-8946
Kilis / Türkiye

Assistant Professor
Kilis 7 Aralık University
Department of Psychology
E-mail: muharrem.aka@kilis.edu.tr
Orcid: 0000-0002-3195-8946
Kilis / Turkey

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 06 Kasım 2020 • 06 November 2020
Kabul Tarihi • Accepted 02 Mayıs 2021 • 02 May 2021

Ö z e t

Birinci makalenin devamı niteliğinde olan bu makale üniversite sınavına hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan öğrencinin dinî ve manevi değerlerinin danışmanlıkla modifiye edilmiş uygulama örneğinden oluşmaktadır. Bireyin günlük yaşamını etkileyen ve onu tedirgin eden kaygı, onun davranışlarını değiştirerek, uyumsuzluğa neden olabilmektedir. Öğrencilerde sıklıkla görülen sınav kaygısı öğrencinin akademik başarısının önündeki en ciddi engellerden biridir. Bir üst eğitim-öğretime hazırlanmada yoğun olarak yaşanan ve beraberinde birçok olumsuzluk yaşatan sınav kaygısı her zaman güncelliğini korumaktadır. Sınav kaygısı, genel kaygıya benzer özellikler taşımaktadır. Genel kaygıda görülen ve bireyde fizyolojik olarak uykusuzluk, çarpıntı, kâbus görme, terleme, mide bulantısı, baş ağrısı gibi belirtiler sınav kaygısında da görülmektedir. Yine davranışsal olarak gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme gibi belirtiler de sınav kaygısında yoğun bir şekilde görülür. Çoğu öğrenci sınav kaygısı ile kendi kişiliğinin değerlendirildiğini düşünmekte ve olumsuz bir sonuçta yoğun bir stres ve depresyon yaşamaktadır. Sınav kaygısının bireyin geleceği üzerinde önemli etkisinin bulunması, bu sorunla başa çıkmada farklı psikolojik ve fizyolojik tedavi yöntemlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yine farklı tedavi yöntemlerinin yanında alternatif bakış açılarının da olmasını gerekli kılmıştır. Bu çalışmada deneme sınavlarına dahi girerken kaygı yaşayan üniversite hazırlık öğrencisine yönelik dinî ve manevi kaynaklardan yararlanılarak Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla yapılandırılmış danışmanlık örneği sunulmuştur. Danışmanın sınavla ilgili yanlış algılarına ve değerlendirmelerine Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla dinî ve manevi kaynaklardan yararlanılarak müdahale edilmeye çalışılmıştır. Daha çok kaygı, kişilik bozukluğu, depresyon vb. psikotik bozuklukların tedavisinde etkili olan Bilişsel Davranışçı Terapi yapılandırılmış, kısa süreli, bugüne odaklı ve direktifli bir psikoterapidir. Bireyde sınav kaygısının oluşmasında oldukça etkili olan kuruntulu düşüncelerle baş etmede Bilişsel Davranışçı Terapi önemli çözüm önerileri getirmektedir. Buna göre bireylerdeki sınav kaygısının asıl sebebi, sınavlarla ilgili olumsuz düşüncelerdir. Bilişsel davranışçı terapistler bilişsel yapıların davranışları etkilediğini, bu yapıların gözlenebilir ve değiştirilebilir olduğunu, istenilen davranış değişikliklerinin bilişsel değişim yoluyla sağlanabildiğini savunmaktadırlar. Yine sınav kaygısıyla baş etmede danışmanlık oturumlarında dua ve tevekkülün önemi üzerinde durularak sınav kaygısının giderilmesine çalışılmıştır.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Psikolojik danışmanlık • Din Kültür • Psikoloji • İslam

A b s t r a c t

This work is the continuation of a preceding article consists of an example for counseling which is given to a student who has an exam anxiety and getting prepared for the university admission exam. Anxiety that affects an individual's daily routines and disturbs him/her changing his/her behavior and causes inconsistency. Exam anxiety has often seen on students' behaviors is one of the most important obstacles to the realization of an academic success. Exam anxiety, which is experienced intensely in preparation for a higher education and training, and which causes many negativities, always maintains its up-to-dateness. Exam anxiety is similar to general anxiety. Symptoms such as headache, stomach upset, perspiration, nightmare, throb, sleeplessness are seen physically with both general anxiety and exam anxiety. Behaviorally, symptoms like tension, bad temper, anger, pessimism, unhappiness, unwillingness, nonchalance are also seen intensively with exam anxiety. Lots of students think that their personality is evaluated through their exam anxiety, and they experience an intense stress and depression. The significant effect of exam anxiety on the future of the individual has led to the emergence of different psychological and physiological treatment methods to cope with this problem. Again, it necessitated the existence of alternative perspectives besides different treatment methods. In this study, an example of counseling structured with the Cognitive Behavioral Therapy approach is presented by making use of religious and spiritual resources for students who prepare for university admission exam and experience anxiety even while taking the pilot exams. With the Cognitive Behavioral Therapy approach, it was tried to intervene in the misconceptions and evaluations of the counselees about the exam by making use of religious and spiritual resources. More anxiety, personality disorder, depression, etc. Cognitive Behavioral Therapy, effective in the treatment of psychotic disorders, is a structured, short-term, present-oriented and directive psychotherapy. Cognitive Behavioral Therapy offers important solutions in dealing with delusional thoughts, which are very effective in the formation of test anxiety in the individual. Accordingly, the main reason for test anxiety in individuals is negative thoughts about exams. Cognitive behavioral therapists argue that cognitive structures affect behaviors that these structures are observable and changeable, and that desired behavioral changes can be achieved through cognitive change. Again, in coping with exam anxiety, the importance of prayer and tawakkul was emphasized in counseling sessions and it was tried to eliminate exam anxiety.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Psychological counseling
Religion • Culture • Psychology • Islam

Giriş

Üzerinde en çok araştırma yapılan kişilik değişkenlerinden biri olan kaygı, özellikle psikanalitik, bilişsel ve davranışçı yaklaşımlarda oldukça önemli bir yere sahiptir. 1887-2000 yılları arasında yazılmış olan makalelerin elektronik ortamdan taranması sonucunda, kaygıyla ilgili 57.800 makalenin bulunduğu görülmüştür (Myers, 2000). Bireyde tedirginlik oluşturup bireyin davranışlarını değiştiren kaygı, çeşitli olumsuzluklara neden olup bireyin günlük yaşantısını etkileyerek uyumsuzluklara neden olur. Kaygının kökenini, bireyin çocukluk yaşantılarına kadar götürebiliriz. Bu yaşantılar çocuğun hem ebeveynleri hem de öğretmenleri gibi yetişkinlerle ilişkilerini içerir. Kaygı, bireyin çevresindeki insanların varlığıyla gelişir. Bulaşıcı bir duygu olması nedeniyle kaygılı bir annenin çocuğunun da kaygılı olma ihtimali yüksektir. Kaygının oluşmasında cinsiyet, ebeveynlerin mesleği ve eğitim durumu, ailenin sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayısı, çocuğun başarısı gibi faktörler etkilidir. Kız çocukları, erkeklere göre daha fazla kaygılıdır. Yapılan araştırmalar, çocukların akademik başarılarıyla kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır (Boyacıoğlu & Küçük, 2011). Öğrenme durumuyla kaygı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda kaygının öğrenme üzerindeki etkisinin karmaşık bir yapıda olduğu tespit edilmiş, düşük kaygının öğrenmeyi kolaylaştırdığını ancak öğrencide bilinçli olarak kaygının canlandırılmasından kaçınılması gerektiği belirtilmiştir. Yüksek kaygının ise öğrenmeyi olumsuz anlamda etkilediği tespit edilmiştir (Baltaş, 2002).

a. Teorik Çerçeve

Kaygının temelinde bireye rahatsızlık veren olayın kendisi yoktur. Daha çok o olayın birey için taşıdığı anlam kaygıya yol açmaktadır. Kaygının özel bir hali olan sınav kaygısı psikoloji, psikolojik danışmanlık ve özellikle de eğitim psikolojisi alanında en çok araştırma yapılan konuların başındadır. Sınav kaygısı daha çok ölçme, değerlendirme, ya da başarısızlığın olası olduğu durumlarda ortaya çıkar. Sınav kaygısı, olumsuz duyguların ve gerginliğin yaşandığı, bireyin gerçek performansının ortaya koymasının engellendiği ve bilişsel, duyuşsal, davranışsal belirtilerin yaşandığı bir durumu ifade etmektedir (Akın & Demirci & Arslan, 2012). Sınav kaygısı, genel kaygıyla benzer özelliklere sahiptir. Çoğu öğrenci, sınav sonucu ile kendi kişiliğinin ve öz varlığının değerlendirildiğini zanneder (Baştürk, 2007). Bu durum da bireyin akıl yürütme ve soyut düşünme gibi bilişsel yeteneklerini tahrif ederek öğrencinin sınav sonuçlarının kötü olmasına neden olmaktadır. Yüksek sınav kaygısı aynı zamanda bireyin gerilmesine neden olarak damarlarının büzülmesine ve hücrelere yeteri kadar kanın gitmemesine yol açar. Gerginlik ve kaygı

tehlikelerden korunmak için salgılanan adrenalini artırır. Artan adrenalin ise öğrenme için gerekli olan protein zincirinin kurulmasını engeller. Gerginlik ve kaygı hücrelere yeteri kadar oksijen gitmemesine neden olduğundan hücreler de kapasitelerini tam olarak kullanamazlar. Bu da sınav başarısını olumsuz yönde etkiler (Baltaş & Baltaş, 2004).

Ülkemizde merkezi sınavlara hazırlanan gençlerin yaşadığı kaygılardan biri olan sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarısının önündeki en önemli engellerden biridir. Sınav kaygısı, sınavlara hazırlanmada yoğun olarak yaşanan, beraberinde birçok olumsuzluk getiren oldukça güncel bir konudur. Okullarda kaygının en yoğun yaşandığı zamanlar sınav zamanlarıdır. Sınav kaygısı, özel bir kaygı çeşidi olup bireyin değerlendirilmesi söz konusu olduğunda hissedilen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur. Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma becerilerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel etkinlikleri içermektedir (Erözkan, 2004).

Merkezi sınavlara hazırlanan öğrencilerin en sık karşılaştığı sorunlardan biri olan sınav kaygısının oluşumunda da mantık dışı inançlar önemli bir role sahiptir. Sınavın tehlike oluşturacak bir durum olarak düşünülmesi ve hayal edilmesi, zihnin sürekli sınav anı ve sınav sonrasında yaşayacağı hayal kırıklığıyla meşgul edilmesi ve bu konuda endişe duyulması, sınav kaygısının oluşmasına neden olur. Galassi, Freerson ve Sharer, sınav kaygısının oluşumuna neden olan faktörleri ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırmaya göre sınav kaygısının oluşumunda %37 ile en çok olumsuz düşüncelerin etkili olduğunu tespit etmişlerdir (akt. Aslan, 2005). Sınav kaygısı yaşayanlar ile yaşamayanlar arasında yapılan karşılaştırmaya göre kaygı düzeyi normal olanlar sınavları başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirmektedirler. Fakat sınav kaygısı yüksek olanlar sınavları bir tehdit olarak algılamaktadırlar. Scwarzer'e (1988) göre sınav kaygısı yüksek olan bireyler sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz iletişim içerisine girerek, gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzına sahip olmaktadır. Bu durumlardan hareketle sınav kaygısı olanların yaşadığı başarısızlıklar sadece yeterince ders çalışmamlarıyla ilgili olmayıp, olumsuz düşüncelerin kendilerinde yarattığı başa çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlı olarak da ortaya çıkmaktadır (akt. Boyacıoğlu & Küçük, 2011).

Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler sınavı oldukça tehdit edici, korkutucu olarak algıladıkları gibi öğrencilerin kendilerini küçülten kuruntu ve duyuşsal reaksiyonları da yükündür. Kuruntu reaksiyonu; sınav kaygısının bilişsel boyutudur ve başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarmak için yeteneği hakkında kuşkuya düşmek gibi içsel konuşmaları içerir. Duyuşsallık reaksiyonu ise sınav ortamında kaygı ile ilgili hızlı kalp

atışları, terleme, kızarma, sararma, mide bulantıları gibi bedensel yaşantıları içerir. Yine bu öğrencilerin düşük sınav kaygısı olan bireylere göre daha fazla olumsuz düşünceleri bulunmaktadır (Öner, 1990).

Kaygının yükselmesi ile beyindeki stres hormonları salgısı artar. Aşırı salgılanan stres hormonları öğrenme yeteneğini köreltir. Böylece kısır döngü ile stres ve korku daha da artar. Artan yoğun stres ve kaygı nedeniyle öğrenme ve çalışma becerilerinde sıkıntılar yaşanarak farklı zihinsel ve bedensel tepkiler gelişir. Örneğin; sınava hazırlık döneminde ve sınav anında dikkati toplayamama, zor sorularda paniğe kapılma, kalp atışlarının hızlanması, avuç içinde terleme, mide bulantısı ve sık sık tuvalete çıkma ihtiyacı yoğun kaygının psikolojik ve fizyolojik belirtileridir. Aşırı kaygının bu tür belirtilerinin yanında sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur, ailem bana çok kızar, onlara karşı çok mahcup olacağım, çok çalışsam da her ne yapsam da yine de sınavı kazanamayacağım gibi saplantılı düşünceler de gelişir. Tüm bu reaksiyonlara karşın sınav kaygısı yaşayan birey sınavda başarısız olmasından dolayı başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini önemsememelidir. Burada bireyin görevi, elinden geldiği kadarıyla çalışma performansının en iyisini gösterebilmesidir. Sınav, öncelikli amaç olmalı ancak tek amaç olmamalıdır. Sınav ölüm kalım savaşı gibi görülmemeli, sınavla ilgili böyle bir tanımlama yapılmamalıdır. Sınavda başarısız olmak bir felaket olarak değerlendirilmemelidir. Sınav, sadece başarı yolundaki basamaklardan biridir. Bu nedenle hatalı ve yanlış düşüncelerden, algılardan ve tanımlamalardan kurtularak her zaman alternatif yollar, algılar ve düşünceler geliştirilmelidir (Tarhan, 2002).

Aşırı kaygı, sınav anında var olan bilginin kullanılamamasına ve zihinsel bir kilitlenmeye yol açarak, basit bir sorunun dahi defalarca okunmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısının en büyük nedenlerinden biri; öğrencinin hemen her duruma olumsuz anlam yükleyerek, sonucun kötü olacağına dair birtakım yanlış yargılarından kaynaklanmaktadır. Sınav hazırlananlarda bu durumun ortaya çıkmasındaki nedenler arasında ailenin ve yakın çevrenin beklentisiyle birlikte sınav sisteminden kaynaklanan etmenler de sayılabilir. Sınav, hayat memmat meselesi şeklinde anlaşılmamalıdır. Sınavlarda belli bir puanın altında kalan kişiler başarısız, diğerleri ise başarılı şeklinde değerlendirilmemelidir (Alkayış, 2018). Yapılan araştırmalara göre sınav kaygısının düşük bilişsel performans, psikolojik sıkıntı ve hastalıklarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Özellikle Hembree (1988)'nin sınav kaygısı, etkileri ve tedavisini inceleyen ve 562 akademik çalışma üzerinde yaptığı meta analiz çalışmasında sınav kaygısının; olumsuz değerlendirilme korkusu, sınavdan hoşlanmama ve daha az etkili çalışma yöntemleriyle doğrudan ilişkili olduğu

tespit edilmiştir.

Olumsuz duygu ve düşünceler hem aklın yaratıcı sürecinin serbest akışını engeller hem de ders çalışma motivasyonunu düşürür fakat olumlu duygu ve düşünceler doğru ve mükemmel eyleme geçişin yoludur (Addington, 2001). Sınav kaygısının yoğun yaşandığı durumlarda tüm olumsuzluklara gözler ve kulaklar kapatılmalı olabildiğince bu tür duygulara ket vurmanın yolları aranmalıdır. (Semerci, 2007: 51) bunun için şu yöntemi önermektedir: “Aklınıza kaygınızı artırıcı ve olumsuz düşünceler üşüşüyorsa, içinizden ‘DUR!’ deyin ya da zihninizde bir ‘DUR!’ levhası veya kırmızı trafik ışığı canlandırın”. Birey aklına gelen negatif duygu ve düşünceleri sorgulayarak bunları daha faydacı hale getirmelidir. Çünkü sınav kaygısı olumsuz duygu ve düşünceleri ortaya çıkarabilmektedir. Birey sınava hazırlık sürecinde yoğunlukla olumlu iç konuşmalar yaparak zayıf yönlerini değil de güçlü yönlerini ön plana çıkarmalı ve kaygı durumunun artmasını engellemelidir. Olumlu düşüncelerin veya istenen hedeflerin zihinde canlandırılmasının başarılı sonuçlar elde edilmesinde önemli bir yeri vardır. Bundan dolayı bir sunum yaparken, spor hareketi yaparken veya merkezi bir sınava girerken zihinde canlandırma yapmanın büyük avantajları vardır. Çünkü birçok uzmanın imkânsız dediği şey önce zihinde başarılmış sonra da bilinçaltını yönlendirmiştir (Baran, 2004).

Sınav kaygısıyla baş etmede kullanılan psikolojik danışma, psikoterapi ve ilaçla tedavi şeklinde farklı uygulamalar vardır. Davranışsal müdahaleler, sınav kaygısını şartlanmış bir tepki olarak değerlendirmekte ve kaygıyı azaltmak için belli tekniklerle şartlanmanın çözülmesine çalışılmaktadır. Yine sınav kaygısının tedavisinde düzenli nefes ve gevşeme egzersizleri, spor, sağlıklı beslenme, aşırı vitamin hapı almama, kahve, çay ve sigara gibi heyecan arttırıcı maddelerden uzak durma gibi davranışsal yöntemler de bulunmaktadır (Kurt, 2011). Bilişsel terapi ise sınav kaygısı olan bireylerin akıl ve mantık dışı düşüncelerini ve kaygılarını değiştirmeyi amaçlayan bir dizi yöntemle sahiptir. Bunlar sınavın uyandırdığı duygu ve düşünceler için farkındalık oluşturma, bu düşüncelerin altında yatan gerçek dışı, mantık dışı ve anlamsız nedenleri belirleyerek onları sorgulama gibi yöntemlerdir. Kaygıya neden olan gerçek dışı ve mantıksız düşüncelerin yerine gerçekçi alternatifler koyma uygulamaları yapılmaktadır (Ellis & MacLaren, 1998). Kaygı bozukluğunun tedavisinde ilaçla tedavi uygulamaları da yapılmaktadır. Fakat ilaç tedavisi ile terapi arasında hangisinin daha etkili olduğu sorusuna kesin bir cevap vermek zordur. Her iki tedavinin olumlu ve olumsuz yanları vardır. Bu nedenle kaygı bozukluğuna müdahalede hastanın durumu dikkate alınarak her birey için uygun olan tedavi şekli belirlenerek uygulanmaktadır.

Genelde kaygı özelde sınav kaygısıyla baş etmede din ve maneviyatın etkisi ihmal edilmemelidir. Din ve maneviyatın pozitif duyguları desteklediği negatif duygulara karşı koruyucu ve tedavi edici bir rol üstlendiğiyle ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Din ve maneviyat kişisel kaygının azaltılmasına yardımcı olurken bireylere ahlaki ve duygusal destek, öz güven, cesaret, ümit, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını geliştirmektedir. Din negatif olayların pozitif sonuçları olabileceğini hatırlatarak bireyin hayata ve olaylara daha olumlu bakmasını sağlamaktadır. Dinî inanca sahip birey yaratıcının isteklerine uygun bir hayat yaşadığından Allah'ın her zaman kendisi ile olduğuna ve problemlerini aşmada kendisine yardımcı olacağına inanmakta ve bunun için duaya yönelmektedir. Bu nedenle de inanç sahibi birey daha fazla güven ve umut içindedir. Kaygının bilişsel boyutu olayları anlamlandırmada gerçekçi ve rasyonel olmayan düşüncelere sahiptir. Dinî inanç ve ibadetler yüksek kaygıya yol açan karamsar düşünceleri yok ederek umutlu olmayı önermektedir. Yine dindeki tevekkül inancı bir işin gereğini yerine getirdikten sonra neticeyi Allah'a havale etme ve dayanmayı öğütleyerek sınav kaygısı ile başa çıkmada önemli bir destek işlevi sağlamaktadır (Karşlı, 2019). Tevekkülde hem sözlü hem de fiili dua bir arada bulunmakta ve kişinin hem çalışmasını, gayret etmesini hem de dua ile işinin gerçekleşmesi için Allah'a yönelmesini istemektedir. Kur'an'ı Kerim'de "Allah'a tevekkül et, vekil olarak Allah yeter" (Ahzap, 33/3) "Kim Allah'a güvenirse O, ona yeter" (Talak, 35/3) ayetlerini de kapsayan toplam 34 ayette inananlara sıkıntılar karşısında tevekkül etme tavsiye edilmektedir.

Kişinin Allah ile ilişki kurması ve ondan yardım istemesi anlamına gelen duanın kaygı vb. negatif duyguların etkilerinden koruyucu ve tedavi edici gücü vardır. Kur'an-ı Kerim'de "Duanız olmazsa Rabbim size ne diye değer versin ki?" (Furkan, 25/77), "Bana dua edin; duanızı kabul edeyim." (Mü'min, 40/60), "Rabbimize yalvararak, sessiz ve derinden dua edin." (A'raf, 7/55) ayetlerinde duanın önemi vurgulanmaktadır. Dua, etkili bir dinî psikoterapi yöntemi olarak değerlendirilebilir. Sorunu kabul etme ve arayış içinde olma ya da uzmana yönelme, kaygı bozukluğu ve diğer psikolojik hastalıkların tedavisinde bireyin atması gereken ilk adımdır. Çoğu zaman bireyler farklı sebeplerden dolayı psikolojik sorunlarını paylaşmak istemeyebilir. Dua aracılığı ile kişi kendisinin problem olarak gördüğü fakat kimseye açmak istemediği sorunlarını gizli, açık her şeyi bildiğine ve gücünün yettiğine inandığı Allah'a açarak O'ndan yardım dileyebilir. Böylelikle kişi çözümlenmemiş sorununu paylaşmanın verdiği psikolojik rahatlamayla beraber sorununun çözümünde Allah'ın kendisine yardım edeceğine yönelik güvene de sahip

olur (Karslı, 2019).

b. Deneysel Uygulama

b.a. Metodoloji

b.a.a. Danışanın Seçilmesi

Danışan C.M., sınav kaygısıyla ilgili problemlerini çözmek için destek almak istediğini ifade etmiş ve bu amaçla daha önceden kendisinin rehberlik öğretmeni olan danışmana gelmiştir. Danışan C.M.'ye genel bilgilendirme yapılmış daha sonra Danışma Sözleşmesi imzalatılmıştır. C.M. ile gün ve saat belirlenerek manevi danışma oturumlarına başlanmıştır. Danışmanlık oturumları Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde yapılmıştır. Bu merkezde yapılan danışmanlık uygulaması Rehberlik Hizmetleri Yönetmenliği (2020) çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

b.a.b. Uygulamada Kullanılan Ölçme Araçları

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE): Sınav Kaygısı Envanteri 1974-1979 yıllarında Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından beş yıllık bir araştırmanın ürünü olarak sınavlara ilişkin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Spielberger'in 1980'de İngilizce olarak ABD'de geliştirip yayınladığı ölçeği, Öner (1990) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçek sınav kaygısının ve kaygı düzeyinin belirlenebilmesi için kullanılmaktadır. Ülkemizde bir üst öğrenim kurumuna geçmenin koşullarından olan sınavların çokluğu sınav kaygısını yaygınlaştırmıştır. Türkçeleştirilmiş SKE'nin güvenilirliği kuramsal ve kavramsal geçerlik yöntemiyle sınanmış, homojenliği, iç tutarlılığı ve puan değişmezliği de sınanarak sağlanmıştır. SKE iç tutarlılığı en yüksek .89 ile en düşük .73 alfa değerleri arasında bulunmuştur. Elde edilen en yüksek güvenilirlik katsayısı tüm test puanlarında .89 ile .84 arasında üniversite örnekleminde elde edilmiştir. Maddelerin iç tutarlılığı ve geçerliliği ile ilgili yapılan madde bırakma toplam puan korelasyonlarından elde edilen puan tüm test için .46'nın, alt testler için .43'ün altına düşmediği tespit edilmiştir. "Duyuşsallık" ve "kuruntu" alt boyutlarından oluşan envanterin alt boyutları Liebert & Morris tarafından önerilmiştir (Kaya, 2015).

