**Özet**

Bu araştırma sistematik bir derleme olup, amacı Kaygılı Çocuklara veya Sınav Kaygısı olan çocuklara Yönelik Bilişsel Davranış Terapisi, Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama, Grup Terapisi Psiko- Eğitimin etkililiğini saptamak için yapılmış, deneysel ve karma çalışmaların gözden geçirilmesidir. Bu kapsamda 2005 – 2020 yılları arasında yayımlanan YÖK-TEZ, Google Akademi, Dergipark veri tabanında araştırılmış Türkçe makaleler, tezler taranmıştır. Taramada kaygı, sınav kaygısı, bilişsel davranış terapisi, oyun terapisi, psikodrama, grup teapisi, sanat terapisi, çocuklar anahtar kelimeler olarak kullanılmıştır. Taranan 26 makalenin ölçütleri taşımayan 1 makalesi çalışma dışında tutulmuş, 25 makale örneklem, amaç, kullanılan teknikler, ölçme ve değerlendirme teknikleri, bulgular açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmanın genellikle ilkokul dönemi çocuklarında kaygı şiddetinin terapi teknik ve yöntemleri ile azatlığını saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuklarda Kaygı, Sınav Kaygısı, BDT, Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama ve Grup terapisidir.

**1.Giriş**

Latince anxius kelimesinden ortaya çıkan ve boğulmak anlamını taşıyan kaygı, içsel sıkıntı, nedensiz korku olarak tanımlanmaktadır (Öztürk,2015). Bazı araştırmacılara göre kaygı hayat boyu devam eden, güvenlik, korunma, hayatta kalma, dikkat ve öğrenme kolaylaştıran aynı zamanda motivasyon sağlayan bir duygudur. Kaygı her insanın hayatında olan hafif düzeyde seyreden bir durumdan panikletecek seviyeye çıkabilen bir durumdur. Kaygının hafif düzeyde seyretmesini sağlamak insan hayatında önemli bir noktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Townsend, 2002;Sümer, 2008). Anksiyete ( kaygı bozukluğu ) çocukluk dönemlerinde en yaygın görülen, psikiyatrik rahatsızlıklardan biridir . Bu rahatsızlığın hayat boyu yaygınlığı % 2.5 ve %20 aralığında olduğu başlangıç yaşının 11 olduğu saptanmıştır (Köknel, 2005).

Köknel (2005)’ e göre, kaygı bozukluğu kişilerde güvensizlik, endişe, gerginlik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, terleme, halsizlik, iştah kaybı, mide ve bağırsak problemleri,uykusuzluk veya çok uyuma hali, kan basıncında artma veya yükselme gibi belirtiler göstermektedir. Kaygı bozukluğu olumsuz bir rahatsızlık olarak düşünülse de insan hayatında olumlu değişiklikleri de sağlamaktadır. Burada önemli nokta kaygının şiddetidir. Kişilerde doğuştan var olan, belirli bir sınıra kadar yaşanması gereken kaygı bir duygu durum olarak değerlendirilmektedir (Hamarta, 2009). Spielberger (1972)’ e göre kaygı iki durumda incelenmektedir, birincisi bireylerin stres ve tehlike oluşturan durumlara kargı gösterdiği normal duydu durum, ikincisi kişilerin öz değerlerinin tehdit edildiği, stres seviyesinin çok arttığı duygu durumdur (Akın,Demirci ve Arslan 2012). Kaygı bu noktada durumluluk ve sürekli kaygı olarak alt kategorilere ayrılmıştır. Birincide belirtilen normal ve geçici kaygılara durumluluk, ikincide belirtilen çevredeki tehlikelere karşı huzursuzluk, mutsuzluk sürekli kaygı durumudur (Öner ve Le Compte 1985). Beck (2008)’ e göre kaygı kişilerin doğal parçasıdır.

