



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi
The Journal of International Turkish Language & Literature Research

Sayı/ Issue 12 (Eylül/ September 2023), s. 1569-1581.
Geliş Tarihi-Received: 10.08.2023
Kabul Tarihi-Accepted: 27.08.2023
Araştırma Makalesi-Research Article
ISSN: 2687-5675
DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1340809

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma da Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Etkisi: Bir Olgu Sunumu

The Effect of Solution-Focused Brief Therapy on Coping with Exam Anxiety: A Case Report

Elif TERZİ*
Lokman KOÇAK**

Öz

Bu araştırmanın amacı, sınav kaygısı ile başa çıkma da çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkisinin incelenmesidir. Bu etkiyi incelemek amacıyla, nicel araştırma yöntemlerinden tek denekli deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcı, yüksek düzeyde sınav kaygısı belirtileri gösteren ortaokul 8. sınıfta öğrenim görmekte olan bir öğrencidir. Veri toplama aracı olarak Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Müdahale programı 4 oturum uygulama ve bir 1 oturum izleme olarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle başlangıç düzeyi verisi elde edilmiş, müdahale programının uygulanması aşamasında her hafta veri toplanmaya devam edilmiştir. Uygulama oturumları bittikten 4 hafta sonra izleme oturumu ile izleme verisi elde edilmiştir. Verilerin analizinde grafiksel analiz kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcının derecelendirme sorusuna giderek daha yüksek puanlar verdiği, sınav kaygısında ve sınav kaygısının karın ağrısı, yüzde kızarma, sınava odaklanmada zorluk yaşama gibi etkilerinde azalma olduğu ve ölçüm puanlarında da olumlu yönde değişim gerçekleştiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, çözüm odaklı kısa süreli terapinin sınav kaygısı ile başa çıkma da etkili bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, sınav kaygısı, çözüm odaklı kısa süreli terapi.

Abstract

The aim of this study is to investigation the effect of solution-focused brief therapy in coping with test anxiety. In order to examine this effect, one of the quantitative research methods, a single case study design was used. The participant is a middle school 8th grade student who shows signs of high level of test anxiety. The Westside Test Anxiety Scale was used as a data collection tool. The intervention program was carried out as 4 sessions of administration and 1 session of follow-up. Initially, baseline data was obtained, and data were collected every week during the implementation of the intervention program. Follow-up data were obtained with the follow-up session 4 weeks after the application sessions were over. Graphical analysis was used in the analysis of the data. According to the results of the analysis, it was determined that the participant gave higher scores to the rating question, that there was a decrease in test anxiety and the effects of test anxiety such as stomachache, flushing on the face, difficulty in

* Psikolojik Danışman, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, e-posta: elif_trz_19@hotmail.com, ORCID: 0009-0008-0679-1989.

** Dr., Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-posta: lokmankocak@bayburt.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5247-0974.

concentrating on the exam, and a positive change in the measurement scores. In line with these results, it can be said that solution-focused brief therapy is an effective approach to cope with test anxiety.

Keywords: Adolescence, test anxiety, solution-focused brief therapy.

Giriş

İlkokul ile lise arasında yer alan ortaokul kademesi, öğrenim hayatında gerek akademik bakımdan gerekse ergenlik döneminin etkisiyle bir geçiş dönemi niteliğindedir. İlkokulda daha az ve sınırlı olan öğretmen ve ders sayısı ortaokula geçiş ile artmakta ve bu farklılıklar öğrenciler için zor bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir. Çocukluk ile erişkinlik arasındaki en uzun dönem olarak ifade edilen ergenlik döneminin (Şahin ve Çövener Özçelik, 2016, s. 42) başlangıç zamanının ortaokul kademesine tekabül ettiği söylenebilir. Ayrıca Parasız Yatılılık ve Bursluluk Sınavı (PYBS) bu kademe de uygulanmaya başlamakta ve 8. Sınıf öğrencilerine yönelik olan Liseye Geçiş Sınavı (LGS) da bu kademe de uygulanmaktadır. LGS ve PYBS gibi merkezi sınavlara ek olarak okul bünyesinde yapılan ders sınavları da öğrencilerde sınav kaygısını ortaya çıkarabilmektedir.

Sınav kaygısı, çocuklukta ortaya çıkan ve zamanla daha da etkisi artan duygu (Erözkan, 2004, s. 13), kaygının özel bir hali (Bozkurt, 2012) olarak ifade edilmektedir. Morris ve Liebert (1970, s. 332) sınav kaygısını endişe ve nabız hızı temelinde ele almakta ve kavramı bilişsel ve duyuşsal boyutlar ile açıklamaktadır. Kuruntu olarak da ifade edilen bilişsel boyut performansla yönelik düşünceleri içerirken; duyuşsal boyut ise hızlı kalp atışı, ellerde titreme, bulantı gibi daha çok bedensel tepkileri içermektedir (Köse vd., 2018, s. 105). Anne baba tutumlarının (Eker, 2016), bağlanma stillerinin (Kaya ve Savrun, 2015, s. 42), sosyal destek algılarının (Özdemir Kurt, 2017) ve denetim odağının (Başal, 1997, s. 4) sınav kaygısıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Doğan (2020, s. 28)'in lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısını incelediği araştırmada, yaş arttıkça sınav kaygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bazı araştırmalarda, sınav kaygısı ile özgüven (Turan Başoğlu, 2007), benlik saygısı (Çakmak vd., 2017, s. 1; Sideeg, 2015, s. 9), umut düzeyi (Şahinler, 2018) arasında negatif; depresyon (Özcan, 2017; Yıldırım, 2004, s. 241), okul tükenmişliği (Demir ve Gençdoğan, 2017, s. 111) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin yanı sıra sınav kaygısı arttıkça akademik başarının azaldığı bulgusunu içeren araştırmalar mevcuttur (Aydın, 2010; Başarır, 1990; Chapell vd., 2005, s. 268). Bu bulgulardan yola çıkarak sınav kaygısının kişide olumsuz duygu ve düşüncelerin oluşmasına neden olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda sınav kaygısı ile başa çıkma önem kazanmaktadır.