Alt boyutlar, ölçeğin alt testlerini oluşturur. Sınav kaygısının bilişsel yönünü "kuruntu" alt boyutu oluşturur. Kişinin genelde kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içerir. "Duyuşsallık" ise sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, üşüme, terleme, mide bulan-

tiları, kızarma-sararma, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileridir (Öner, 1990). Ölçek, 20 cümlelik soru maddesinden ve cevaplardan oluşur. Maddeler, (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman şeklinde ifade edilen ve 1-4 değerleri arasında derecelendirilmiş likert tipi bir ölçek üzerinden puan almaktadır. Ölçek maddelerinin sekizi kuruntu (2, 3, 4, 5, 8, 12, 17, 20), on ikisi ise (1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19) duyuşsallık alt testlerinden oluşur. Ölçme sonunda üç ayrı puan elde edilir: Kuruntu puanı (SKE-K), duyuşsallık puanı (SKE-D) ve her ikisinin birleşimi olan toplam ya da tüm test puanıdır (SKE-T). SKE tüm test puanı (SKE-T) için 20 soruya verilen yanıtın hepsi dikkate alınır. En düşük tüm test puanı 20, en yüksek tüm test puanı ise 80'dir. Kuruntu alt testinden elde edilen puanlar 8 ile 32 arasında, duyuşsallık alt testinden elde edilen puanlar ise 12 ile 48 arasında değişmektedir. Puanlamanın değerlendirme işlemi elle yapılmıştır. Elle puanlama işleminde soru-yanıt formunun üzerine işaretlenmiş olan her bir yanıtın gösterdiği rakam toplanır. Bu şekilde “kuruntu puanı”, “duyuşsallık puanı” ve her ikisinin toplamı olan “sınav kaygısı tüm test puanı” elde edilir. Her üç puan yükseldikçe kaygı, kuruntu ve duyuşsallık düzeyinde artma olur. Envanter formunun üzerinde “kaygı” sözcüğü öğrencilere çağrıştırabileceği olumsuzluktan dolayı “Sınav Kaygısı Envanteri” yerine “Sınav Tutumu Envanteri” başlığı kullanılmıştır. Uygulamacıların da “Sınav Kaygısı Envanteri” başlığı kullanmaması önerilmiştir. Boş bırakılan veya geçersiz olarak kabul edilen cevapların sayısı tüm SKE için 2'den çok, her bir alt test için 1'den fazla olursa form puanlanmaz (Öner, 1990).

b.a.c. Deneysel Deseni

Çalışmanın uygulama bölümünde danışanın manevi danışmanlık hizmeti almadan önceki durumu ile aldıktan sonraki durumunu bilimsel olarak betimleyebilmek için “ön test-son test yöntemi kullanılmıştır. Ön test-son test yöntemi denek üzerinde konuyla ilgili aynı ölçeğin çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra uygulanarak aradaki pozitif, negatif ve nötr olan değişimi saptayabilmek amacıyla kullanılan bir araştırma desendir (bkz. Tablo-1).

Tablo-1:
Deneysel desen

Danışan	Ön-Test	İşlem	Son-Test
CM	SKE	MDR uygulaması	SKE

b.a.d. Uygulama Protokolü ve İşlem

Çalışma kapsamında danışana manevi danışmanlık hizmeti verilmiştir. Manevi danışma uygulamasının yapılacağı ile ilgili karar ilk oturma (psikolojik değerlendirme) sonunda yapılan değerlendirme ile verilmiştir. Bu çalışma kapsamında danışan C.M. ile 9 oturum gerçekleştirilmiş ve tüm oturumlar yüz yüze olmuştur. Danışma oturumları danışanın eğitim ve gelişim durumu dikkate alınarak yapılmıştır. Üçüncü oturumda danışana gerekli talimatlara uygun bir şekilde doldurması için ön test verilmiştir. Son test ise son oturumda uygulanmıştır.

Çalışmada, bir danışmanlık tekniği olarak bilinen ve duygulara müdahalede kullanılan ‘Saklı Ben’ tekniği uygulanmıştır. Adı geçen bu teknik bir ölçüde rol değişimine benzer. Sözlüklerde saklı ben, teriminin karşılığı olarak “benliğin başka bir yanı, başka bir benlik” gibi anlatımlar görebilirsiniz. Bu kavramla anlatılmak istenen, her bireyin kişiliğinin bir yönü vardır ki kişisel güdülerinin, değer yargılarının ve gizli gündeminin daha çok ayrıntıdadır. Birey ödevini yerine getirmediği veya sorumluluklarını savsakladığı zaman işte bu saklı ben kendisini uyarır. Bu alıştırmada danışandan saklı beninin yerine geçmesi istenir. Psikolojik danışman da danışanın bilinen beninin yerine geçer. Bu alıştırmada danışma sürecinin erken aşamalarında kullanılmaz. Çünkü danışman, danışanın bilinen benini doğru bir şekilde canlandırmalıdır ve danışan, psikolojik danışmanın yanında saklı benini ortaya çıkarmasına izin verecek kadar kendisini güvende hissetmelidir. Bu alıştırma etkili olduğunda danışanın kendisiyle dürüstçe yüzleşmesine olanak tanımış olur. Bu şekilde yapılan yüzleşme, psikolojik danışman tarafından sağlanan yüzleşmeye nazaran çok daha etkili olur. Danışan bu yolla sorunları ortaya koyabilir, kendisiyle ilgili akla uygun hale getirmelerin önünü kesebilir, benliğiyle terapötik bir yüzleşme ortamında güdülerini sorgulayabilir” (Hackney ve Cormier, 2008: 163).

b.b. Danışan ve Yaşam Öyküsü

C.M. üniversite sınavına lise mezuniyetinden sonra hazırlanan bir öğrencidir. Lise yıllarında üniversiteye gitme hedefi olmamış liseyi bitirdikten sonra babasının teşvikiyle üniversiteye hazırlanmaya başlamıştır. Lisede akademik başarısı çok iyi olmayan C.M. özellikle sayısal derslere ilgisinin hiç olmadığını belirtmiştir. Beşkardeşi olan C.M.’nin hiç erkek kardeşi yoktur. Anne ve babası ilkokul mezunudur. Bir kız kardeşi lise öğrencisi 2 kız kardeşi ise ortaokul öğrencisidir. Diğer kardeşleri ise okul çağında değildir. C.M.’nin annesi ev hanımı, babası ise esnaftır. C.M. yaşadıkları şehirde tanınan ve bilinen bir aile olmalarının başarı beklentile-

rini arttırdığını belirtmiştir. Ailenin ekonomik durumları iyi denecek seviyedir. C.M. anne ve babasının inançlı ve ibadetlerini yerine getirmede hassas olduklarını belirtmiştir. Babasının katı kuralları olduğunu ve çocuklarının başarılı olmaları için onlar üzerinde titizlikle durduğunu ifade etmiştir. Evin en büyük çocuğu olan C.M.'ye babası üniversiteye gitmesi için yalnızca bir yıllık hazırlanma süresi tanımıştır. Hazırlık için ücretli bir kursa gönderilen C.M. bir yıllık süreçte üniversite sınavını kazanamaması durumunda tekrar bir hazırlık sürecine sahip olamayacağı babası tarafından kendisine belirtilmiştir. Derslerine ilk başlarda çok iyi çalışmış ve iyi bir performans göstermiştir. Fakat özellikle konuların ilerlemesi ve artmasıyla birlikte endişelenmeye başlamıştır. Zamanla ders çalışma motivasyonunu yitirmiş özellikle deneme sınavlarında yoğun kaygı yaşamaya başlamıştır. Bu durumundan dolayı da sınavlarda kaygı ve heyecandan kaynaklı yanlışlar yapmaya başlamıştır. Deneme sınavı sonuçlarının istediği gibi olmamasından dolayı da özgüven eksikliği yaşayan C.M. üniversite sınavını kazanamayacağına dair sürekli kaygı ve korkular yaşamıştır.

C.M. kendi akademik başarısını ve gelişimini değerlendirmek için gerekli olan deneme sınavlarına girmemekte ya da girmiş olduğu sınavın sonuçlarını öğretmeni ve ailesiyle paylaşmamaktadır. Bu kaygı ve korku durumları için rehber öğretmeni ile görüşmeye gelen C.M. rehber öğretmeninden kendisine bu konuda yardım etmesini istemiştir.

b.c. Manevi Danışmanlık Oturumları

(1)-Birinci Oturum (40-45 dakika)

Yapılan ilk görüşmede danışan C.M.'de var olan kaygı ve korkunun belirtileri yüz ifadesinden ve konuşmalarından anlaşılmaktaydı. Kendisini rahat hissedebileceği bir yere oturması söylendikten sonra ilk olarak kaygı ve korkularının dışındaki güncel kendisini daha rahat ifade edebileceği konularla görüşmeye başlanmıştır. C.M., günlük planının nasıl işlediğini ve hedeflediği bölüm için alması gereken puanın ne olduğunu ifade etmiştir. Danışanın çalışma düzeninin doğru olduğu belirtildikten sonra bu çalışma planıyla hedeflenen bölüme ulaşılacağı belirtilmiştir. C.M. ise günlük çalışmalarının iyi olduğunu fakat bunları deneme sonuçlarına yansıtmakta zorlandığını ve sınav kaygısının çok yüksek olduğunu, sınavlarda heyecanlandığını bu durumun da sınav sonuçlarına yansıdığını ve onu rahatsız ettiğini ifade etmiştir. C.M. dinlenildikten sonra yaşadığı duygular ifade edilmiştir. Danışan ifade edilen duyguları onayladıktan sonra çok çalıştığını ancak bunun sonuçlara yansımadığını görünce bütün özgüvenini kaybettiğini belirtmiştir. Sınav esnasın-

daki aşırı heyecanın kendisini kastığını, soruları anlamakta zorluk çektiğini, bir soruyu anlamak için üç-beş defa okumak zorunda kaldığını ve bunun da zaman kaybına neden olduğunu ifade etmiştir.

Sınavlarda kaygıdan dolayı benzer problemleri birçok öğrencinin yaşadığı dile getirilerek bu tür sorunların sadece onun değil bütün öğrencilerin ortak sorunu olduğu ifade edilmiştir. Danışman bu sorunların aynısını yaşadığını hatta üniversite sınavında aşırı kaygı ve heyecandan dolayı 6 Türkçe sorusunu ancak yarım saate çözdüğünü belirtmiştir. Bu sorunların deneme sınavlarında şimdiden yaşanmasının aslında bir avantaj olarak görülebileceği dile getirilerek birlikte bu problemin sınavdan önce çözülebileceği fakat bunun için de kararlı olunması gerektiği belirtilmiştir. C.M. sınav sonucunun ne olduğunu sorunca o sınavda istenen bölüme gidildiği ancak hedeflenen üniversiteye gidilemediği belirtilmiştir.

