

Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkileri

Necla TAŞPINAR GÖVEÇ¹, Şaziye Senem BAŞGÜL²

¹Aile Danışma Merkezi, Doğan Hastanesi, İstanbul, Türkiye

²Psikoloji Bölümü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

Öz

Bu araştırma, bilişsel davranışçı grup psikoterapisi ve psikodrama kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının sınav kaygısını azaltmadaki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılan, iki deney ve kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma olup 32 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Birinci deney grubunda psikodrama, ikinci deney grubunda ise bilişsel davranışçı terapi kullanılmış, kontrol grubunda herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmada Sınav Kaygısı Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Ölçeği, uygulamaların başında ve sonunda ön-son test olarak uygulanmıştır. Hem psikodrama hem de bilişsel davranışçı terapi uygulanan grupların kontrol grubuna kıyasla sınav kaygısı toplam puan, duyuş, kuruntu puanların düştüğü, ek olarak psikodramanın durumluk kaygı puanını da azalttığı; her iki uygulamanın sürekli kaygı puanlarında ek olarak bilişsel davranışçı terapinin durumluk kaygı puanında azalmaya neden olmadığı görülmüştür. Psikodramanın, bilişsel davranışçı grup psikoterapisine göre toplam sınav kaygısı, duyuş ve kuruntu alt bölümü ve durumluk kaygı üzerinde göre daha etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, durumluk-sürekli kaygı, bilişsel davranışçı terapi, psikodrama

Abstract

Abstract - The Effects of Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy Based Group Work On Test Anxiety

The aim of this research conducted as a quasi-experimental study with two experimental and control groups was to examine comparatively the effects of cognitive behavioral therapy and psychodrama based psychological counseling practices on test anxiety of 32 high school students. Psychodrama techniques were used in the first experimental group while cognitive behavioral therapy techniques were used in the second experimental group; nothing was done in the control group. Compared to the control group of both psychodrama and cognitive behavioral therapy groups' test anxiety total score, feelings, and delusion scores decreased; in addition, psychodrama also decreased the state anxiety score; it has been observed that both practices did not cause a decrease in the state anxiety score of cognitive behavioral therapy in addition to the continuous anxiety scores. Test Anxiety Inventory and State Trait Anxiety Inventory were used as pre-test and post-test. Results showed that psychodrama was found to be more effective than cognitive behavioral group therapy on total test anxiety score including subscales and state anxiety level.

Keywords: Test anxiety, state-trait anxiety, cognitive behavioral therapy, psychodrama

Correspondence / Yazışma:

Necla Taşpınar Göveç

Özel Doğan Hastanesi, Aile Danışma Merkezi, İstanbul / Türkiye

E-mail: neclataspinar@gmail.com

Received / Geliş: 14.12.2016

Accepted / Kabul: 19.02.2017

©2017 JCBPR. All rights reserved.

GİRİŞ

Kaygı üzüntü, mutluluk, öfke gibi temel duygulardan biri olup nedeni belirsiz bir korkudur. Hafif bir tedirginlikten paniğe kadar geniş bir yelpazede görülebilir (Morris, 2001). Kaygı ve korku, insanlığın ilk zamanlarından bu yana tehlikelerden korunmak için kullanılan evrensel ve insanda aslında var olan savunma mekanizmalarıdır. Stres ve kaygı oluşturan çevresel uyarıcılarda yıllar içerisinde büyük farklılıklar görülmüştür. Eski zamanlarda doğal afetler, stres ve kaygının ana kaynağı iken, günümüzde stres ve kaygıya sebep olan faktörler sosyal değerlendirme ortamları olmuştur (Zeidner, 1998). Değerlendirilme ortamlarında ortaya çıkan kaygılardan biri de sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı; olası başarısızlığa karşı ortaya çıkan fenomenolojik, fizyolojik ve davranışçı tepkilerden oluşur ve genel kaygının bir parçasıdır. (Sieber, 1980). Özellikle son yıllarda ülkemizde gençlerin yaşadığı sınav kaygısında artış görülmektedir. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Baltaş, 1996 tarafından). Eğitim, sosyal ve klinik bir problem haline gelen sınav kaygısı, öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte, gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilemekte, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini göstermektedir (Sarason, 1980; Özbaş, Sayın ve Çoşar, 2012).