Başa çıkma bir şeye gücü yetmek (Türk Dil Kurumu, 2023); bireylerin geliştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar (Erözkan, 2004, s. 13) olarak tanımlanmıştır. Sınav kaygısı ile ilgili var olan araştırmalara nispeten sınav kaygısı ile başa çıkma konusuna dair daha az sayıda araştırma bulunmaktadır (Feta, 2019). Alanyazında sınav kaygısı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı (Demirci ve Erden, 2016, s.67; Karaburç ve Tunç, 2017, s.199; Öner Koruklu vd., 2006, s. 5), EMDR (Asarlı, 2023; Gençtürk, 2019; Kavakçı vd., 2010, s. 42), psikodrama (Taşpınar Göveç, 2014), bilişsel terapi (Ulusoy vd., 2016, s. 28) ve çözüm odaklı kısa süreli terapi (Işık vd., 2021, s. 622; Özkan, 2021) temelinde yer alan çalışmalar olduğu görülmektedir. 1970-1980 yıllarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımı danışanların sorunları ve zayıf yönleri yerine; çözümleri, güçlü yönleri ve kaynakları ön plana almakta ve şimdi ve geleceğe odaklanmaktadır (Ateş ve Gençdoğan, 2017, s. 188). Oturum öncesindeki değişime dikkat çeken sorular, derecelendirme soruları, istisnai durumlar, mucize soru, övgü gibi çeşitli teknikler kullanılmaktadır (Doğan, 1999, s. 30). Çözüm

odaklı kısa süreli terapide; 'bozulmadıysa onarma', 'işe yarıyorsa daha fazla yap', 'işe yaramıyorsa farklı şeyler yap', 'küçük adımlar büyük değişimlere yol açabilir', 'çözüm sorunla doğrudan ilişkili olmak zorunda değildir', 'çözüm geliştirmek için dil, sorunu tanımlamak için gerekli olandan farklıdır', 'hiçbir sorun her zaman yaşanmaz, yararlanılabilecek istisnalar vardır' ve 'gelecek hem yaratılmıştır hem de müzakere edilebilir' ilkeleri yer almaktadır (De Shazer vd., 2012). Çözüm odaklı kısa süreli terapinin zaman yönünden daha kısa ve pratik olma, raporlaştırılabilir ve standartlaştırılabilir olma ve çok kültürlülüğe duyarlı kalma gibi özelliklere sahip olduğu ifade edilmektedir (Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018, s. 491). Doğan (2000, s. 59), çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımını tanıttığı çalışmada, bu yaklaşımı yeni ve pratik bir yaklaşım olarak nitelendirmekte ve psikolojik danışmanlar tarafından okul ortamında uygulanabilirliğini vurgulamaktadır.

Çözüm odaklı kısa süreli terapinin sınav kaygısının yanı sıra akran zorbalığı (Arslan ve Akın, 2016, s. 72; Çitemel, 2014), saldırgan davranışlar (Linton vd., 2006, s. 5), sosyal fobi (Ateş ve Gençdoğan, 2017, s. 188), sosyal kaygı (Keshavarz Afshar vd., 2022, s. 80), ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik (Ünal, 2020), öfke kontrolü (Tuna, 2012) ve özgüven (Bilgin, 2016) üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. 2000-2020 yılları arasında yapılan deneysel ve yarı deneysel çalışmaların incelendiği derleme araştırmasında, incelenen çalışmaların büyük çoğunluğunun çözüm odaklı kısa süreli terapinin davranış problemlerinin azalmasında etkili olduğu bulgusu ortaya konmuştur (Aslan ve Çakmak Tolan, 2021, s. 2582). İlgili terapi yaklaşımı temelinde lise öğrencileriyle gerçekleştirilen tezlerin derlenerek incelendiği çalışmada çözüm odaklı kısa süreli terapinin başarılı olduğu ifade edilmektedir (Okuy ve Yılmaz Bingöl, 2022, s. 88). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çözüm odaklı kısa süreli terapinin problem çözüme becerisine ve sınav kaygısına etkisinin incelendiği çalışmada da olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Işık vd., 2021, s. 623). Alanyazın incelendiğinde, var olan çalışmaların birçoğunun ortaokul (Demirci ve Erden, 2016, s. 68; Karaburç ve Tunç, 2017, s. 200) ve lise öğrencileri (Gençtürk, 2019; Öner Koruklu vd., 2006, s. 6; Taşpınar Göveç, 2014) ile yapılan ve deneysel desen kullanılarak grupla gerçekleştirilen çalışmalar olduğu görülmektedir. Sınav kaygısı ile başa çıkmaya yönelik psikolojik danışma süreci temelinde olgu sunumu çalışmalarının (Altıntaş ve Üzbe Atalay, 2022, s. 45; Kavakçı vd., 2010, s. 43) ise daha az sayıda olduğu söylenebilir. Söz konusu çalışmalarda bilişsel davranış terapi (Altıntaş ve Üzbe Atalay, 2022) ve EMDR (Kavakçı vd., 2010) yaklaşımlarının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğu belirtilmektedir. Ancak, alanyazında çözüm odaklı kısa süreli terapinin sınav kaygısı temelinde olgu sunumu çalışmasına rastlanmamıştır. Bu doğrultuda sınav kaygısı ile başa çıkmada çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkisini belirlemeye yönelik bir olgu sunumu çalışması yapmak bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Çözüm odaklı kısa süreli terapi

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, bireyin geçmişte yaşadığı benzer sorunlarla başa çıkabildiği durumları göz önünde bulundurarak, şu andaki durumu ya da başarmak istediği hedefler üzerine çözümler inşa etmek için bireyin güçlü yönlerine odaklanan bir yaklaşımdır (Ağca ve Avşar, 2020, s. 21; De Shazer vd., 2012). Bu nedenle daha ilk oturumdan itibaren danışanı çözüm için konuşmaya teşvik etmeye yönelik bir yaklaşım sergilenmektedir. Sklare (2013, s. 57) ilk oturum öğelerini; "amaç oluşturma, mucize soru, istisnalar, derecelendirme soruları ve mesajlar (övgüler, köprü, ödev)" şeklinde açıklamaktadır. Aşağıda, ilk oturumdan itibaren işe koşulan çözüm odaklı kısa süreli terapinin öğeleri yer almaktadır.