C.M. bu duruma sevindiğini dile getirerek benzer bir durumda olduğunu ve amacına ulaşmanın mümkün olabileceğini dile getirmiştir. Bir üniversiteye yerleşmenin aynı zamanda nasip kısmet olduğunu belirten danışan bu konuda inancının tam olduğunu ve Allah nasip etmişse bunun gerçekleşeceğini ancak nasip değilse yapacak bir şeyin olmadığını ifade etmiştir. Eğer Allah üniversiteye gitmemi kaderime yazmışsa bu mutlaka önüme çıkar diye açıklama yapmıştır. C.M. bunun kaderinde yazılı bir olgu olduğunu ifade etmiştir. Ancak şunu göz ardı etmemek gerekir ki kaderimde varsa mutlaka olur diye biz çaba göstermezsek bunun yanıltıcı olacağı ifade edilmiştir. Bundan dolayı çalışmalı, elimizden gelen gayreti göstermemiz gerektiği ifade edilmiştir. Çalışınca olumlu sonucun ortaya çıkacağı, çalışmama durumunda olumlu sonucun ortaya çıkmasının beklenilmemesi gerektiği belirtilmiştir. C.M. bu açıklamaya katıldığını ifade ederek tevekkül içinde olmamız gerektiğini belirtmiştir. İler ki oturumlarda tevekkül ile ilgili değerlendirmelerin olacağı ifade edilmiştir. Tevekkülün sınav kaygımızı yenmemizde olumlu katkılarının olacağı ve bu konuyla ilgili Kur'an ayetlerini anlamlarını bilerek okumamız gerektiği belirtilmiştir.

C.M. bu konuşulanlardan sonra sınav kaygısının nasıl çözüleceğini, kendisine nasıl yardımcı olunacağını sormuştur. Sınav kaygısı ve heyecanın çözüleceği, burada kendisine düşen birtakım sorumlulukların olduğu, bu sorumluluklar yerine getirilirse sorunun kalmayacağı ifade edilmiştir. Bu sorumlulukların ilki her hafta belirlenen gün ve saatte görüşmeye gelmek ve verilen ödevleri yerine getirmek olduğu belirtilmiştir. Danışan C.M.'ye burada danışmanlığın mantığının nasıl olduğu, olumsuz bir duygu olan kaygının üzerimizdeki etkisinin ve işlevinin neler ol-

duğu, kaygının performansımız üzerindeki etkisi psiko-eğitim kapsamında açıklanmıştır.

(ii)-İkinci Oturum (40-45 dakika)

İkinci görüşmeye C.M. belirlenen gün ve saatte gelmiştir. Bu oturumda danışanın içinde bulunduğu koşullar hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme başlatılmıştır. C.M.'yi daha iyi tanımak amacıyla kendisi, ailesi, kardeşleri ve içinde bulunduğu koşullar hakkında konuşulmuştur. Görüşmede danışanın özgeçmiş bilgileri, sorunun ortaya çıkma şekli, sorunun günlük yaşantısını nasıl etkilediği, ne kadar devam ettiği, rehberlik servisine gelmesinde neyin etkili olduğu, yaşadığı çevresi, günlük etkinlikleri, sosyal etkinlikleri görüşülmüştür. Danışanın aile yapısı, anne-babanın mesleği, kardeş sayıları, cinsiyetleri, anne-babanın çocuklarına yönelik tutumları, kardeşlerin birbirleriyle ilişkisi, sağlık durumu, okuldaki eğitim durumu, daha önce psikolojik danışmaya gidip gitmediği de görüşülmüştür. Yine danışanın dinî ve manevî inançlarının yaşamının üzerindeki rolü, dinî ve manevî inançlarının üzerinde rahatlatıcı etki bırakıp bırakmadığı, dinî ibadetlerinin üzerindeki etkisi görüşülmüştür (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2015: 258). Ayrıca danışanın görüşme sırasındaki psikolojik durumu, giyinme tarzı, duygu durumu, jest ve mimikleri, sesinin niteliği, görüşmedeki aktifliği veya edilgenliği, genel bilgi düzeyi, söz dağarcığı, düşünce akışı, konuşma hızı gibi özellikleri dikkate alınarak danışanın getirdiği sorunla elde edilen bilgiler arasında bir ilişkinin olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu görüşmede elde edilen bilgiler kaydedildikten sonra görüşmenin değerlendirilmesinin yapılmasıyla ilgili öneriler oluşturulmuştur. Danışanın problemiyle ilgili olarak psikolojik danışma ortamına gelmesine neden olan kaygıların arkasında başka kaygıların olup olmadığı değerlendirilmiştir. Kaygının fizyolojik, davranışsal ve bilişsel yönleri ele alınmış; duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantı vurgulanmıştır. Danışan C.M.'ye kaygı yaşadığı durumlarda otomatik düşüncelerinin neler olduğuyla ilgili kaydının tutulması istenmiştir.

(iii)-Üçüncü Oturum (40-45 dakika)

Üçüncü oturuma belirlenen saatten yarım saat geç gelen C.M. ile selamlaşma ve hasbihalden sonra neden geç geldiği noktasında konuşulduğunda kaygılarının bu görüşmelerle çözüleceği konusunda tereddütlerinin olduğunu ifade etmiştir. C.M. zamanın aleyhine işlediğini ve problemlerinin ne olduğu ya da nasıl çözüleceğinin hala belirsiz olduğunu belirtmiştir. Bu görüşmenin, problemin tanımlanması ve değerlendirilmesini içeren bir görüşme olacağı ifade edildikten sonra danışanın

ilk girişteki yüz ifadesinde ve sesinde kendisini gösteren endişe durumu yerini rahat ve dingin bir yüz ifadesine bırakmıştır. Danışana kaygı problemi yaşamasının ve bunun başarısını etkilemesinin çok farklı boyutları olduğu ifade edilmiştir. İlk olarak ailenin en büyük kız çocuğu olmasının getirdiği sorumluluklar ve bunlara bağlı sorunların olduğu belirtilmiştir. C.M. bu sorunların hangi sorunlar olduğunu sorunca ailenin en büyük çocuğu olması, göstereceği başarı ve başarısızlığın diğer kardeşlere model olma kaygısını doğuracağı ve bunun da duygusal baskı oluşturacağı ifade edilmiştir. C.M. bu durumu düşündüğünü ve bunun kaygısını yaşadığını belirtmiştir. Yine babanın maddi açıdan destek olması ve üniversite sınavı için sadece bir yıllık hazırlanma süresi tanınması, başka alternatifinin olmaması hem duygusal bir problemin hem de babayla ilgili olmasından dolayı etkileşimsel bir problemin de olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda sınavla ilgili bilişsel açıdan yanlış bir anlamlandırma ve tanımlamanın olduğu da belirtilmiştir. C.M. “neyi yanlış yorumluyorum” şeklinde itirazını ifade etmiştir. Sınavın kendisini yanlış yorumladığı belirtilmiştir. Yani sınav gerçeğini olduğundan farklı bir tarzda anlamlandırmaya ve algılamaya başladığı ifade edilmiştir. Sınavla ilgili normal bir değerlendirme sınavın kişinin hayatında karşılaştığı sınavlardan biri olduğu ve sınavın hayat memmat meselesi olmadığı belirtilmiştir. Yine sınavın aslında kişinin sadece belli alanlardaki bilgilerini, yorumlama becerisini ölçen bir sınav olduğu, bir kişilik testi ya da bir IQ testi olmadığı belirtilmiştir. Dolayısıyla böyle bir sınavdaki başarısızlık da kişilik bozukluğu veya zekâ yetersizliği olarak değerlendirilemeyeceği ifade edilmiştir. Bu tür otomatik düşüncelere karşı farkındalığımızın olması gerektiği ve bunların bilişsel çarpıtmalar olduğu vurgulanmıştır. C.M. yapılan değerlendirmelerin doğru olduğunu belirtmiş fakat ailesinin özellikle de babasının bu konuda böyle düşünmediğini ve kendisinin başarısız olmasının onun açısından tam bir yetersizlik ya da tembellik olarak değerlendirileceğini belirtmiştir.

C.M. bu değerlendirmelerin dışında sınavda yaşadığı heyecanın nasıl açıklanabileceğini de sormuştur. Sınav heyecanı ve kaygısıyla ilgili değerlendirmelerin olacağı belirtilmiş ancak bu problemlerin dışında danışanın gördüğü, danışmanın göremediği başka bir problemin olup olmadığı sorulmuştur. Danışan başka bir probleminin olmadığını, belirtilen sorunların probleminin parçaları olduğunu dile getirmiştir. Yapılan değerlendirmelerden sonra aşağıdaki problemlerin sıralanabileceği belirtilmiştir:

1. Ailenin en büyük kız çocuğu olmanın etkisiyle diğer kardeşlere iyi örnek olmak isteme ve bir başarısızlık durumunda kardeşler için kötü örnek olmanın oluşturduğu psikolojik baskı.

2. Babanın sınav için bir yıllık süre tanınması ve bu sürede sınavı kazanma zorunluluğunun getirdiği stres ve kaygı.

3. Ailede hem anne-babanın hem kardeşlerin danışana güveni ve sınavı kazanmama durumunda kendisi ile ilgili aile algılarının değişmesi kaygısı ve başarısız, tembel, yetersiz, kafası basmayan şeklindeki söylemlere maruz kalma durumu.

4. Tüm bu faktörlerin baskısıyla sınav esnasında özellikle de yüksek katımlı sınavlarda danışanın aşırı derecede heyecanlanması ve bunun sonunda sınavda istediği başarıyı gösterememesi ya da cevap formunu olumsuz sonuç korkusuyla kimseyle paylaşmama.

Sayılan sorunlara eklenecek bir sorun olup olmadığı C.M'ye sorulduktan sonra danışan sorunların doğru olarak tanımlandığını ancak bunları tanımlamanın, tespit etmenin kendisine fayda sağlamayacağını, problemlerini çözmeyeceğini, sınav kaygısını azaltmayacağını, babasının kendisine bir şans daha vermeyeceğini ve kardeşleri için iyi bir örnek olma konusunda yardımcı olmayacağını ifade etmiştir. Sorunu keşfetmek, sonraki aşamada ne yapılması gerektiği açısından önemli olduğu belirtilerek problemin bu görüşmede çözülmeyeceği, bu görüşmenin sorunun çözülme aşaması ya da müdahale aşaması olmadığı ifade edilmiştir. Bu oturumun sadece problemlerin değerlendirilmesi ve tanımlanması aşaması olduğu belirtilmiştir. Danışanın kaygı düzeyini ölçmek için "Sınav Kaygısı Envanteri" danışana verilir formun eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurulması ve sonraki oturumu getirilmesi istenmiştir. C.M. formu aldıktan sonra bir şeylerin değişeceğine dair inancını ve gösterilen ilgiden dolayı teşekkürlerini ifade ederek görüşme sonlandırılmıştır.