Sınav kaygısını azaltmaya yönelik biofeedback, Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi çeşitli terapi tekniklerinin kullanıldığı bildirilmektedir (Von der Embse, Barterian ve Segool, 2013). Bilişsel davranışçı yaklaşım, bunlar içerisinde en çok tercih edilenlerden birisidir. Bu teknik, düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimi üzerine odaklanmış bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, bireyin düşünce tarzının onun içinde bulunduğu çevreye ve olaylara nasıl tepki vereceğini belirlediği öne sürülmekte ve danışanlarla terapötik ilişki içerisinde bilişsel ve davranışçı tekniklerle yardımcı olunmaya çalışılmaktadır (Türkçapar, 2012). Yapılan çalışmalar incelendiğinde; BDT'nin çocuk ve ergenlerde görülen kaygı bozukluklarının tedavisinde oldukça etkili bir yöntem olduğu görülmektedir (Cartwright-Hatton, Roberts, Chitsabesan, Fothergill ve Harrington, 2004).

Psikodrama teorik açıdan bilişsel davranışçı yaklaşımdan farklıdır. Ancak pratikte incelendiği zaman bilişsel ve davranışçı tekniklerin kullanıldığı görülmektedir (Kipper ve Giladi, 1978). Psikodrama terapideki ve eğitimdeki daha geleneksel, mantıksal sözlü tartışma "teknolojisine" mekân,

hareket ve hayal gücü boyutlarını katmıştır (Blatner, 2002). Psikodramada grup üyeleri içlerinden gelerek hareket ederler. Böylece bireyler eski ve yeni ortamlara ve durumlara karşı yeni ve uygun tepkiler geliştirebilirler. Psikodrama hem bireysel hem grup olarak uygulanabilen bir yöntemdir (Moreno, 1975). Ayrıca psikodrama, aşırı kaygılı tepkilerin verildiği durumlarda etkilidir (Kipper ve Giladi, 1978).

Çalışmamızda, lise öğrencilerinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik, yaşantısal psikodrama ve bilişsel davranışçı grup psikoterapisi kullanarak grup çalışması yapmak ve her iki grup uygulamasının etkinliğini karşılaştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmada yer alan gönüllüler 2013-2014 eğitim öğretim yılında İstanbul İl'indeki özel bir lisede öğrenim görmekte olan 10. ve 11. sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla özel okuldaki 280 öğrencinin tamamına Demografik Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Ölçeklerin kesme puanına göre; kaygı düzeyi yüksek 95 öğrenci arasından puanları birbirine yakın ve gönüllülük ilkesine göre deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Grup çalışmaları rehberlik saatinde yapılacak için uygulamanın biri 10. diğeri 11. sınıflarla yapılmıştır. Psikodrama grubuna 11, Bilişsel Davranışçı grubu 10 ve kontrol grubu 11 kişi şeklinde oluşturulmuştur. Gönüllülerin ailelerinden onam formu alınmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir kurum ile çalışıldığından İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Her iki grup aynı kişi tarafından yönetilmiştir. Grup yöneticisinin psikodrama yöneticisi sertifikası ve bu alanda deneyimi vardır. Kendisi bilişsel davranışçı terapi eğitimini ve süpervizyon programını tamamlamış, alanda çalışmakta olan bir klinik psikologdur. Her iki grubun da aynı psikolog tarafından yönetilmesinin değişken azaltılması açısından araştırma sonuçlarını daha olumlu etkileyeceği varsayılmıştır.

Veri Toplama Araçları

1. Sosyodemografik bilgi formu (SDBF): Çocuk ve ailesiyle ilgili demografik bilgileri sorgulayan sorulardan

oluşan form, araştırmalar tarafından hazırlanmış ve çocuğun kendisi tarafından doldurmuştur.

2. Sınav Kaygısı Envanteri: Çalışmamızda, sınav kaygısını ölçmek için, Spielberg tarafından 1980'de yayınlanan Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirliği Albayrak-Kaymak (1987) tarafından rapor edilmiş olup, 1990 yılında ölçeğin el kitabı yayınlanmıştır (Öner, 1990). Ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek sınav kaygısına, düşük puanlar düşük sınav kaygısına karşılık gelmektedir. Sınav Kaygı Envanteri 20 sorudan oluşan Likert Tipi bir ölçme aracıdır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Kuruntu ve duyusalsal iki alt alanı vardır. Kuruntu alt testi, sınav kaygısının bilişsel yönü ile ilgili iken duyusalsal alt testi, sınav kaygısının duygusal ve heyecansal alt yönü ile ilgilidir. "Önemli sınavlarda donup kalırım" 1: hemen hiçbir zaman, 2:bazen, 3:sık sık, 4:her zaman şeklinde puanlanır. Sadece ilk madde tersine puanlanır.