Terapi Öncesi Değişime Dikkat Çekme: Randevu alma ile birlikte danışanda çözüme yönelik değişimin oluşmaya başladığı varsayılarak bu olumlu değişimler yöneltilen sorularla somutlaştırılmaya çalışılır (Özkan, 2021). Terapi öncesi değişime dikkat çekme sorusu “Randevulaşmamızdan itibaren bugüne kadar değişim yaşadın mı? Yaşadıysan ne gibi değişimler gerçekleşti?” şeklinde sorulabilmektedir. Değişimin her zaman var olduğu düşüncesinin etkisi olan bu teknik ile terapi öncesi olan değişim vurgulanmakta ve danışanın motivasyonu desteklenmektedir (Uysal, 2014).

Mucize Soru: Danışanın keşif sürecinin desteklenerek amacın belirlenmesi amacıyla kullanılan mucize soru tekniğinde danışan ile danışman arasında terapötik ilişkinin var olması önemlidir (Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018, s. 492). Yaklaşımın önemli bir tekniği olan mucize soru “Bu gece sen uykudayken bir mucize oldu ve seni buraya getiren sorun gece sen uykudayken çözüldü. Sabah uyandığında bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlıydın ve değişen ne olurdu? Bu değişiklikleri senden başka kimler fark ederdi?” şeklinde yöneltiler. Danışanın verdiği yanıtlar ile somut, ulaşılabilir hedefler oluşturma, yaşamlarının olmasını istediği hali tanımlama gerçekleştirilebilmektedir (De Shazer vd., 2012).

Kâbus Soru: Kâbus soru danışma sürecinde sorun hakkında konuşmaya yönelik olan bir tekniktir (Tuna, 2012). “Bu gece sen uyurken bir kâbus gördüğünü düşün. Bu kâbusta seni buraya getiren sorun aniden daha da kötü bir hal aldı. Bu bir kâbus ve bu kâbus gerçekleşiyor. Uyandığında bu kâbusun gerçekleştiğini nasıl anlıydın?” şeklinde sorulabilir. Mucize sorunun tersine ulaşılmak istenen beklenen geleceğe yönelik olumsuz içerikte sorulan kâbus soru tekniği dikkat çekici bir etki oluşturmaktadır (Özkan, 2021).

İstisna Soru: İstisnai sorularla danışanın güçlü yönlerini ve destek kaynakları ile birlikte çözüme yönelik olan zaman ve davranışları fark etmesi amaçlanır (Doğan, 1999, s. 28). “Sorununun yaşanmadığı ya da daha az yaşandığı zamanlar var mı?” gibi sorular istisnai durumların fark edilerek ortaya çıkarılmasına ve bu zamanlarda etkili olan nelerin olduğunun ele alınmasına imkân sağlamaktadır.

Derecelendirme Sorusu: Derecelendirme soruları, ilerleme ve olumlu değişimlerin somut bir şekilde ortaya konması ve sürecin değerlendirilmesine katkı sağlayan önemli bir tekniktir (Ünal, 2020). Derecelendirme sorusu “0’den 10’a kadar derecelendirmenin olduğu bir ölçekte ‘0’ burada olmana neden olan durumla ilgili en kötü anı, ‘10’ ise sorunun tamamen çözüldüğü anı temsil etmektedir. Şuan kendini hangi derecede görüyorsun?” şeklinde sorulabilir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımında sıkça kullanılan derecelendirme sorusu, olumlu değişimlerin somutlaştırılarak fark edilmesinin yanı sıra gelişimin değerlendirilmesine de katkı sağlamaktadır (Üstgörül vd., 2021, s. 35).

Baş Çıkma Soruları: Danışanların güçlü yönleri ve kaynaklarının keşfedilmesi, sorunun çözümüne yönelik ve sorunun kötüleşmesini engellemeye yönelik yaptıklarının belirlenmesi ve bu doğrultuda aktif rol aldığı ortaya konularak danışanların güçlendirilmesi amaçlarıyla başa çıkma sorularından yararlanılmaktadır (Bilgin, 2016). “Sorunla başa çıkabilmek amacıyla neler yaptınız?, İki puanlık ilerlemeyi nasıl sağladınız?, Diğer zamanlardan farklı olarak neler yaptınız?” gibi sorular bu kapsamda kullanılabilir.

Övgü: Danışanın paylaşımlarından yola çıkarak çözüme yönelik davranışlarının vurgulanması, danışanın motive edilmesi ve onaylanması gibi birçok amaca hizmet eden övgüler aynı zamanda danışan ile danışman arasındaki ilişkiyi güçlendirmekte ve süreçteki ilerlemeye katkı sağlamaktadır (Ünal, 2020).