(iv)-Dördüncü Oturum (40-45 dakika)

Dördüncü oturuma tam vaktinde gelen C.M. bir önceki görüşmede olduğundan daha iyi olduğunu ifade etmiştir. Önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldıktan sonra problemlerin belirginleşmesi ve tanımlanması çözüm için danışanı umutlandırmıştır. Bu durum kendisine ifade edildiğinde danışan gerçekten biraz daha umutlu ve mutlu olduğunu ifade etmiştir. Umutlu ve mutlu olmanın ve onları paylaşmanın anne-babasını, kardeşlerini, arkadaşlarını ve öğretmenini de mutlu edeceği belirtilmiştir. Mutluluğun paylaştıkça artacağı, acı ve sıkıntıların ise paylaştıkça azalacağı ifade edilmiştir. C.M. danışmaya gelmekle doğru yaptığını ifade etmiş fakat ilk başlarda gelmekle doğru yapıp yapmadığı konusunda tereddütlerinin olduğunu ancak her görüşmeden sonra gelmekle çok iyi yaptığını kendi kendine söylediğini belirtmiştir. Hatta zaman zaman niçin daha önce gelmediğinin pişmanlığını yaşadığını ancak

“zararın neresinden dönersem” kardır özdeyişiyle kendisini teselli ettiğini belirtmiştir. Danışmaya gelmekle çok iyi yaptığı ifade edilmiş daha terapötik süreç yani iyileşme, sağalma süreci başlamadan olumlu gelişmelerin olduğu belirtilmiştir. C.M. olumlu gelişmelerin neler olduğunu sormuştur. Zararın neresinden dönersen kârdır yaklaşımının yani duruma, problemlere pozitif bakmanın çok olumlu bir gelişme olduğu belirtilmiştir. Bu bakış açısını sınavla ilgili de geliştirilebileceği belirtilmiştir. Örneğin bir önceki oturumda sıralanan sorunlarla ilgili olarak sınavı kazanamama, “kardeşlerime kötü örnek olurum” ve “ailemin benimle ilgili algısı değişir” durumuyla da pozitif bakış açısı geliştirilebileceği ifade edilmiştir. Çünkü hep kazanamama varsayımı üzerinden hareketle kendini yargılama negatif bakış açısı geliştirilmenin işareti olduğu belirtilmiştir. Oysaki pozitif bir bakış açısına sahip olmamız gerekir. Hatta bunun en güzel örneğini biz peygamber efendimizin hayatında görmekteyiz. Hz. Peygamber ashabıyla beraber yürürken yol kenarında bir köpek ölüsüne denk gelirler. Sahabelerden bazıları manzara karşısında "Bu leş ne kadar da pis kokuyor" demekten kendilerini alamazlar. Bu durum karşısında Allah Rasûlü'nün tepkisi ise hayli farklı olmuştur: "Köpeğin ne güzel dişleri var" (Tuna, 2008). Tüm çirkinlikler içinde, tüm olumsuzluklar içinde iyi ve güzel, pozitif olanı görebilmek peygamberin bize yönelik tavsiyesi olduğu gibi hayata yönelik bakış açımız da olması gerekir.

Danışan C.M., “kazanacağım”, “kazanacağım” demekle kazanılacağına inanmadığını ifade etmiştir. Böyle kazanılmayacağı yani sadece söylemekle kazanılmayacağını açık olduğu belirtilerek şimdilik peygamber efendimizin bu olay üzerindeki tutumu üzerinde evde düşünülmesi ödevi verilerek konunun kapatılması gerektiği ve tekrar buraya dönüleceği ifade edilmiştir. Danışana sınav kaygısı ölçeğinin yönergeye uygun uygulanıp uygulanmadığı sorulduğunda C.M. ölçeği uygun bir şekilde doldurduğunu ve kesinlikle kaygı düzeyinin yüksek çıkacağını tahmin ettiğini ifade etmiştir. Ölçeğin değerlendirmesi sonucunda öğrencinin kaygı durumunun olması gerekenden yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Danışana sınav kaygı envanteri yönergesine göre tüm test puanınının 50 ve üzerinde olması durumunda yüksek sınav kaygısından bahsedilebileceği söylenmiştir. Yine öğrencinin kaygı düzeyi hakkındaki bu skorun sadece genel bir bilgi verdiği oysa “Sınav Kaygı Envanteri”nin, “kuruntu kaygısı” ve “duyuşsal kaygı” olmak üzere iki alt testten meydana geldiği belirtilmiştir. Bu nedenle bu alt testlere ait puanların da ayrı olarak değerlendirilmesi ve yorumlanması gerektiği belirtilmiştir. Bu alt testlerden “kuruntu alt testi”nin sınav kaygısının bilişsel yönü ile ilgili olduğu, burada kişinin kendisi hakkındaki olumsuz görüşlerini, başarısızlıklarını, beceriksizliklerini kısacası bireyin kendisi ile ilgili içsel konuşmalarının

oluşturduğu belirtilmiş ve danışanın bu alt ölçekteki skorun ortalamasının “duyuşsal alt test” skorun ortalamasından yüksek olduğu belirtilmiştir. Kuruntu Kaygısı alt ölçeğin ortalamasının tüm test ortalamasından da yüksek olduğu ayrıca ifade edilmiştir. Duyuşsal alt testin ise sınav kaygısının duygusal alt yönü ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Bu alt ölçekte ise kişinin fiziksel durumunun örneğin hızlı kalp atışları, terleme, mide bulantısı, gerginlik gibi psikolojik temellere dayanan fizyolojik belirtileri ve uyarımları kapsadığı belirtilmiştir. Dolayısıyla bu skorlardan hareketle özellikle kuruntu alt testini ifade eden kişinin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceler, başarısızlıklar ve beceriksizlikler yani kişinin kendisini algılaması ve değerlendirmesi ile ilgili çalışmaların yapılması gerektiği ifade edilmiştir. Danışan kendisi ile ilgili olumsuz yargıların olduğu ölçek sonuçlarının doğru olduğunu ifade etmiş ancak olması gereken kaygının ne olduğunu sormuştur. Hiç kaygının olmaması halinde sorumsuz ve vurdumduymaz bir durum ortaya çıkacağı ve sınava hazırlanan öğrencide biraz kaygının gayet normal olduğu ifade edilmiştir. Yine başarılı birçok kişi mesleğinin ilk zamanlarında tecrübe ettikleri kaygının yüksek enerji ve güven kazandırarak performanslarını artırdığını belirtmişlerdir. Biraz kaygı hem güven duygusu verir hem de performansı artırır. Ancak aşırı kaygı sorun olmakta, kişinin yaşam kalitesini düşürmekte, sağlığını, ilişkilerini bozmakta ve de sen de olduğu gibi akademik başarısını olumsuz etkilemektedir. Bundan dolayı kaygı için “kaygı eter gibidir, azı ayıltır çoğu bayıltır” özdeyişinin durumu anlatması açısından çok önemli olduğu belirtilmiştir. C.M. kendi kaygısının kendisini bayılttığını belirtmiştir. Bunu söylemenin doğru olacağı, kaygı durumunun normaldiği ifade edilmiştir. C.M., “eter” benzetmesinin güzel olduğunu ve kaygı ile heyecanı daha önce hiç böyle anlamlandırmadığını ifade ederek bu durumu değerlendirmek istediğini belirtmiştir. Bu durumun değerlendirileceği ancak sonraki görüşmelerde kaygıya müdahale edecek davranışsal ve bilişsel yöntemlerin kullanılacağı ifade edilmiştir. Şimdilik kaygı probleminin biraz daha ele alınması gerektiği belirtilmiştir.

Danışana sınav zamanlarında kaygılandığında duygu, davranış ve düşüncelerinde ne tür değişimler olduğu ve bunu takip eden ağrıların olup olmadığıyla ilgili bir soru yöneltilmiştir. C.M. baş ağrılarının az da olsa olduğunu, kendi güvenini yitirdiğini, soruları birçok defa okumasına rağmen anlamadığını ve bu durumun kendisini sınırlendirdiğini, duygusallaştırdığını belirtmiştir. Yine kötü bir puan alacağı korkusuna kapıldığını, kalp atışlarının hızlandığını, avuç içlerinin terlediğini, yüzünün kızardığını, ayaklarını istemsiz bir şekilde salladığını, zihninde sonuçlarının kötü olacağını geçirdiğini, bundan dolayı da babasına ne diyeceği ile ilgili senaryolar geçirdiğini ve bu deneyimlerinin kendisini çok kötü hissettir-

diğini belirtmiştir. Danışana bu deneyimlerin ne zaman yaşandığı sorulmuş. C.M. daha çok soruları çözemediği zamanlarda olduğunu ancak sınav başlama zamanlarında da yaşadığını ifade etmiştir. Danışana bu durumun ne kadar devam ettiği sorulmuş C.M. genelde sınav süresince devam ettiğini ifade etmiştir. Danışana kaygılanmadığı ya da kaygısını gideren bir yaşantısının olup olmadığı sorulmuş C.M. sınav sorularını çözebildiği durumlarda örneğin sorulara takılmadan peş peşe çözdüğü durumlarda kendini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Yine sınavdan önce çok dua ettiği zamanlarda da kendini iyi hissettiğini belirterek duanın onun için önemli olduğunu dile getirmiştir. Danışanın katılımlarından dolayı kendisine teşekkür edilerek görüşme sonlandırılmıştır.

(v)-Beşinci Oturum (40-45 dakika)

Danışan C.M., beşinci görüşmeye belirlenen tarihten iki gün önce gelip görüşme isteğini belirtmiştir. Danışanla yapılan görüşmede görüşme isteğinin herhangi bir problemden kaynaklanmadığı, görüşmenin kendisine iyi geldiğini ve bu yüzden görüşmek istediğini ifade etmiştir. Danışanın bu isteği kabul edilmemiş ve belirlenen tarihte görüşmeye gelmesinin daha doğru olacağı, istenen her an danışanla görüşmenin mümkün olamayacağı belirtilmiştir. Yine danışanın rahat ve mutlu hissetmesinin kendi elinde olması gerektiği, birilerine bağlı bir mutluluk ve rahatlığın daha büyük sorunlar oluşturacağı dile getirilmiştir. Danışmanın her an bizimle olamayacağı ve danışmanın asıl görevinin sorunları aşma konusunda yardımcı olmak, destek olmak olduğu belirtilmiştir. Danışana kendi sorunlarını aşmada yeterli enerjiye sahip olduğu belirtilerek görüşme tarihinde gelmesi gerektiği belirtilmiştir.

Danışanın kaygı bozukluğunun DSM-V'de tanımlanan yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili olmadığı ve daha çok sınavlarda oluşan yoğun bir kaygı durumu olduğu belirtilerek ve DSM-V yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) danışanla paylaşılmıştır. Bu bozukluğu olan bireylerde sürekli olarak aşırı ve durumla uygun olmayan bir endişe söz konusudur. Aşırı kaygı ve endişe bireyin günlük yaşamını olumsuz etkiler ve hatta olağan yaşam etkinliklerini sürdürmesini engeller. Bu bireyler her durumda olası en kötü sonucu düşünürler, her şey kendi kontrollerinin dışındadır, iyi bir olasılık ya da geriye dönüş mümkün değildir. YAB'da aşırı endişe ve kaygı genellikle sağlık, aile, para ya da iş gibi konularla ilgilidir. Denetlenemez nitelikte olan endişe hali en az altı ay boyunca hemen her gün vardır ve gün boyunca sürer (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Beşinci görüşmeye belirlenen tarihte gelen C.M. bir önceki plansız