3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği: Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberg, Gorsuch ve Luschene tarafından 1970'te geliştirilmiştir. 1985'te Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır (Le Compte ve Öner, 1985). Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirlerken, sürekli kaygı ölçeği bireyin içinde bulunduğu koşuldan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiğini belirler. Likert tipi olan iki ölçek 20 maddelik iki tür ifade içermektedir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde tersine dönmüş ifadeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadeler için elde edilen toplam puan çıkarılıp, önceden saptanmış değişmeyen değerler eklenerek durumluk ve sürekli kaygı puanları elde edilir. Durumluk Kaygı Ölçeği için değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için 35'dir. Envanterin her birinden elde edilen toplam puanın değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksekliğini gösterir. Yüksek puanlar yüksek kaygı seviyelerini, düşük puanlar düşük kaygı seviyelerini gösterir (Le Compte ve Öner, 1985).

İstatistiksel Analiz

Bu araştırmada, araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra uygulanan ölçeklerin toplam puanları için \bar{x} , ss, Sh değerleri saptanmıştır. Gruplar

normal dağılım göstermiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi grubu, Psikodrama grubu ve kontrol grubunun sınav kaygısı, duyusu, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için *Kruskal Wallis-H testi*, Kruskal Wallis-H testi sonucunda gruplar arasında fark bulunduğu, farklılıkların kaynağını (hangi gruplar arasında olduğunu) belirlemek üzere *non parametrik Mann Whitney-U testi* uygulanmıştır. Psikodrama grubu, Bilişsel Davranışçı Terapi grubu ve deney grubunun sınav kaygısı, duyusu, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığını belirlemek için Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Psikodrama ile yapılan grup oturumlarının uygulaması ve içeriği

Bu çalışmada, psikodrama deney grubunu oluşturan gönüllülerle her biri yaklaşık 1,5 saat süren ve 10 oturumdan oluşan, haftada bir düzenlenen psikodrama oturumları gerçekleştirilmiştir. Her oturumda genelde ısınma, oyun ve grup görüşmesi, paylaşım aşamalarından oluşmuştur. Oturumlar; protagonist merkezli ya da grup üyeleri merkezli olarak gerçekleştirilmiştir. Paylaşım aşaması rol geri bildirim ve özdeşim geri bildirim şeklinde olan iki aşamalı olarak uygulanmıştır. Psikodrama grupları sürecinde bazen grup yöneticisi tarafından planlanan ısınma oyunları ve bazen de spontan gelişen protagonist merkezli çalışmalar yapılmıştır.

Oturumların amaçları ve içerikleri aşağıda kısaca özetlenmiştir:

1. Oturum: Çalışmanın amacının açıklanmış ve psikodrama hakkında bilgi verilmiştir. Devamında grup kohezyonunun oluşmasına yönelik "tanınmadığı bir kişi ile 5 dakika konuşma" tekniği ile grup oyunu oynanmıştır. Grup kuralları hakkında bilgi verilmiştir.

2. Oturum: Öğrencilerin arasında grup dinamiğinin oluşması, kendilerini tanıyıp duygularını dile getirme becerilerinin gelişmesini kazandırılması ve rol alma cesareti göstermelerinin sağlanması amaçlanmıştır. Gemi ile seyahat etmek ısınma oyunu tekniğinden yararlanılmıştır.

3. Oturum: Öğrencilerin kendilerini kaygılandıran durumlar karşısına zihinlerinden geçen düşünceleri fark etmelerinin sağlanması amaçlanmıştır. Bu amacı gerçekleştirmek için rol oynama tekniği kullanılmıştır. Eleştiren

iç sesleriyle ilgili çalışma yapılmıştır. Bu çalışma akabinde protagonist oyunu oynanmıştır.

4. Oturum: Öğrencilerin kendilerini kaygılandıran durumlar karşısında zihinlerinden geçen düşünceleri fark etmelerinin sağlanması amaçlanmıştır.

5. Oturum: Grup üyelerinin sınav kaygısı ve çalışmaya engel olan etkenlerin neler olduğunu fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Rol oynama tekniği kullanılmıştır. Ders çalışmamlarına neden olan engeller ele alınmıştır. Protagonist merkezli oyun oynanmıştır.

6. Oturum: Grup üyelerinin kendi güçlü yanlarının farkına varmaları ve bu güçlerden yararlanarak kaygılarını kontrol etme becerilerinin gelişmesi amaçlanmıştır. Rol oynama tekniği kullanılmış ve protagonist merkezli bir çalışma yapılmıştır.