Yöntem

Araştırmada, nicel araştırma yöntemleri deneysel desenler içerisinde yer alan tek denekli AB deseni kullanılmıştır. Tek denekli araştırma deseni, bir kişiyle ya da birbiriyle benzer özellikler gösteren az sayıda kişiyle, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin araştırıldığı deneysel araştırma türüdür. AB modeli en temel tek denekli araştırma modelidir. Tüm tek denekli araştırma modellerine kaynaklık etmekle birlikte, öğretim modeli olarak da adlandırılan AB modeli, deneysel kontrol açısından tüm modeller içinde en zayıf yarı deneysel model olarak ifade edilmektedir (Tekin İftar, 2018, s. 25). AB deseninde A başlama düzeyi evresini, B ise uygulama evresini tanımlamaktadır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenini, çözüm odaklı psikolojik danışma, bağımlı değişkeni ise sınav kaygısı oluşturmaktadır. Tek denekli araştırma desenlerinde, tek bir denekle çalışarak bağımsız değişkenin etkisinin esnek bir biçimde incelenmesi ve bu etkinin denneğin özelliklerine özgü olarak daha iyi ortaya konulması sağlanabilir. Bir tek denekle çalışmak bağımsız değişkenin daha iyi ölçülebilmesini, verilerin daha çabuk toplanmasını ve yorumlanmasını mümkün kılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014, s. 19). Bu nedenle güncel araştırmada tek denekli AB deseni kullanılmıştır.

Katılımcı

Katılımcı, 2022-2023 eğitim öğretim yılı Trabzon ilinde 8. sınıfta öğrenim görmekte olan bir kız öğrencidir. Katılımcının seçiminde tek denekli araştırmaların doğası gereği yansız atama yöntemi kullanılamamıştır. Tek denekli araştırmaların katılımcıları hâlihazırda sorun davranışları olan ya da yeni davranışların öğretimine gereksinim duyan olası katılımcılar arasından seçilmektedir (Tekin İftar, 2018, s. 38). Bu çalışmadaki katılımcı da okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine sınav kaygısı şikâyeti ile başvuran öğrenciler arasından seçilmiştir. Katılımcının seçilme ölçütü; ön görüşme yapma, sınav kaygısı ölçeği uygulama ve veli ve öğretmeni ile görüşme olarak belirlenmiştir. Sınav kaygısı yaşadığını belirten öğrenci ile ön görüşme yapılmış, sınav kaygısı ile ilgili bir ölçme aracı uygulanmıştır. Ayrıca öğretmen ve velisinden de bu bağlamda bilgi alınmış ve öğrencinin yoğun sınav kaygısı yaşadığı konusunda bilgi elde edilmiştir. Buradaki temel amaç bağımlı değişkene ilişkin ölçümlerin kararlılık göstermesini sağlamaktır. Danışana "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği" uygulanmış ve aldığı puan (80) yüksek puan kaygısını işaret etmiştir. Velisi, danışanın sınavlarda başarılı olmak için çok gayret gösterdiğini; ancak özellikle deneme sınavlarında yoğun kaygı yaşadığını ve istediği başarıya ulaşamadığını belirtmiştir. Öğretmeni de benzer şekilde, öğrencinin genel anlamda başarılı olduğunu; ancak deneme sınavlarında iyi bir performans gösteremediğini ifade etmiştir. Ayrıca her ikisi de öğrencinin titreme, terleme ve karın ağrısı gibi somatik tepkiler yaşadığını doğrulamıştır. Danışanın başvuru nedeni, ölçek puanı, velisi ve öğretmeninden alınan bilgiler doğrultusunda, yaşanan problemin çözüm odaklı kısa süreli terapi ile çalışmaya uygun olduğu yönünde kanaate varılmıştır. Danışanın 18 yaşından küçük olması nedeniyle, velisi olarak annesi tarafından psikolojik danışma bilgilendirme ve onay formu doldurulmuştur.

Veri toplama araçları

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği. Driscoll (2007) tarafından geliştirilen ölçek, Türk kültürüne Totan (2018, s. 143) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek özgün formunda sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir programın etkisini incelemeye kullanılmak amacıyla geliştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu yapısı ortaokul ve lise öğrencilerinde incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ortaokul ($\chi^2= 137,96$, $sd= 44$, $\chi^2/sd= 3,14$, CFI= 0,97, SRMR= 0,003) ve lise ($\chi^2= 128,33$, $sd= 44$, $\chi^2/sd= 2,92$, CFI= 0,96, SRMR= 0,003) düzeyindeki modellere ait uyum iyiliği indeksleri yeterli düzeydedir.

Madde toplam korelasyonları .47-.71 arasında olan ölçeğin test tekrar test geçerliği ortaokul için .92, lise için .91; Cronbach alfa katsayısı ise ortaokul için .72 ve lise için .74 olarak rapor edilmiştir. Son tahlilde ölçeğin 11 madde ve tek boyuttan oluşan Likert tipi bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir (Totan, 2018, s. 155).

Veri analizi

Tek denekli araştırma verilerinin analizi, grafiksel analiz yoluyla yapılmaktadır. Tek denekli araştırma desenlerinden yaygın olarak kullanılan grafikler; çizgi grafiği, sütun grafiği ve yığılımlı grafik olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Tek denekli araştırmalarda en yaygın şekilde kullanılan grafik çeşidinin çizgi grafiği olduğu belirtilmektedir (Tekin İftar, 2018, s. 407). Çizgi grafiği, her bir evrendeki veri noktalarının birleştirilmesiyle oluşmaktadır. Veri noktalarının birleşmesiyle oluşan çizgilere grafik çizgisi adı verilmektedir (Tekin İftar, 2018, s. 410). Bu araştırmada verilerin analizi için çizgi grafiği kullanılmıştır. Başlama düzeyi evresinde bağımlı değişken, doğal süreçte gözlenir ve kaydedilir. İkinci evrede ise bağımsız değişken uygulanır ve uygulama sırasında bağımlı değişken gözlenmeye ve kaydedilmeye devam edilir.