gelişi için üzgün olduğunu ifade etmiştir. Plansız gelmenin sorun olmadığı ifade edilirken danışmaya bağlı olumsuz bir durumun gelişmemesi için böyle bir karar alındığı belirtilmiştir. Danışmada amacın bireyin kendi enerjisiyle hayata tutunmasına destek olmak ve kaygıyla baş etmeyi öğrenmesine yardımcı olmak olduğu belirtilmiştir. C.M. bu durumun da danışmayla gerçekleşeceğine inandığını belirtmiştir. Danışma amacı belirtildikten sonra danışana bu danışma oturumlarında kendi amacının ne olduğu sorusu yöneltilmiştir. C.M. bu soru karşısında çok zorlanmadığını ifade edip amacının kaygısız ve korkusuz bir sınav geçirmek olduğunu, üniversiteyi kazanarak iyi bir meslek sahibi olmayı ve kardeşlerine iyi bir örnek olmak olduğunu belirtmiştir. Danışan, amacının zihninde açık ve net olmasından dolayı takdir edilerek motive edilmiştir. Danışana amaçlarının gerçekleştiğinin hayalini kurup kurmadığı, böyle bir tabloyu zihninden canlandırıp canlandırmadığı sorulmuştur. C.M. korku ve kaygılarının buna izin vermediğini ifade etmiştir. Korku ve kaygıların hayatında bir yer edinerek bunun bazen birçok işleve sahip olduğu, sığınacak mazeret olduğu danışana ifade edilmiştir. C.M. bunun nasıl mümkün olduğunu sormuştur. Örneğin; kötü sınav sonuçlarını aileye izah etmede geçerli ve kabul edilebilir bir mazeret olduğu belirtilmiştir. Korku ve kaygılardan ailenin haberinin olması, anne ve babanın sınav sonuçlarından dolayı göstereceği tepkiyi hafiflettiği veya ortadan kaldırdığı belirtilmiştir. C.M. bu değerlendirmenin pozitif düşünülmesi gerektiği ile ilgili yapılan değerlendirmeye ters olduğunu ve pozitif düşünülmediğini ifade etmiştir. Bu değerlendirmenin doğru olmadığı pozitif düşünmeye başlamak için yapılan bir değerlendirme olduğu belirtilmiştir. Danışana kendisiyle ilgili pozitif bir tablo canlandırması gerektiği, iyi bir üniversitenin kazandığı, ailenin bundan dolayı kendisini tebrik ettiği, kardeşlerinin kendisiyle gurur duyduğu bir hayali zihninde canlandırması gerektiği belirtilmiştir. Fakat danışanın böyle bir zihinsel şema hiç oluşturmadığı, böyle bir hayale cesaret edemediği, bunun tersine kaygı ve korkulara sığındığı ifade edilmiştir. Yine olumlu canlandırmanın sık sık zihninde oluşturulması halinde bir değişim olacağı ifade edilmiştir. Niçin hep kazanmama korkusu yaşanıldığı ve neden kazanma mutluluğunun hayal edilmediğinin sorgulanması gerektiği belirtilmiştir. Bu konuda birlikte çalışılması ve bu durumla ilgili amaçlar belirlenmesi gerektiği ifade edilmiştir. C.M. bu değerlendirmelerin doğru olduğunu ve biraz karamsar olabileceğini belirtmiş fakat sadece zihninde olumlu tablolar çizerek kaygılarından kurtulamayacağını da eklemiştir. Olumlu ve pozitif olmanın amaçlarımızdan sadece biri olduğu belirtilmiştir. Bunun dışında olacak amaçlarımızı da birlikte belirlemek gerektiği ifade edilmiştir. Yine bu amaçlar için yapılması gerekenlerle ilgili ortak bir sözleşme hazırlanacağı ifade edilmiştir. Danışan ile birlikte aşağıdaki amaçlar oluşturulmuştur:

(i) Temel amaç: Sınav kaygısını azaltma

A. Alt amaç: Sınavlardaki heyecanı azaltma.

B. Alt amaç: Sınavlara mutlaka girme ve sonuçlarını paylaşma.

C. Alt amaç: Sınav ne kadar zor olsa da sınavı terk etmeme ve sınav sonucunu değerlendirme.

A. Sınavlardaki heyecanı azaltma ile ilgili görevlerimiz:

1. Sınavda başarılı olacağına dair kendine güven ve pozitif bakış açısına sahip olmak.

2. Sınavda başarılı olmak için özellikle deneme sınavları öncesi içten ve samimi bir şekilde dua etmek.

3. Çalışma planına uygun hareket ettikten sonra sonuçlar için tevekkül etmek.

4. Tevekkül ile ilgili ayetleri anlamlarına bakarak okumak.

5. Sınav heyecanı esnasında derin nefes egzersizleri yapmak.

6. Sınavda heyecan durumunda temiz hava ve oksijen için pencerelerin açılmasını istemek.

7. Sınav yanında su ile girme ve heyecan durumunda biraz su içme.

8. En basit sorulardan başlama.

9. Zorlanılan sorulara takılmadan geçme ve sonradan o sorulara bakma.

B. Sınavlara girme ve sınav sonuçları ile ilgili görevlerimiz

1. Okulun yaptığı tüm deneme sınavlarına girme ve sınav öncesi içten dua etme.

2. Sınavın zorluk derecesi ne olursa olsun sınav bitinceye kadar çıkmama.

3. Bütün sorulara mutlaka bakma.

4. Sınavdan sonra cevap kâğıdını ilgiliye verme.

5. Okulun yaptığı sınav dışında her hafta bir sınav uygulama.

C. Sınav sonrası sonuçları hemen cevap anahtarıyla değerlendirmek

1. Sınav soruları zor olsa dahi soruları çözmeye çalışmak ve zor görüldüğü için soruyu atlamama.

2. Sınavdan sonra cevap anahtarı ile doğru yanlışları tespit etme. Yanlışların nedenini bulma için o soruları ilgili öğretmene çözdürme.

3. Sınav sonuçlarını analizden sonra yani yanlış doğruları kontrolünden sonra yanlışlara yol açan eksikleri tespit etme ve o derslere veya konulara çalışma.

(ii)-Temel Amaç: Karamsar olmama ve pozitif düşünme

A. Alt Amaç: Sınav sonuçlarının olumlu katkısını görme.

B. Alt Amaç: Kötü sonuçların olması durumunda daha iyi sonuç almayı kendine hedefleme.

A. Sınav sonuçlarının olumlu katkılarını görme ile ilgili görevlerimiz:

1. Her yanlışın yeni bir bilgi öğrenmeyi sağladığına yönelik bir sonuç çıkarma ve öğrenilen yeni bilgiyi deneme defteri olarak tutacağı deftere kaydetme.

2. Doğru bilinen yanlışları deneme sınav kitapçığına veya deneme defterine kaydetme.

3. Tutulan kayıtları haftada bir tekrar etme.

B. Kötü sonuçtan sonra daha iyi sonuç almayı hedefleme ile ilgili görevlerimiz:

1. Sınav sonuçlarının kötü olması durumunda önceki görevlerde belirtilenleri yapmak ve bir sonraki sınav için en az 5 puan arttırmayı hedefleme ve ona göre çalışmak.

2. Hedeflenen artışların gerçekleşmemesi durumunda deneme analizi yaptıktan sonra o hafta için bir önceki haftadan daha fazla ders çalışmak ve soru çözmek.

3. Hedeflenen artışa ulaşmamanın nedeni olan derslerin öğretmenleriyle görüşmek eksiklerini giderme amacıyla branş öğretmenlerinden destek almak.

(iii)-Temel amaç: Ebeveynlerle birlikte psikolojik danışmaya gelmek

A. Alt Amaç: Özellikle babanın görüşmeye gelmesini sağlamak

B. Alt Amaç: Baba ile birlikte psikolojik danışmaya katılmak.

A. Babanın görüşmeye gelmesini sağlamak için görevimiz:

1. Babanın ve danışmanın uygun olduğu bir zamanı ayarlamak ve babanın görüşmeye gelmesini sağlamak.

B. Baba ile birlikte görüşme yapmak ile ilgili görevler.

1. Babanın sana bir yıllık vermiş olduğu şartı konuşmak ve görüşmek.

Yukarıda belirtilen bu amaçlar ve görevler için tahmini zaman çizelgesi oluşturulması gerektiği ifade edilmiştir. Birinci ve ikinci amaçlar için belirlenen görevlerin önümüzdeki 45 günde her sınavda gerçekleştirmeye çalışılması ve hedeflerin gerçekleşmesiyle ilgili dönütlerin her hafta birlikte değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Üçüncü amaç için belirlenen görevlerin önümüzdeki hafta gerçekleştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Yani önümüzdeki hafta görüşmeye danışanın babasının da gelmesi gerektiği belirtilmiştir. Amaç ve görevlerle ilgili başka eklenmek istenen bir şey olup olmadığı ifade edildikten sonra C.M. amaçların net olarak belirlenmesi ile motivasyonunun arttırdığını ifade etmiştir. Ancak babasının danışmaya gelmesinin çok kolay olmayacağını ifade etmiştir. Danışanın babasının danışmaya gelmemesi durumunda telefonla irtibata geçilip danışmaya gelmesi için görüşme yapılacağı kararlaştırılmıştır.

C.M. bu amaçların gerçekleştirilmesi için elinden geleni yapacağı konusunda söz vermiştir.

Danışan ile sorunun değerlendirilmesi ve amaçların belirlenmesinden sonra ona uygun müdahale stratejilerinin seçilmesi için yapılan değerlendirme sonucunda sorunun ailesi özellikle babasıyla ilgili olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple de sistematik müdahale ya da etkileşimsel müdahale stratejileri kullanılması gerektiği kararlaştırılmıştır. Sınavla ilgili yanlış algılama ve değerlendirmelerinden dolayı bilişsel müdahale, sınav kaygısı durumundan dolayı da duygusal müdahale ve sınavdan kaçma davranışı göstermesi nedeniyle de davranışsal müdahale stratejileri kullanılması gerektiği kararlaştırılmıştır. Fakat ilk olarak danışanın babasıyla görüşülmesi gerektiğinden dolayı bu müdahalelerle ilgili değerlendirmeler sonraki oturumda danışanla birlikte değerlendirileceği planlanmıştır.

(vi)-*Altıncı Oturum (40-45 dakika)*

Altıncı görüşmeye C.M. üçüncü ana amaçta planlandığı gibi babası ile gelmiştir. Görüşme odasına geçildikten sonra danışanın babasıyla danışanın sınav kaygısı ve korkusuyla ilgili bir görüşme başlatılmıştır. C.M.'nin bu endişelerinin başarısını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Danışanın babası kızını sevdiğini ve ona okuması konusunda her türlü desteği verdiğini belirtmiştir. C.M. bu durumda araya girerek tüm desteklerin sadece bir yıl için geçerli olduğunu ifade etmiştir. Danışanın babası bu durumun daha önce konuşulduğunu ifade etmiştir. Babaya C.M.'nin sorununun aslında bu konuyla ilgili olabileceği ifade edilmiştir. Danışanın babası elinden gelen her türlü yardımı yaptığını hatta bu konuda ailenin bütçesinin bir kısmını da onun eğitim masraflarına ayırdığını belirtmiştir. Sorunun bir parçasının da bununla ilgili olduğu ifade edilince baba da kızının tüm sıkıntılarının kendisi ile ilgili olduğunu ifade etmiştir. Tüm sorunların baba ile ilgili olamayacağı belirtilmiş ancak bahsedilen durumların öğrencinin üzerinde olumsuz yansımaları olduğu ifade edilmiştir. C.M. ile şu ana kadar yapılan beş görüşmede sorunun değerlendirilmesinin yapıldığı, öğrencinin problemleri ile baş edebilmesi için aslında hepimize ayrı ayrı görevlerin düştüğü ve en önemli görevin öğrencimize düştüğü ifade edilmiştir. Öğrencimizle ilgili yapılması gerekenler belirlenmiş ve bunlarla ilgili bir takvim oluşturulduğu ifade edilmiştir. Bahsedilen sorunlarla ilgili danışanın babasının da yardımına ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir. Danışanın babası, yardımcı olmak için elinde ne gelirse yapacağını ifade etmiş ve çocuklarının mutluluğunun onun mutluluğu olacağını söylemiştir. Babaya, yapması gerekenin öğ-