7. Oturum: Hedefe ve geleceğe yönelik olumlu düşünmek, ders çalışma motivasyonu attırmak ve böylece daha az olumsuz düşünceye sebep olmak amaçlanmıştır. Bu amaçla on yıl sonrasında bu güne mektup çalışması planlanmış bunun için hayalleme tekniği kullanılmıştır.

8. Oturum: Grup üyelerinin hayatta önem verdikleri değerleri, önemi ve bunların kendi içindeki yerleri ve kendilerini rahatsız eden ve çıkarmak istedikleri şeyin farkına varmasını sağlamak amaçlanmıştır. Sosyal Atom tekniği kullanılmıştır.

9. Oturum: Grup üyelerinin role girme becerilerini geliştirilmesi, farklı rolleri deneyimlemelerinin sağlanması ve üyelerin grupta kendilerini açabilecekleri ortamın oluşması ve spontanlıklarının geliştirmesi amaçlanmıştır. En berbat senaryo tekniği kullanılmıştır.

10. Oturum: Sınav kaygısı tedavisine yönelik yapılan psikodrama çalışmasının tamamlanması, grup sürecinin bitiminde her üyenin kendisi için önemli olan, bu çalışmada kazandıklarının belirlenmesi ve sonlandırılmanın gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Rol oynama tekniği kullanılmıştır. Kapanış spektogramı, benlik inşası ve hediye düşünceler oyunları oynanmıştır. Son-test ölçümlerinin gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi kullanılarak yapılan grup oturumlarının uygulaması ve içeriği

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan gönüllülerle her biri yaklaşık 1 saat süren ve 8 oturumdan oluşan

bilişsel-davranışçı grup psikoterapisi oturumları gerçekleştirilmiştir. Aşağıda oturumlar özet olarak verilmiştir.

1. Oturum: Grup üyeleri ve grup yöneticisinin bir birleri ile tanışması, grup çalışması hakkında kısa bir giriş yapılması, grup kuralları belirlenmesi ve gruba güven oluşturulması amaçlanmıştır.

2. Oturum: Kaygı nedir? Belirtileri Nelerdir? Fonksiyonelliği Nedir? Sorularının cevabını da içerecek şekilde bilişsel terapinin kaygıya ilişkin modeli açıklanmıştır. Sınav kaygısının tanımı, belirtileri, etkileri, nedenleri sokratik sorgulama yöntemi ile ele alınmıştır. Bu oturumun gündem maddesi psiko-eğitim şeklinde belirlenmiştir.

3. Oturum: Bilişsel davranışçı yaklaşım ile ABC modeli hakkında bilgi verilmesi, bilişsel modelin tanıtılması, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin tartışılması amaçlanmıştır.

4. Oturum: Düşünce kayıt formunun tanıtılması amaçlanmıştır.

5. Oturum: Bilişsel düşünce işleme biçimlerini tanıyabilme ve bu düşünce işleme biçimlerini tespit edebilmek amaçlanmıştır. Bilişsel işleme biçimlerinin sunulması ve sınav kaygısı bağlamında tartışılması şeklinde belirlenmiştir.

6. Oturum: Hayal etme ve gevşeme egzersizini uygulayarak sınav kaygısı yaşanan durumlarda rahatlatma ve düzen nefes almayı öğrenerek kaygının kontrolünün sağlanması amaçlanmıştır.

7. Oturum: İrrasyonel düşünceleri yakalayıp yerine rasyonel düşünceler koyabilme, ders çalışma becerileri ve ortam ile ilgili bilgi verme.

8. Oturum: Tüm sürecin bir değerlendirmesini yapmak, eksik ve anlaşılmayan noktaları açıklığa kavuşturmak ve grup üyelerinin olumlu duygularla grubu sonlandırılmasını sağlamak amaçlanmıştır. Son-test ölçümlerinin gerçekleştirilmiştir.

SONUÇLAR

Çalışmamızın denekleri, sınav kaygısı ve durumluk-süreklilik puanı yüksek olan çocuklar arasından gönüllülük esasına göre seçilmiş ve kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha çok katılmaya istekli olmuştur (%75'i kız, %25'i

erkek). Psikodrama grubu 15 yaş 6 ay, BDT grubu 16 yaş 6 ay, kontrol grubu 16 yaş şeklinde dağılım göstermiştir.

Sınav kaygısı, duyuş, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 öntest puanlarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki fark tüm puanlar açısından anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular, uygulamalar öncesinde tüm grupların bağımlı değişkenler açısından benzer durumda olduklarını vurgulamaktadır (Tablo 1).