Olgu

Danışan, bir devlet ortaokulunda 8. sınıfta öğrenim görmekte olan 14 yaşında bir kız öğrencidir. Bir devlet okulunda ortaokul 8. sınıf öğrencisidir. Herhangi bir tıbbi öyküsü ve ilaç kullanımı bulunmamaktadır. Ayrıca ilk defa psikolojik danışma sürecine başvurduğunu belirtmiştir. Danışan, okul bünyesinde yapılan ders sınavları ve deneme sınavları, özellikle de LGS'ye yönelik sınav kaygısı nedeniyle okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvuruda bulunmuştur. Danışan, deneme sınavlarında çok heyecanlandığını, ellerinin titrediğini ve bildiği her şeyi unutmuş gibi olduğunu söylemiştir. Bununla birlikte, karın ağrısı, yüzünde kızarma ve uyku düzeninde bozulma gibi somatik tepkiler oluştuğunu da belirtmiştir. Genel olarak başarılı bir öğrenci olduğunu, okuldaki yazılı sınavlarda önemli bir sorun yaşamadığını; ancak deneme sınavlarında çok zorlandığını ifade etmiştir. Yakın zamanda gireceği LGS'de aynı zorlukları yaşamamak için rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurduğunu sözlerine eklemiştir.

Müdahale programının uygulanması

Psikolojik danışman, lisansüstü eğitiminde çözüm odaklı kısa süreli terapi dersi almıştır. Danışma süreci, çözüm odaklı kısa süreli terapi eğitimi ve deneyimine sahip bir uzman danışmanlığında (süpervizyon) yürütülmüştür. Danışma oturumlarına başlamadan önce ölçüm kararlılığını belirlemek adına ölçümler yapılmış, her bir oturum sonunda ölçüm yapılmaya devam edilmiştir. Ayrıca danışma sürecinin sonlanmasından yaklaşık 1 ay sonra izleme oturumu gerçekleştirilmiş, sonrasında yeniden ölçme aracı uygulanmıştır. Eğitim programı 4 oturum ve bir izleme oturumu olmak üzere 5 oturumdan oluşmaktadır ve süreç haftada bir oturum şeklinde düzenlenmiştir. Danışma oturumları, rehberlik ve psikolojik danışma servisinde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Oturum süreleri, 15-25 dakika arasında değişmiştir. Ön görüşmede danışana psikolojik danışma süreci ile bilgi verilmiş ve onayı alınmıştır. Aşağıda her bir oturumun içeriği sunulmuştur:

İlk oturum: İlk oturumda yapılaşma ve terapötik ilişki kurma ön planda tutulmuştur. Danışan sorunu "sınav kaygısı" olarak ifade etmiştir. Olguda danışma sürecinin temel amacı "sınav kaygısını azaltmak" olarak belirlenmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide çözüme yönelik olumlu dil kullanımı tercih edilmektedir (Erçevik, 2021,

401). Bu yaklaşımın tekniklerinden olan randevu öncesi değişime dikkat çekmeye dair sorulan soruya, danışan randevulaşmanın kendisinde motivasyon oluşturduğu cevabını vermiştir. Derecelendirme sorusuna, ilk oturumda danışanın yanıtı "1" olmuştur. Danışan "neden 1 puan?" sorusuna "çoğunlukla kaygımı yönetemiyorum ve çok fazla hata yapıyorum. Bu nedenle 1 puan verdim" cevabını vermiştir. "1 puanı 2 ya da 3 puana çıkarmak için neler yapabilirsin?" sorusunu ise "planlı ders çalışabilirim, hobi davranışları edinebilirim." şeklinde yanıtlamıştır. Yöneltilen mucize soruya danışan, o sabah okula daha mutlu bir şekilde gelip o günkü sınava daha rahat gireceğini; karın ağrısı, yüzünün kızarması gibi bedensel tepkilerin olmayacağını, bu farklılığı da annesinin, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin fark edeceğini ifade etmiştir. İlk oturumda temel amaç "sınav kayısı ile başa çıkabilme", temel amaca ulaşmaya yardımcı olacak alt amaçlar ise; ders çalışmayı daha düzenli ve verimli hale getirme, sınavlarda odaklanmayı güçlendirme, dinlenmeye ve rahatlamaya yardımcı olan hobiler edinme şeklinde belirlenmiştir. Bu doğrultuda, danışana, haftalık ders çalışma planı uygulama ve sınavlardan önce gevşeme egzersizi yapma ev ödevleri verilmiştir. Alt amaçlar ve ev ödevleri belirlenirken çözüm odaklı kısa süreli terapinin felsefelerinden "eğer işe yarıyorsa, daha fazla yap", "işe yaramıyorsa farklı şeyler yap" ve "küçük adımlar büyük değişimlere öncülük edebilir." (De Shazer vd., 2012) ilkeleri dikkate alınmıştır.

İkinci oturum: İkinci oturuma danışanın genel durumunun sorgulaması ile başlanmış, önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevleri ele alınmıştır. Derecelendirme sorusunda danışanın bu oturumda kendini gördüğü derece "3" olmuştur. Bu puanı, planlı çalışmaya başlaması ve kaygısının biraz daha azalması ile açıklamıştır. 3 puanı artırmak için hobileri ile daha fazla ilgilenme ve ailesi ve arkadaşları ile daha fazla zaman geçirme amaçlarını belirtmiştir. Danışan yöneltilen kabus soruya "Mutsuz olurdum. O gün derslere hatta etkinliklere bile katılma isteğim olmazdı. Daha içe kapanık, içe atar şekilde davranırdım. Stresten bacağıma sallardım, karnım ağrırdı mesela." cevabını vermiştir. Amaca ulaşmaya ve çözüme dair strateji ve kaynakları ortaya çıkarmaya yardımcı olan ve danışanın farkındalığını destekleyen istisnai soru (Ağca ve Avşaroğlu, 2020, s. 1021) sorularak birlikte çözüm yolları ve kaynaklar ele alınmıştır. İstisnai soruya danışan "sınav olacağından haberdar olmadığımda, sevdiğim şeyle meşgul olurken ve kendimi motive edip rahatladığımda" yanıtlarını vermiştir. Bu yanıtlar danışanla birlikte ele alınmış ve "kendine olumlu telkinlerde bulunma, nefes egzersizlerinden yararlanma ve hobilere zaman ayırma" gibi çözüm yolları keşfedilmiştir.