renci için stres ve kaygı kaynağı olan hazırlık sürecinin bir yıllık bir süreyle sınırlı tutulmamasının ve bunun sürekli dile getirilmemesinin olduğu belirtilmiştir. Bu durumun sürekli dile getirilmesi öğrencide kaygı oluşmasına ve bu kaygının sınavda daha çok ortaya çıkmasına neden olduğu ve öğrenme performansını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. İkinci kaygı sebebi olarak aile bütçesinden öğrencinin eğitimi için ayrılan kısmın aile içinde gündeme gelmesinin, öğrencinin kaygı düzeyinin artmasında etkili olduğu ifade edilmiştir. Baba bir yıllık süre tanınmasındaki amacının çocuğunu motive etmek olduğunu, çok çalışmasını teşvik etmek olduğunu belirtmiştir. Bu sürecin önemli olmadığı ve ona ayırdığı bütçenin dile getirilmesinin de motive etme amaçlı söylenen ifadeler olduğunu belirtmiştir. Eğer olumsuz sonuçlar doğuracak ise bunu hiç dile getirmeyeceğini belirtmiştir. Tek amacının çocuğunun iyi bir üniversiteye gitmesi olduğunu, eğer bu amaca engel oluyorsa bunu hiç konuşmayacağını ifade etmiştir. Fakat bu durumun şu anlama gelmemesi gerektiğini de belirtmiştir. “Babam nasıl olsa benim sürekli kurslara gönderecek bu yıl olmazsa bir daha ki seneye olur” düşüncesine kapılıp tembellik yapmaması gerektiğini de belirtmiştir. Yine buradaki amacının kızını motive etmek ve teşvik etmek olduğunu tekrarlamıştır. C.M., babasına çalışacağını, tembellik yapmayacağını ve bu konuda kendisine güvenilmesi gerektiğini belirtmiştir. Danışanın babası ise ona her zaman güvendiğini, söz konusu sorunları kafasına takmaması gerektiğini ve elinden geleni yapıp gerisini Allah’ın takdirine bırakması gerektiğini, nasibinde olursa kazanacağını belirtmiştir. İslam’daki tevekkül inancına sarılmamız gerektiğini ifade etmiştir. Babanın durumu çok güzel ifade ettiği belirtilmiş, yapılması gerekenin ve görevinin çalışmak olduğu gerisinin ilahi takdir olduğu söylenmiştir. Yine “Nasipse gelir Hind’ten Yemen’den nasip değilse ne gelir elden” atasözünün durumu özetlediği ifade edilmiştir. Bu oturumda danışana babasıyla görüşmeden dolayı yalnız kalınması gerektiği belirtilmiştir. Danışanın babasıyla ilgili yanlış algısı burada değerlendirilmiştir ve bu algının değiştirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Danışanın babasına bir yıllık çalışma koşulu ve yapılan masrafların öğrencide minnet olarak algılanmasına neden olduğu belirtilmiştir. Bu algının değiştirilmesi için evde olabildiğince olumlu yaklaşılması gerektiği belirtilmiştir. Sonraki oturumlarda bu algının değiştirilmesi için görüşmelerin olacağı ifade edilmiştir. Danışanın babası görüşmeden dolayı memnuniyetini ifade etmiş, yapılması gerekenlerle ilgili olarak her zaman hazır olduğunu ifade edip görüşme sonlandırılmıştır.

(vii)-*Yedinci Oturum (40-45 dakika)*

Yedinci görüşmede, C.M. iyi bir motivasyona sahip olduğunu ve

işlerin yolunda gittiğini ifade etmiştir. Bu görüşmede kaygı ve korkularının azaltılması, yeni bakış açılarının kazanılması ve sınavlardan kaçma davranışı için müdahale stratejilerinin konuşulacağı belirtilmiştir. Sınav kaygısı ve korkusu yaşamamızdan dolayı sorunun duygusal bir boyutu olduğu gibi sınavla ilgili yanlış algılarımızdan dolayı da sorunun bilişsel bir boyutu olduğu belirtilmiştir. Yine sınavlara girmeme, sınavları terk etme ve girilen sınavlarda cevap formunu vermeme gibi sorunun davranışsal boyutu da var olduğu ifade edilmiştir. Bu sorunlara yönelik değişimin gerçekleşmesi ve iyileşme için gerekli becerilerin, sonraki görüşmelerde kullanılacağı ifade edilmiştir. Danışanın sürece göstereceği olumlu tepkilerin katkısının önemli olduğu belirtilmiştir. Bugün sınav korkusu ve kaygısına yönelik müdahalelerin görüleceği ve bununla baş etme yollarının öğrenileceği belirtilmiştir. Danışandan sınav başladığında yaşanan duyguları anlatması istenmiştir. C.M. farkında olduğu tek duygunun korku olduğunu belirtmiş, sınavla birlikte ellerinin titremeye başladığını, nefes alışverişlerinin hızlandığını, kalp atışlarının hızlandığını belirtmiştir. Danışandan yaşadığı duyguları anlatması istenmiş bahsedilen durumların korku ve heyecan sonucu oluşan davranışlar olduğu ifade edilmiştir. C.M. hissettiği şeylerin bunlar olduğunu belirtmiştir. Danışana “Duygu Envanteri” verilerek buradan sınavda yaşadığı duyguları bulup işaretlemesi istenmiştir. C.M. bunun daha kolay olduğunu ifade etmiş ve işaretlemelere başlamıştır. C.M. korkmuş, endişeli, şaşkın, kafası karışık, çaresiz, cesareti kırılmış, korkak, zorluk içinde, umutsuz, güvensiz, yalnız, paniklemiş, gergin, kaygılı, tedirgin duygularını işaretlemiştir. C.M. bu uygulamanın duygularını tanımada daha başarılı olduğunu ifade etmiştir. Kendisini değerlendirmede ve sorgulamada daha başarılı olduğu ifade edilerek danışan motive edilmiştir. Danışanla daha sonra “Saklı Ben” adlı alıştırmaya yapılmıştır. Burada amacın danışanın duygusal tepkilerini anlamaya yardımcı olmak olduğu belirtilmiştir. Alıştırma danışman, danışanın yerine geçerek, olabildiğince danışan gibi davranmaya çalışacağı belirtilmiştir. C.M. ise danışmanın henüz tanımadığı, C.M.’nin içinde olan, danışanın benliğinin diğer yanı, başka benlik olması gerektiği belirtilmiştir. Bu ben kişinin güdülerinin, değer yargılarının ve gizli gündemlerinin farkındadır. Kişi ödevini yerine getirmediği zaman saklı beni onu uyarır. Yani saklı ben kişinin içindeki güdülerini bilir. Bunlar hakkından dürüsttür. Danışana anlaşılmayan bir noktanın olup olmadığı sorulmuş, danışan anladığını ifade etmiştir. “Saklı Ben” uygulaması aşağıdaki diyalogda olduğu gibi başlamıştır:

C.M. (Saklı Ben): Sen hep zaten sınavın kötü olacağını düşünüyorsun ve bu da seni geriyor ve heyecanlandırıyor.

Danışman (Danışan Olarak): Ama ne yapayım sonuçlar hep kötü

geliyor. Çalışıyorum da ama bir türlü istediğim noktaya gelemiyorum. Bunu gördükçe de yine aynı sonucu görecek diye endişeleniyorum.

C.M. (Saklı Ben): Sonuçlar hep kötü mü geldi? Hiç iyi bir sonucun yok mu? Ya da iyi net bıraktığın bir sınavın yok mu?

Danışman (Danışan Olarak): Geneli kötü diyebilirim iyi olanlar bir iki tane. Peki, iyi net bıraktığın dersleri düşünürsem aslında Türkçe netlerimin genel olarak iyi olduğunu söyleyebilirim ama diğer dersler eksik olunca iyi puan da oluşmuyor.

C.M. (Saklı Ben): Aslında kendine başarılı olduğun taraflardan baksan iyi sonuçlar aldığın denemeler, iyi net bıraktığın dersleri göreceksin. Başarılı yönlerin var ve sen bunu diğer alanlara da yayabilirsin. Yani Türkçe’de başarılı oluyorsan diğerlerinde de başarılı olabilirsin. Sende biraz özgüven eksikliği var biraz da kötümserisin hep kötü olacağı inancıyla sınava giriyorsun bu defa çok iyi yapacağım kendime güveniyorum desen belki bazı şeyler değişecek. Aksi takdirde hep korktuğun başına gelecek. Kendine gelsen iyi olur. Sınav sonuçları ile ilgili bu endişelerini ve korkularını sınav gelmeden atlatsan iyi olur. Aksi takdirde ne umarsan onu bulursun ya da “öğrenilmiş çaresizlik” içinde kalırsın.

Saklı ben alıştırmalarıyla danışana düşüncelerinin, duygularının ve sonuçlarının farkına varılmasının sağlandığı ifade edilmiştir. C.M. bu çalışmadan sonra görüşmeyi bitirmek ve dışarı çıkmak istediğini belirtmiştir. Bu çalışma üzerinde düşünmek, konuşulanları özellikle de “saklı ben” de konuştuklarını düşünmenin kendisine iyi geleceğini belirterek görüşmeden ayrılmıştır.

(viii)-*Sekizinci Oturum (40-45 dakika)*

Sekizinci görüşmede, C.M. “saklı ben” stratejisinin bazı duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalığını artırdığını ve kendisiyle yüzleştiğini belirtmiştir. Danışandaki değişim fark edilmeye başlanmıştır. Danışanla bu görüşmede bilişsel müdahalelerle ilgili paylaşımların olacağı ifade edilmiştir. Bu müdahalelerin yaygın şekilde kullanılan, günlük hayatta fikir ve düşüncelerimizin değişmesiyle bize kendini gösteren stratejiler olduğu ifade edilmiştir. Daha çok kaygının giderilmesi, stres yönetimi, alışkanlıklarımızın kontrolü gibi durumlarda kullanıldığı belirtilmiştir. Burada amacımızın düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek ya da değiştirerek bunlardan kaynaklı duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmak olduğu belirtilmiştir. C.M. sınavla ilgili yanlış algılarını değiştirmeye hazır olduğunu ancak bu algıların davranışlarla ilişkisini pek kavrayamadığını belirtmiştir. Sınav algısının kaygı,

korku duygularını ve beraberindeki davranışları nasıl oluşturduğunu anlayamadığını ifade etmiştir.

Bu ilişkinin veya bu bağın açığa çıkması, bunlar arasındaki sebep-sonuç ilişkisinin anlaşılmasının aslında tam da istenen durum olduğu belirtilmiştir. İlk olarak danışanın sınavla ilgili tanımlamalarına ve algılamalarına bakılacağı ifade edilmiştir. Önceki görüşmelerde sınavı kazanmama durumunda hem kendisinin hem de ailesinin tembel, beceriksiz, akli kıt gibi değerlendirmeleriyle karşı karşıya kalacağı ifade edilmişti. C.M. bu değerlendirmelerin sınavı kazanmaması durumunda oluşacak değerlendirmeler olduğunu hatta kendisine yönelik ilk tepkisinin “aptal” olarak değerlendireceğini ifade etmiştir. Bu değerlendirme ve algılamaların yanlış bir tanımlama olacağı ifade edilmiştir. Dolayısıyla sınavla ilgili ve kendisiyle ilgili bu bilişsel durumun yeniden yapılandırılması gerektiği ifade edilmiştir. Çünkü bu sınavın öğrencinin akıl seviyesini ölçen bir sınav olmadığı, yani bu sınavın IQ testi olmadığı ifade edilmiştir. Yine bu sınavın kişiliği değerlendiren bir “kişilik envanteri” olmadığı belirtilmiştir. Sınavın sadece belirli konuların öğrenilmesini ve bunların belirli bir zaman dilimi içinde yorumlanmasını ve cevaplanmasını ölçen bir sınav olduğu ifade edilmiştir. Bu sınavda başarısız olmanın kişinin aklının kıt olduğunu ya da beceriksiz olduğunu göstermeyeceği ifade edilmiştir. Eğer böyle değerlendirilirse şu akıl yürütmeyi, bilişsel tartışmayı yapabileceğimiz ifade edilmiştir. Sınavda çok iyi puan alanlar “üstün zekâlı” ya da dâhidir. C.M. çok iyi puan alanların öyle olduğunu ifade ederek bu sonuçları alanların öyle değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Sınavlarda yüksek puan alan öğrencilerin normal zekâ seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bu öğrencilerin başarılarının aslında çok zeki olmalarıyla ilgili olmadığı düzenli ve planlı ders çalışmalarıyla ilgili olduğu belirtilmiştir. Sınavı bir IQ testi ve kişilik envanteri olarak tanımlamayı, değerlendirmeyi bırakıp kötü sınav sonuçlarıyla karşılaştığımızda kendimize yönelik olumsuz algılar bizde oluştuğunda “düşünceyi durdurma” tekniğini kullanabileceğimiz ifade edilmiştir. Bu teknik aslında Peygamber efendimizin önerdiği bir tekniktir. Peygamber efendimizin Hz. Ayşe annemizle ilgili konuşmalarında Hz. Ayşe annemizin kendisiyle veya başkasıyla ilgili olumsuz bir yargısında Hz. Peygamber “şeytanın geldi” diyerek onun hemen o yorumlamayı yapmasını durdurduğu ifade edilmiştir. Bizim de kendimizle ilgili böyle yanlış algı oluştuğu zaman hemen şeytanımızın geldiğini hatırlayıp, şeytana geçit vermememiz gerektiği belirtilmiştir.