Sınav kaygısı, duyuş, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 sontest puanlarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda sınav kaygısı, duyuş, kuruntu, Stai-1 puanları için sontest ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .05$).

Uygulanan psikodrama ve BDT çalışmaları sonucunda, her iki çalışma grubunda da sınav kaygısı, duyuş, kuruntu ve Stai-1 puanlarını kontrol grubuna göre anlamlı şekilde

azaltmıştır ($p < .05$). Her iki çalışma grubu Stai-2 puanları açısından karşılaştırıldığında ortalamalar arasındaki fark anlamlı bulunmamış ve Stai-2 puanı için gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > .05$) (Tablo 2-3).

TARTIŞMA

Çalışmamızda, psikodrama kullanılarak yapılan uygulamalarının öğrencilerin sınav kaygısını ve durumluk kaygısını azaltırken, sürekli kaygı üzerinde etkili olmadığı; Bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin ise, öğrencilerin sınav kaygısını azalttığı, ancak sürekli ve durumluk kaygısını düşürmediği bulunmuştur. Psikodrama ile yapılan grup uygulamalarının sınav kaygısı ve durumluk kaygısı üzerinde bilişsel davranışçı grup psikoterapisi ile yapılan grup uygulamalarına göre daha etkili olduğu gözlenmiştir.

Araştırmamızın yöntemiyle benzerlik gösteren 36 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, psikodramanın sınav kaygısı üzerinde sistematik duyarsızlaştırma ile benzer derecede etkili olduğunu bildirilmiştir (Kipper ve Giladi, 1978). Sadece psikodrama uygulanan ve bu yöntemle sınav kaygısının

Tablo 1: Sınav kaygısı, duyuş, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 puanları için öntest karşılaştırmaları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	zd	p
Sınav Kaygısı	Psikodrama	11	14,27	.96	2	.620
	BDT	10	17,85			
	Kontrol	11	17,50			
	Toplam	32				
Duyuş	Psikodrama	11	15,45	.32	2	.854
	BDT	10	16,35			
	Kontrol	11	17,68			
	Toplam	32				
Kuruntu	Psikodrama	11	14,36	1.39	2	.500
	BDT	10	19,15			
	Kontrol	11	16,23			
	Toplam	32				
Stai-1	Psikodrama	11	16,59	1.42	2	.493
	BDT	10	19,00			
	Kontrol	11	14,14			
	Toplam	32				
Stai-2	Psikodrama	11	14,14	1.08	2	.583
	BDT	10	17,90			
	Kontrol	11	17,59			
	Toplam	32				

Tablo 2: Sınav kaygısı, duyuş, kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 puanları için son test karşılaştırmaları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	z	p
Sınav Kaygısı	Azalanlar	4	2,50	10,00	-1.83	.068
	Artanlar	0	,00	,00		
	Eşit	7				
	Toplam	11				
Duyuş	Azalanlar	4	3,50	14,00	-1.75	.080
	Artanlar	1	1,00	1,00		
	Eşit	6				
	Toplam	11				
Kuruntu	Azalanlar	3	2,00	6,00	-1.60	.109
	Artanlar	0	,00	,00		
	Eşit	8				
	Toplam	11				
Stai-1	Azalanlar	8	5,06	40,50	-1.33	.184
	Artanlar	2	7,25	14,50		
	Eşit	1				
	Toplam	11				
Stai-2	Azalanlar	5	5,80	29,00	-.77	.439
	Artanlar	4	4,00	16,00		
	Eşit	2				
	Toplam	11				

azalttığını bildiren çalışmalar vardır (Kipper ve Ritchie, 2003; Ünder, 2006; Şen, 2007; Şenkal, 2007; Aslan Dikme, 2008). Bizim çalışmamız psikodrama ve BDT kullanılarak yapılmış daha kapsamlı bir araştırmadır.

Çalışmamız sonucunda, psikodrama kullanılarak yapılan grup uygulamalarının, öğrencilerin durumluk kaygısını azalttığı, ancak sürekli kaygı üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Çalışmamızda süre ve konu sınırlandırılmış, belirlenen zamanda, tanımlanan konuya yönelik çalışma yapılmıştır. Psikodrama uygulamasının sürekli kaygı üzerine etkili olmayışı bu nedenlerle açıklanabilir. Psikodramanın kullanıldığı bir meta-analizde, 52 çalışma değerlendirilmiş ve psikodramanın kaygı bozukluklarında genel bir azalma sağladığı bildirilmiştir (Wieser, 2007). Ancak sürelilik kaygısı üzerine spesifik bir değerlendirmeden bahsedilmemiştir. Ulaşılabilen literatürde, psikodramanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisini değerlendiren başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin sürekli kaygının düşmemesinin diğer bir nedeni, öğrencilerin ailelerinden ders başarısı ile ilgili gördükleri baskı olabilir. Grup süresince, öğrenciler ebeveynlerinin kendilerinden ders ve üniversite ile ilgili beklentilerinin olduğu, özel bir okulda