Üçüncü oturum: Üçüncü oturumda danışan derecelendirme sorusuna "6" cevabını vermiştir. Bu ilerlemeye katkı sağlayan etkenler olarak ilk iki oturumda belirlenen uygulamaları düzenli olarak yapmayı söylemiş ve özellikle kendine olumlu telkinde bulunmanın etkili olduğunu belirtmiştir. Destek kaynakları hakkında görüşüldüğünde ise ailesi ve arkadaşları, belirgin olarak da annesi ve bir kız arkadaşı ile duygularını paylaşmanın, sohbet etmenin kendisine iyi geldiğini aktarmıştır. Bu keşiflerden hareketle ev ödevleri oluşturulmuş, günlük yaşamında bu destek kaynakları ve çözüm yollarına yer vermesi kararlaştırılmıştır. Oturumda değişime dikkat çekilerek danışan ile birlikte genel bir değerlendirme yapılmıştır. Danışan bu süreci sınav stresini azaltmaya yönelik bir kapı olarak ifade etmiştir. Sonlandırmaya yönelik "psikolojik danışmaya artık ihtiyacın olmadığını nasıl anlayabiliriz?" sorusuyla var olan durum ve ilerleme değerlendirilmiştir. Sınavı, artık hayatının bir parçası olarak görmeye başladığını ve böylece danışmaya olan ihtiyacının çok büyük ölçüde azaldığını söylemiştir.

Dördüncü oturum: Danışanla birlikte son oturum olarak belirlenen 4. oturuma tüm süreç özetlenerek başlanmış, daha sonra önceki oturumda verilen anne ile sohbetleri arttırma, yakın arkadaşlarla daha fazla vakit geçirerek paylaşımda bulunma ve resim

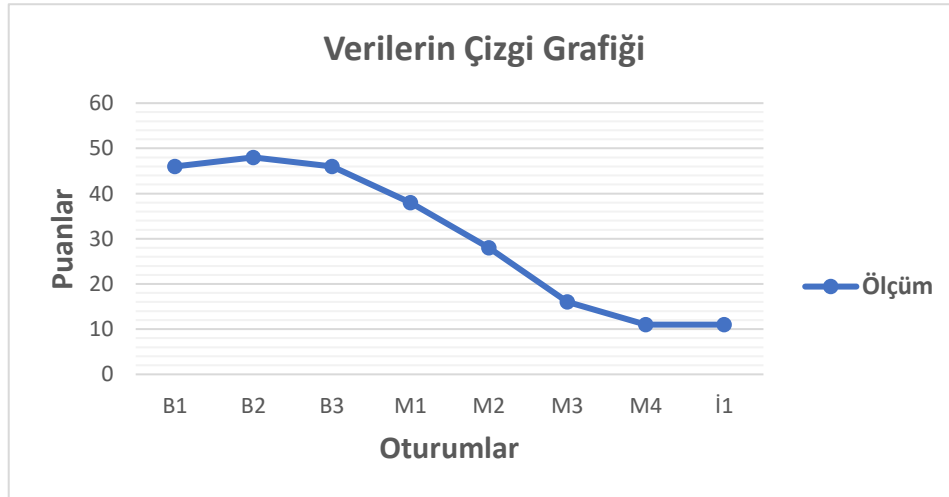
yapma hobisine zaman ayırma ev ödevleri ele alınmıştır. Ayrıca oturumda gevşeme egzersizini desteklemesi ve danışanın hayal etme gücünden yararlanarak daha nitelikli ve etkili uygulama olmasından yola çıkılarak "Güvenli yer egzersizi" uygulaması gerçekleştirilmiştir. Böylece danışanın sınav öncesi kendini daha iyi hissetmesi ve rahatlaması amaçlanmıştır. Danışanın derecelendirme sorusuna bu oturumdaki cevabı "8" olmuştur. Danışan, artık sınav kaygısını çoğunlukla kontrol edebildiği için 8 puan verdiğini belirtmiştir. Oturumla birlikte süreç danışanın güçlendirilmesi ve değişimlerin sürekliliği ve kalıcılığına dair motive edilmesi önemsenerek sonlandırılmıştır.

İzleme oturumu: İzleme oturumunda 4 oturumluk tüm psikolojik danışma süreci ve son oturumdan sonra geçen 1 aylık süreç ele alınmıştır. Danışan, LGS'de kendisini zorlayıcı yoğun düzeyde sınav kaygısı yaşamadığını, bu gelişimde psikolojik danışma sürecinin etkili olduğunu söylemiştir. Derecelendirme sorusuna 9 cevabını vererek bu süre zarfında olumlu yönde değişimlerin sürdüğünü; gevşeme egzersizleri, hobi edinme vb. uygulamaları devam ettirdiğini aktarmıştır.

Süreçte her oturumda uygun zamanlarda "amigo etkisi"nden yararlanılarak danışanın çözüme yönelik baş etme uygulamaları ve gelişimi övgülerle desteklenmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide övgüler danışanın pozitif ve güçlü yönlerini ön plana çıkarmak amacıyla doğrudan ya da dolaylı olarak sık sık kullanılmaktadır (Ağca ve Avşaroğlu, 2020, s. 1022). Her oturumda sorulan derecelendirme sorusu çok yönlü ele alınarak pozitif yöndeki değişim vurgulanmış ve pekiştirilmiştir. Olguda tüm danışma süreci boyunca amaca yönelik olarak çözüm odaklı kısa süreli terapi ilke ve teknikleri işe koşulmuştur.

Bulgular

Araştırmada yer alan sınav kaygısı yaşayan bireye uygulanan çözüm odaklı kısa süreli terapi programının sınav kaygısını azaltmaya yönelik etkisine ilişkin başlama düzeyi, uygulama ve izleme evrelerine ait puanlar Şekil 1'de yer almaktadır.