Düzeltememiz gereken ikinci bilişsel durumumuz da sonuçların hep kötü olacağına yönelik olan negatif ön koşul bilişlerimizdir. Yani sınava girmeden önce sınavın kötü olacağını düşünmemiz ve o şekilde

algılar geliştirmemizdir. Bu aslında negatif bakış açısına sahip olduğumuzu göstermektedir. C.M. bardağın boş tarafını hep gördüğünü ifade etmiştir. Neden bardağın dolu tarafını görmediğini sorgulaması gerektiği belirtilmiştir. C.M. bardağın boş tarafını görme durumunun annesinden kendisine miras kaldığını belirtmiştir. Bu bakış açısının düzeltilmesi gerektiği, hayata güzel bakanın güzel göreceği, güzel bakanın da hayatından lezzet alacağı ifade edilmiş ve Mevlana'nın konuyla ilgili şu dizileri okunmuştur.

Kardeşim sen düşünceden ibaretsin,
Geriye kalan et ve kemiksin,
Gül düşünür gülistan olursun,
Diken düşünür dikenlik olursun. (Mesnevi)

Kötü düşünceyi zehirli tırnak bil,
Bu tırnak, derinleştikçe can yüzünü tırmalar. (Mesnevi)

C.M. kendi bakış açısından hareketle kendisinin dikenlik düşüncesini belirtmiştir. Dikenlik düşünmemek gerektiği, şeytana geçit verilmemesi gerektiği ifade edilmiştir. C.M. bugün çok şey öğrendiğini, bu öğrendiklerini uygularsa kendisiyle ilgili olumlu algılar geliştireceğini ifade etmiştir. Bu değerlendirmelerinden dolayı danışan tebrik edilerek motive edilmiş ve bu günkü görüşmenin sonuna yaklaşıldığı belirtilmiştir. C.M. biraz daha devam etmek istediğini belirtmiş fakat görüşmenin sonuna gelindiği için görüşmenin bitirilmesi gerektiği ifade edilmiş ve son bir oturum yaparak da görüşme oturumlarının da sonlandırılacağı belirtilmiştir. Bundan sonraki süreçte görüşmelerden kazanılanlar ve amaçlar ile değişimin gerçekleşmesi gerektiği belirtilmiştir. C.M. değişimin başladığını belirterek görüşme bitirilmiştir.

(ix)-*Dokuzuncu Oturum (40-45 dakika)*

Son oturumda selamlaşma ve iyi dileklerin ardından görevlerin yapıp yapılmadığı sorulduktan sonra danışan görevlerini eksiksiz yaptığını belirtmiştir. Ayrıca belirlenen ödevleri de yaptığını hiçbirini ihmal etmediğini, belirlenen maddeleri tek tek uyguladığını ifade etmiştir. Danışana sınavlara girip girmediği ve kendine ait sınav yapıp yapmadığı sorulduğunda danışan sınavlar konusunda tüm ödevlerini yaptığını ifade etmiştir. Yine ilk zamanlardaki gibi sınav korkusunun olmadığını, korkusunun biraz daha azaldığını, sınavlardan sonra cevap formlarını teslim ettiğini belirtmiştir. Sınav heyecanı ve kaygı durumuyla ilgili görevlerini yerine getirdiğini belirtmiştir. Belirlenen ödevleri yerine getirince biraz daha iyi olduğunu ifade eden danışan sınavlarla ilgili olumlu değişimleri görmeye başladığını ifade etmiştir. Davranışlarında meydana gelen değişim ve

olumlu sonuçlardan dolayı yeni görevler belirlenmeyeceği ifade edilmiştir. Danışana sonuçların iyi olması ve ödevlerin düzenli olarak yapıldığı her hafta kendisini sevdiği bir etkinlik ya da başka bir şeyle ödüllendirmesi gerektiği belirtilmiştir. Bunun değişikliğinin pekişmesi ve kalıcılığın sağlanması için yapılması gerektiği ifade edilmiştir. C.M. ödül durumundan memnuniyetini ifade ederek her hafta sonu öğleden sonraları ödül olarak değişik etkinlikler yapabileceğini belirtmiştir. Bu görüşmenin son görüşme olduğu belirtildikten sonra değişimi izlemek için her ayın sonunda sınav tarihine kadar görüşmelere devam edileceği belirtilmiştir. Sınav kaygısındaki değişimin değerlendirilmesi amacıyla C.M.'ye SKE'yi tekrar doldurması gerektiği belirtilmiştir. Son test uygulaması kapsamında kaygı durumunda istenen oranda değişmelerin olduğu görülmüştür. C.M.'ye son olarak eklemek istediği veya sormak istediği bir şey olup olmadığı sorulmuştur. C.M. tüm yapılanlar için teşekkürlerini ifade ederek görüşme sonlandırılmıştır.

S o n u ç

Danışan C.M. ile yapılan manevi danışmanlık oturumları sonucunda SKE tüm test ve alt testlerden elde edilen sonuç aşağıdaki tablodadır (bkz. Tablo-2).

Tablo-2:

Deneysel uygulama sonuçları

Test Boyutları	Ön-test	Ön-test \bar{X}	Son-test	Son-test \bar{X}
SKE-K (Kuruntu)	30	3,75	12	1,5
SKE-D (Duyuşsallık)	33	2,75	18	1,5
SKE-T (Tüm test)	63	3,15	30	1,5

Psikoloji ve din entegrasyonun bir sonucu olarak düşünülebilecek olan manevi danışmanlık, dinî irşad faaliyeti ya da tebliğ faaliyeti olmayıp tamamen danışana bağlı olarak danışanın sağaltılmasına, ondan hız alarak dinî ve manevi unsurların terapötik sürece dâhil edilmesi anlamına gelmektedir. Psikolojik danışma sürecinde bireyle samimi ilişki kurulmasında danışanın anlaşılması ve onunla empatik ilişkinin kurulabilmesi son derece önemlidir. Şüphesiz danışanın anlaşılmasında ve tanınmasında ise onun sosyal ve kültürel yapısının bilinmesi ve onun bu bağlamlarda değerlendirilmesiyle gerçekleşir. Psikolojik danışma kuram ve uygulamalarının, çoğunun batılı beyaz orta, erkek sınıf için geliştirilmiş olması farklı kültür ve inançtan bireylere uygulamalarda yetersizlikler oluşturabilmektedir. Bunun için danışma sürecine kültürel ve dinî nosyonların dâhil edilmesi danışmanlığın başarısını yükseltmektedir. Manevi danışmanlık, psikolojik danışmanlıktan teknik olarak çok ayrı düşünülmemektedir. Bu danışmanlık bir dindarlaştırma süreci ya da bir irşad, tebliğ,

faaliyeti olmadığı gibi bir vaaz ya da günah çıkarma, arınma faaliyeti de değildir. Bu danışmanlık, danışanın isteğine bağlı olarak danışanın inanç ve manevi duyarlılıklarının danışman süreciyle bütünleştirilmesidir.

Çalışmada *Bilişsel Davranışçı Terapi* tekniğine dinî ve manevi kaynaklar eklenmiştir. BDT'ye göre insanlar, kendileri ve çevreleri hakkında sahip oldukları yanlış inançları nedeniyle yaşadıkları olayları olumsuz olarak anlamlandırmaktadırlar. BDT ise terapi sürecinde bu olumsuz algılamaları değiştirmek için alternatif olumlu düşünceler kullanmaktadır. Dinî ve manevi kaynaklar ise işlevsiz, uyumsuz ve yanlış algıları değiştirmek için kullanılabilir pek çok kaynağa sahiptir. Sabretme, umutlu olma, hoşgörülü olma, özgüven sahibi olma, yaşananları hayra yorma, ahirette karşılığını alma, şükür içinde olma, tevekkül etme, memnuniyet duyma, incelik ve bilgelik gibi kaynaklar, bunların sadece bazılarıdır. Bu kaynaklar BDT'de işlevsel olmayan düşünce, inanç ve algıların yeniden yapılandırılması sürecinde kullanılabilir. Bu danışmanlık örneğinde danışanın sınav kaygısının kuruntu alt ölçeğiyle ilgili olarak danışanın kendisiyle ilgili negatif algıları, dinî ve manevi kaynakların yardımıyla olumlu algılar ve yeni tanımlamalarla değiştirilmiştir.

Yukarıda verilen tabloda SKE tüm test ve alt boyutları ile ilgili sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde danışana yönelik yapılan bilişsel, duygusal ve davranışsal müdahalelerin anlamlı derecede etkili olduğu sonucu çıkarılabilir. Özellikle danışanın sınav algısı ve sınavı kazanamama ve gelecekle ilgili kötümser düşünce içeriklerine müdahalede maneviyat temalı bilişsel değerlendirmelerin başarılı olduğu söylenebilir. Sınav kaygısı olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer şekilde bilişsel yeniden yapılandırma müdahalelerinin kaygı düzeyinin azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Addington, J. (2001). *%100 düşünce gücü* (çev. B. Çetinkaya). İstanbul: Akaşa Yayıncılık.

Alkayış, A. (2018). Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etme yolları. *Azerbeycan Mektebi Dergisi*, (2) 1, 89-106.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı DSM-V*. (çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Akın & Demirci & Arslan. (2012). Revize edilmiş sınav kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11 (21), 103-118.

Aslan, S. (2005). *Ergenlerde ana-baba tutumu, sınav kaygısı, ders çalışma becerilerinin lise giriş sınavını yordama düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Baltaş, A. (2002). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baran, Z. (2004). *Başarıyı keşfedin*. İzmir: Bilgivizyon Yayınları.

Baştürk, R. (2007). Kamu personel seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 163-176.

Boyacıoğlu, N. & Küçük, L. (2011). Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2 (1), 40-45.

Ellis, A. & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy*. California: Impact Publishers.

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 13-38.

Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilk ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (çev. T. Ergene & S. Aydemir). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Kaya, M. (2015). *Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karlı, N. (2019). Gençlerde sınav kaygısı, dindarlık ve dua ilişkisi. *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(13), 190-219.

Kurt, İ. (2011). *Sınav kaygısını aşmanın yolları*. İstanbul: Bizim Kitaplar.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.

Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetistirme Vakfı Yayınları.

Rumi, M. (2004). *Mesnevi*. (çev. V. İzbudak). Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları.

Schwarzer, R. (1988). Worry and emotionality as separate components in test anxiety. *International Review of Applied Psychology*, 33, 205-220.

Semerci, B. (2007). *Sınav stresi ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Merkez Kitaplar Yayınevi.

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2015). *Klinik görüşme: Psikolojik değerlendirme esasları*. (çev. G. Akbaş & L. Korkmaz). İstanbul: İthaki Yayınları.

Tarhan, N. (2002). *Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tuna, T. (2008). *Ölü köpeğin dişleri*. İstanbul: Şule Yayınları.