öğrenim imkânı sağladıklarından dolayı başarı beklentisinin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmamız sonucunda, BDT ile yapılan grup çalışmasının öğrencilerin sınav kaygısını azalttığı görülmüştür. Literatürde, araştırmamızla benzer şekilde BDT'nin sınav kaygısını azalttığını gösteren çalışmalar vardır (Bozanoğlu, 2005; Koruklu, Öner ve Oktaylar, 2006; Zareia, Shaikhi ve Fini, 2010; Damer ve Melendres, 2011; Lofti, Eizadi-Fard, Ayazi ve Agheli-Nejad, 2011; Başpınar, Dereboy ve Eskin, 2012; Tenenbaum, 2012; Von der Embse ve ark., 2013). Farklı bir değerlendirmenin yapıldığı Saraladevi'nin bir çalışmasında (2013), yüksek sınav kaygısı olan lise öğrencilerine uygulanan BDT'nin öğrencilerin beyinlerindeki EEG dalgalarının seyri ve nörotransmitter değerleri üzerindeki etkisini incelemiş ve BDT'nin sınav kaygısında etkili olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda, BDT tekniklerinin öğrencilerin durumluk kaygılarını azaltmada etkili olmadığı görülmüştür. Araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak Zülemyan'nın (1979) bir çalışmasında ve Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici'nin (2010) bildirdiği bir başka çalışmada, BDT'nin durumluk kaygısı üzerinde etkili bir yöntem olduğunu

Tablo 3: Sınav Kaygısı, Duyuş, Kuruntu, Stai-1 ve Stai-2 Puanları için Sontest Karşılaştırmaları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	z	p
Sınav Kaygısı	Psikodrama	11	9,45	12,23	2	.002
	BDT	10	16,65			
	Kontrol	11	23,41			
	Toplam	32				
Duyuş	Psikodrama	11	9,64	10,78	2	.005
	BDT	10	17,25			
	Kontrol	11	22,68			
	Toplam	32				
Kuruntu	Psikodrama	11	11,18	8,13	2	.017
	BDT	10	15,80			
	Kontrol	11	22,45			
	Toplam	32				
Stai-1	Psikodrama	11	13,27	7,49	2	.024
	BDT	10	13,64			
	Kontrol	11	23,20			
	Toplam	32				
Stai-2	Psikodrama	11	15,09	2,63	2	.268
	BDT	10	14,32			
	Kontrol	11	20,45			
	Toplam	32				

ortaya koymuşlardır. Çalışmamızda BDT ile çalışılan gruba son test uygulamasının, araştırmacının kontrolü dışında, öğrencilerin çok önem verdiği fizik sınavının öncesine denk gelmiş olmasının, bu grupta durumluk kaygısının düşmemesinin nedeni olabileceği düşünülmüştür. Grup üyeleri, grup çalışması süresince, genel olarak fizik dersinin en başarısız oldukları ders olduğu ile ilgili paylaşımlarını dile getirmişlerdir. Bu durum çalışmamızın bir eksikliği olarak değerlendirilmiştir. Çalışmamızda, BDT grup psikoterapisinin uygulandığı deney grubunda öğrencilerin sürekli kaygılarının azalmadığı görülmüştür. Çalışmamızda, bireylerin sadece bir durum karşısında (sınav kaygısı) yaşadıkları kaygıyla başa çıkma üzerinde odaklanılmış ve çocukların yaygın olarak yaşadıkları sürekli kaygıları ile başa çıkma konusunda herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Ayrıca BDT grubunda bulunan öğrenciler önümüzdeki yıl girecekleri üniversite sınavlarına hazırlandıkları için genel kaygılarının yüksek olabileceği düşünülmüştür. BDT'nin uygulandığı deney grubunda Sürekli Kaygı Envanteri ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamasının nedeni bu olabilir. Bunun yanı sıra literatürde araştırmamızın sonuçları ile uyumlu çalışmalara da rastlanmıştır (Çivitici, 2005; Koruklu ve ark., 2006; Yavuzer ve ark., 2010).