Kısaltmalar: B= Başlangıç, M= Müdahale, İ= İzleme

Şekil 1. Katılımcının Sınav Kaygısı Puanlarına İlişkin Çizgi Grafiği.

Şekil 1'de yer alan grafikte görüldüğü gibi, başlama düzeyi evresinde uygulama yapmadan önce üç oturum sınav kaygısı ölçeği ile bireyden veri toplanmıştır. Bireyden alınan ölçümler sonucunda üç oturum üst üste ölçülen puanlar kararlılık göstermiş olup başlama düzeyi puan ortalaması 46.6 olarak hesaplanmıştır (B1= 46, B2= 48, B3= 46, \bar{X} = 46.6). Sonrasında uygulama evresine geçilip birer hafta arayla yapılan uygulamalar

sonrasında ölçümler alınmaya devam edilmiştir. Uygulama evresinin birinci aşamasından itibaren veriler başlama düzeyi evresindeki puanlara göre azalmaya başlamıştır. Dördüncü oturum sonunda sınav kaygısı puanı 11 puana, puan ortalaması ise 23.2'ye düşmüştür (M1= 38, M2= 28, M3= 16, M4= 11, \bar{X} = 23.2). Bir ay sonra yapılan izleme oturumu sonunda yapılan ölçümde ise ölçüm puanının 11 olduğu ve son oturumla benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Bireyden toplanan verilere göre sınav kaygısının giderek azaldığı ve bu azalışın kalıcı olduğu görülmektedir.

Tartışma ve sonuç

Bu araştırmanın temel amacı, çözüm odaklı kısa süreli terapi programının sınav kaygısı ile başa çıkmadaki etkisini incelemektir. Bireysel psikolojik danışma oturumları 4 oturum ve 1 izleme oturumu şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda danışanın derecelendirme sorusuna giderek daha yüksek puanlar verdiği, sınav kaygısında ve sınav kaygısının karın ağrısı, yüzde kızarma, sınava odaklanmada zorluk yaşama gibi etkilerinde azalma olduğunu ifade ettiği; ölçüm puanlarında ise olumlu yönde değişim olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, çözüm odaklı kısa süreli terapi programının, sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın sınav kaygısına yönelik (İşlek, 2006; Sarıcı Bulut, 2010) etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır. Özkan (2021)'ın ortaöğretim öğrencilerine yönelik gerçekleştirdiği çalışmasında, grupla yapılan bilişsel davranışçı terapi ve çözüm odaklı kısa süreli terapinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve çözüm odaklı kısa süreli terapinin sınav kaygısı düzeyini düşürmede bilişsel davranışçı terapiye oranla daha etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. İzleme oturumu ile birlikte 4 oturum gerçekleştirilen çözüm odaklı kısa süreli terapi temelindeki çalışmada Bannick (2007, s. 87) danışanın derecelendirme sorusuna ilk oturumda "1" yanıtı verirken izleme oturumunda ise bu yanıtın "9" olarak değiştiğini belirtmiştir. Alanyazında yer alan araştırmalar çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımının problem çözme becerisi ve sınav kaygısı (Işık vd., 2021, s. 623), sosyal fobi (Ateş ve Gençdoğan, 2017, s. 188), öfke kontrolü (Siyez ve Tan Tuna, 2014, s. 11), tükenmişlik düzeyi (İlbağ, 2014) üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bulgular göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın ilgili çalışmalar ile tutarlılık gösterdiği ifade edilebilir.

Güncel araştırma bulguları ve ilgili alayazın dikkate alındığında, çözüm odaklı kısa süreli terapi programının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğu söylenebilir. Okullarda sınav kaygısı başta olmak üzere, verimli ders çalışma, zaman yönetimi ve akran zorbalığı gibi akademik ve kişisel-sosyal alanlardaki sorunlar sıklıkla yaşanmaktadır. Bu sorunlarla başa çıkmada çözüm odaklı kısa süreli terapi hızlı ve etkili çözüm önerileri sunmaktadır. Bu doğrultuda özellikle okullarda görev yapan psikolojik danışmanların çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımı ile ilgili bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik hizmetçi eğitimler düzenlenebilir. Rehberlik ve psikolojik danışma lisans programlarında seçmeli ders olarak yer alan çözüm odaklı kısa süreli terapi, zorunlu seçmeli ders olarak güncellenerek okullarda daha yaygın şekilde kullanılabilir. Okullarda görev yapan öğretmen ve yöneticiler ile ebeveynlere de bu konuda bilgilendirilmeler yapılarak paydaşların sürece daha etkin katılımı sağlanabilir.

Güncel çalışmanın tek bir denekle yürütülmüş olmasının bir sınırlılık olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen sonuçların genellenebilmesi için farklı yaş grupları ve aynı araştırmada birden fazla tek denekli çalışma ile uygulanan programın tekrarlanması ve benzer sonuçların elde edilip edilmeyeceğinin test edilmesi gerekmektedir. Ayrıca bu çalışmada izleme süreci tek bir oturumla gerçekleştirilmiştir.