Her iki grubun sonuçlarının kıyaslanması sonucunda psikodramanın, BDT'ye göre sınav kaygısı ve durumluk kaygısının azalmasında daha etkili olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, Kipper ve Giladi (1978)'nin psikodramanın, BDT ile benzer şekilde sınav kaygısını azalttığını bildirdiği çalışma dışında, psikodrama ile BDT uygulamalarını karşılaştıran bir başka çalışmaya rastlanmamıştır. Psikodrama, teorik açıdan davranışçı terapiden farklıdır. Çalışmamızda psikodramanın daha etkili bir sınav kaygısı azaltma yöntemi olarak ortaya çıkmasının nedeninin psikodrama uygulamaları sürecinde yaşanan yaşantıların grup üyelerinin bilişsel arka planlarının davranışsal deneyimlerine dönüşerek soruna çözüm bulmasıyla ilgili olabileceği düşünülmüştür. Zülemyan (1979) yılında yaptığı araştırmada lise öğrencilerinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel terapi, bilişsel davranışçı terapi ve sistematik duyarsızlaştırma tedavi tekniklerini karşılaştırmıştır ve en etkin terapi tekniğinin BDT olduğunu, sonrasında en etkili yöntemin bilişsel terapi olduğu bildirmiştir. Zülemyan (1979), BDT'nin uygulandığı gruptaki öğrenciler arasında çok kuvvetli bir etkileşim yaşandığını, bu nedenle sınav kaygısının diğer gruplara göre anlamlı düşüşünün nedeninin, sadece terapiden mi kaynaklandığı yoksa grup kohezyonunun mu bu sonuçta etkili olduğunu

netleştiremediklerini belirtmiştir. Bizim araştırmamızda, psikodrama ve BDT grubunda yer alan öğrenciler random dağıtılmış olmasına rağmen uygulama sürecinde psikodrama grubunda yer alan öğrencilerin süreçte daha dinamik ve aktif oldukları, süreci daha çok sahiplendikleri, hatta grubun planlanan tarihten öteye uzatılmasını talep ettikleri görülmüştür. Buna karşın BDT grubunda yer alan öğrenciler daha monoton bir tavır sergilemiş, daha çok görev bilinciyle gruba katılmışlar, verilen ödevleri çoğunlukla yapmamışlar ve direnç gösterdikleri görülmüştür. Bu gruptaki öğrencilerde, psikodrama grubundaki öğrenciler gibi aidiyet duygusu yaşamadığı gözlemlenmiştir. BDT grubundaki öğrencilerin sınav kaygısının, psikodrama grubundakilere kıyasla daha az düşmesinde, bu dinamiklerinin ve grup sürecinin etkili olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızın yukarıda bildirilenler dışındaki kısıtlılıkları; denek sayısının azlığı ve grupların yaş ortalamalarının farklılığının olmasıdır. Kaygıyı oluşturan etmenlerden birinin de ebeveynlerin tutumlarının etkili olduğu göz önüne alındığında, ebeveynlere yönelik grup çalışmaları da yapılabilir. Çalışmamızda, iki ayrı deney grubu üzerinde farklı yöntemler test edilmiş ve karşılaştırma yapılmıştır. Yeni yapılacak araştırmalarda, bilişsel davranışçı teknikler ve psikodramayı birleştirerek tek grup üzerinde çalışıp sınav kaygısı üzerine etkileri değerlendirilebilir. Yeni yapılacak çalışmalarda, sınav kaygısı ile birlikte problem çözme becerileri değerlendirilebilir. Bu çalışmada, uygulamaların bitiminden sonra izleme ölçümü alınmamıştır. İzleme ölçümlerinin alındığı ve uygulamaların çocukların davranışlarındaki değişikliklerle ilgili karşılaştırmalarının yapıldığı çalışmaların alana katkısı olabilir.

Sonuç olarak; Psikodrama ile grup çalışmasının sınav kaygısı ve durumluk kaygısı üzerinde bilişsel davranışçı grup psikoterapisine göre daha etkili olduğu gözlenmiştir. Bu alanda yapılacak daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

Albayrak-Kaymak, D. (1987). Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21), 55-62.

Aslan Dikme, Ş. (2008). Sınav Kaygısı Yaşayan Ergenlerle Psikodrama Çalışması. (Yayımlanmamış psikodrama terapisi tezi). Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü/Sahnesel Etkileşim, Grup Psikoterapisi, Sosyometri, İstanbul.

Baltaş, A. (1996). Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başpınar, C., P., Dereboy, Ç. & Eskin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav

Kaygısının Azaltılmasında Sistematik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkiliğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 9-17

Blatner, A. (2002). Psikodramanın Temelleri. (G. Şen, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Gütülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.