Sonraki çalışmalarda izleme sürecinin birden fazla oturumla gerçekleştirilmesinin daha sağlıklı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ağca, M. A. ve Avşaroğlu, S. (2020). Kısa Süreli Çözüm Odaklı Yaklaşımda Aile Danışmanlığı. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal Smart Journal*, 6(32), 1021-1032.
- Altıntaş, Ö. ve Üzbe Atalay, N. (2022). Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psikolojik Danışma Süreci: Bir Olgu Sunumu. *Uluslararası Çocuk ve Ergen Travma Kongresi*, 24-26 Mart, İzmir: Sayfa: 45.
- Arslan, N. ve Akın, A. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84.
- Arslan, Ü. ve Gümüşçağlayan G. (2018). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye Kısa Bir Bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 491-507.
- Asarlı, Z. (2023). Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yaklaşımı Temelli Müdahalenin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Aslan, H. R. ve Çakmak Tolan, Ö. (2021). Çocuk, Ergen ve Aileye Uygulanan Çözüm Odaklı Terapi Müdahalelerinin Çocuk ve Ergenlerin Davranış Problemleri Üzerinde Etkililiği: Bir Sistemik Derleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2582-2605.
- Ateş, B. ve Gençdoğan, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203.
- Aydın, F. (2010). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Öz-Yeterlilik Ve Sınav Kaygısı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bannick, B. P. (2007). Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87-94.
- Başal, H. A. (1997). Denetim Odağı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 21(103), 4-11.
- Başarır, D. (1990). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bilgin, O. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Özgüven Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Bozkurt, S. (2012). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı, Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: PegemA Yayınları.
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A. ve McCann, N. (2005). Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.

- Çakmak, A. , Şahin, H. ve Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. Sınıf Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-9.
- Çitemel, N. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- De Shazer, S., Dolan, Yvonne., Korman, H., Trepper, T., McCollum, Eric. ve Kim Berg, I. (2012). *More than Miracles The State of The Art of Solution-Focused Brief Therapy*. <https://www.academia.edu/download/3454743/SFBT.pdf>. [Erişim tarihi: 01.06.2023].
- Demir, M. ve Gençdoğan, B. (2017). Okul Tükenmişliğini Yordamada Sınav Kaygısı ve Akademik Başarının Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(20), 111-126.
- Demirci, İ. ve Erden, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43(43), 67-83.
- Doğan, S. (1999). Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(12), 28-38.
- Doğan, S. (2000). Okul Psikolojik Danışmanları için Yeni ve Pratik Bir Yaklaşım: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116), 59-64.
- Doğan, U. (2020). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 35-42.
- Driscoll, R. (2007). Westside Test Anxiety Scale validation. *ERIC Digest*, ED495968. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED495968.pdf> [Erişim tarihi: 01.06.2023].
- Eker, O. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Erçevik, A. (2021). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi ve Öyküsel Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına Dair Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Humanistic Perspective*, 3(2), 400-419.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 12, 13-38.
- Feta, M. (2019). *Farklı Lise Türlerindeki Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.
- Gençtürk, M. (2019). *Sınav (Kaygısı Yaşayan Lise Öğrencilerinde EMDR Terapinin Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Işık, M., Demircan, Ü. ve Gürhan, N. (2021). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Problem Çözme Becerisine ve Sınav Kaygısına Etkisi. *EJONS Uluslararası Dergisi*, 5(19), 622-635.
- İlbay, A. B. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

- İşlek, M. (2006). *Çözüm Odaklı Yaklaşımlara Göre Düzenlenmiş Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Karaburç, G. ve Tunç, E. (2017). Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 199-213.
- Kavakçı, Ö., Yıldırım, O. ve Kuğu, N. (2010). Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Sınav Kaygısı için EMDR: Olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 13, 42-47.
- Kaya, M. ve Savrun, B. M. (2015). Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium*, 53(3), 32-42.
- Keshavarz Afshar, H., Safarifar, R. ve Navai, G. (2022). The Effect of Solution-Focused Therapy on Social Anxiety of Adolescents. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(1), 80-91.
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K. ve Göktaş, S. (2018). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111.
- Linton, J. M., Bischof, G. H. ve McDonnell, K. A. (2005). Solution-Oriented Treatment Groups for Assaultive Behavior. *The Journal for Specialists In Group Work*, 30(1), 5-21.
- Morris, L. W. ve Liebert, R. M. (1970). Relationship of Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety to Physiological Arousal and Academic Performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3), 332-337.
- Okyay, C. ve Yılmaz Bingöl, T. (2022). Lise Öğrencileriyle Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Dayalı Olarak Yürütülen Tezlerin İncelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö1), 88-96.
- Öner Koruklu, N., Öner, H. ve Oktaylar, H. C. (2006). Sınav Kaygısı ile başa Çıkma Programının Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
- Özcan, B. (2017). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu ile Depresyon ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Beykent Üniversitesi.
- Özdemir Kurt, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Beykent Üniversitesi.
- Özkan, M. (2021). *Grupla Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısına Etkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Sarıcı Bulut, S. (2010). İlk İkinci Kademe Vücudunun Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GÜJGEF)*, 30 (2), 325-356.
- Sideeg, A. (2015). Test Anxiety, Self-Esteem, Gender Difference, and Academic Achievement: The Case of The Students of Medical Sciences at Sudanese

- Universities: A Mixed Methods Approach. *British Journal of Arts and Social Sciences*, 9(11), 39-59.
- Siyez, D. M., ve Tan Tuna, D. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Yönlendirme Etkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 11-22.
- Sklare, G. B. (2013). *Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi*. 4. Baskı. (Çev: D. M. Siyez). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Şahin, Ş. ve Çövenner Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şahinler, G. (2018). *On İkinci Sınıf Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk ve Umut Düzeyi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Taşpınar Göveç, N. (2014). *Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilerin Kayguları Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tekin İftar, E. (2018). *Eğitim ve Davranış Bilimlerinde Tek-Denekli Araştırmalar*. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayınevi.
- Totan, T. (2018). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Değerlendirilmesi: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Turan Başoğlu, S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). *Türk Dil Kurumu/Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> [Erişim tarihi: 01.06.2023].
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Esen, F. B., Umut, G. ve Karatepe, H. T. (2016). Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 28-37.
- Uysal, R. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ergenlerde Risk Alma Davranışına Etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Ünal, M. (2020). *Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ruminasyon ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Üstgörül, S., Keçe, Cem ve Çay, M. (2021). Vajinismusta Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yaklaşımı: Olgu Sunumu. *Türkiye Mesleki ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 35-42.
- Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Uyarılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 241-250.