Cartwright-Hatton, S., Roberts, C., Chitsabesan, P., Fothergill, C., & Harrington, R. (2004). Systematic review of the efficacy of cognitive behavior therapies for childhood and adolescent anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 43(4), 421-36.

Çivitici, A. (2005). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.

Damer, E. D. & Melendres, T. L. (2011). "Tackling Test Anxiety": A Group for College Students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 36(3), 163-177.

Kipper, D., & Giladi, D. (1978). Effectiveness of Structured Psychodrama and Systematic Desensitization in Reducing Test Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 25(6), 499-505.

Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis. *Group Dynamics. Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13-25.

Koruklu, N. Ö., Öner, H., & Oktaylar, C. O. (2006). "Sınav Kaygısı ile Başaçıkma Programının" Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(5), 11.

Le Compte, A. & Öner, N. (1985). Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Lofti, S., Eizadi-Fard, R., Ayazi, M., & Agheli-Nejad, M. A. (2011). The Effect of Meichenbaum's Cognitive Behaviour Modification Therapy on Reduction of Test Anxiety Symptoms in High School Girls. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 835 - 38.

Morris, T. L. (2001). Childhood Anxiety Disorders: Etiology, Assessment, and Treatment in the New Millennium. *Current Psychiatry Reports*, 3, 267-72.

Moreno, J. L. (1975). *Psychodrama (Cilt 2)*. New York: Beacon House.

Öner, N. (1990). Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Yöret Yayınları.

Özbaş, A. A., Sayın, A. & Çoşar, B. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.

Saraladevi, K. (2013). Cognitive Behaviour Therapy on EEG and Neurotransmitters Levels among the Students Having Higher Levels of Test Anxiety. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 1(3), 877-887.

Sarason, I. G. (1980). Introduction to the Study of Test Anxiety. In I. G. Sarason (Ed.), *Test Anxiety, Theory, Research, and Applications* (s.3-14). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Spielberger, C.D., Gorsuch R.C., & Luschene R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. California : Consulting Psychologists Press.

Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary Professional Manual Fort the Test Anxiety Inventory*. C.A.: Consulting Psychologists Pres.

- Sieber J. E. (1980). Defining Test Anxiety: Problems and Approaches. In I. G. Sarason (Ed.), *Test Anxiety, Theory, Research, and Applications* (s.15). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Şen, F. S. (2007). Psikodrama Aracılığı ile Sınavla Yüzleşmek. (Yayımlanmamış psikodrama terapisti tezi). Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü/Sahnesel Etkileşim, Grup Psikoterapisi, Sosyometri, İstanbul.
- Şenkal, C. (2007). Sınav Kaygısı İle Başetme Psikodrama Grup Modeli. (Yayımlanmamış psikodrama üst aşama tezi). İstanbul Psikodrama Enstitüsü/İstanbul Uluslararası Zerk Moreno Enstitüsü, İstanbul.
- Tenenbaum, L. S. (2012). A School-Based Intervention for Third Grade Students Experiencing Test Anxiety. (Doctoral Dissertation). Retrieved from http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1072&context=cps_diss
- Türkçapar, H. (2012). Bilişsel Terapi, Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ünder, N. (2006). Psikodrama ve İletişim Grupları ile Sınav Kaygısının Azaltılması. (Yayımlanmamış psikodrama terapisti tezi). Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü/Sahnesel Etkileşim, Grup Psikoterapisi, Sosyometri, İstanbul.
- Von der Embse, N., Barterian, J. & Segool, N. (2013). Test Anxiety Interventions for Children and Adolescents: a Systematic Review of Treatment Studies From 2000–2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57-71.
- Wieser, M. (2007). Studies On Treatment Effects Of Psychodrama Psychotherapy. C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama Advances in Theory and Practice* (pp. 271-290). London and Newyork: Routlrfge.
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., & Dikici, A. (2010). Yaratıcı Drama Temelli Grup Rehberliği ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Kaygı Düzeylerine Etkileri. *E-Journal of New World Sciences Academy* (www.newwsa.com) 5(3), 1126-1140.
- Zareia, E., Shaikhi, A. A., & Fini, H. (2010). A Comparison of Effect of Group Counselling Methods, Behavioural, Cognitive and Cognitive-Behavioural to Reduce Students Test Anxiety. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2256–2261.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.
- Zülemyan, A. (1979). A Comparison of Cognitive Therapy, Modified Desesitization, Cognitive Behaviour, Modification and Control Groups of Reducing Test Anxiety. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.