Freud kaygıyı tanımlayan ilk psikanalistlerden biridir ve ona göre kaygı egonun bir işlevi olarak açıklanmıştır (Gençtan, 2005). Korku ve kaygı kavramı birbirlerine yakın olan duygu durum olması nedeniyle karıştırılmaktadır. Korku, bir durum karşısında , tehlikenin varlığına ilişkin kişilerin değerlendirdiği bir süreçtir, kaygı ise bu değerlendirmeye karşı gösterilen tepkinin duygu durumudur (Beck ve Emery, 2006).

Kaygı sınav sırasında yaşanan bir durum olarak da karşımıza çıkmaktadır. Sınav kaygısı, akademik performansı bir engel olarak karşımıza çıkan özel bir durumdur. Bireylerin sınav ve değerlendirmeye tabi tutuldukları anlarda oluşan gerginlik, uyuşma, terlemeye sebep olan, bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak gerçek performanslarını göstermelerini engelleyen bu durum kaygının sınava yönelik durumudur (Spelberger , 1980; Zeidner 1998). Kişilerin bilişsel, duygusal, sosyal performanslarının sınav sürecinde azalma göstermesi sınav kaygısı olarak adlandırılmaktadır ( Sarason, 1990). Sınav kaygısı öğrencilerin baş etmekte zorlandıkları bir durumdur . Baltaş (2005)’ e göre sınav kaygısı, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında kullanılmasına engel olan kaygı durumudur. Sınavda yönergelerin ve soruların anlaşılmasında zorlanma, yorumlamada güçlük çekme, huzursuzluk ve yetersizlik hissiyatı da sınav kaygısı olarak tanımlanabilmektedir (Suinn, 1968). Sınav kaygısının, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Suinn, 1968).

Çoğu ülkede eğitim sınav ile ölçümlenmektedir. Öğrencilerin yetenekleri, bilgisi sınav performansına göre belirlenmektedir. Bu nedenle çoğu ülkede sınav kaygısı öğrenciler için eğitsel bir sorun olmaya devam etmektedir. Bu sorunlar, sınav performansında başarısızlık, düşük notlar, okulu terk etme, öğrenme ve dikkat problemleri, yüksek düzeyde psikopatoloji,

depresyon’ dur (Arslan ve Aksekioğlu, 2017; Çelik ve Onay,2014; Kabalcı,2008; Putwain,2007). Türk Eğitim Sistemi şartlarında çocuklar küçük yaşlardan itibaren sınavlara tabi tutulmakta ve rekabet içerisine girmektedirler. Bu nedenlerde sınav kaygısı küçük yaşlardan itibaren başlamaktadır . MEB ( Milli Eğitim Bakanlığı) sistemine göre 22 yaşındaki bireyler 1 yılda ilkokul sürecinde 8 ayrı ders için 6’ şar sınava, ortaokulda 13 ders için 3’ er sınava, lisede 16 ders için 6’ şar sınava, 16 yıllık eğitim boyunca toplam 1138 sınava girmektedir ( Kabalcı, 2008). Baltaş (1998)’ in yaptığı bir araştırmaya göre, üniversite sınavına hazırlanan 4711 öğrencinin sınav kaygısı düzeyinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeyine göre yüksek olduğu saptanmıştır. MEB (2011)’ e göre, eğitim ve öğretim sürecinde öğrencilerin okula girişi, sınıf değiştirmeleri, yerleştirilmeleri, okul değiştirmeleri sınav sonuçlarına göre belirlenmektedir ve sınavlar öğrencilere göre tehdit edici unsur haline gelmektedir.

Eğitim öğretim sürecinde sınav kaygısı ile ilgili yaşanan olumsuzluklar özellikle ortaokul sürecinde olan bireylerin ilerleyen dönemlerde meslek seçimini etkilemekte, yaşadıkları sınav kaygısı performanslarını etkilediği için mutsuz olacakları sonuçlar ile karşılaşmalarına neden olmaktadır ( Ekenel, 2005). Sınavların bilgi ve beceriyle değerlendirilmesi sınav kaygısını tetiklemektedir ve durumluluk kaygısına yol açmaktadır. Yapılan bir.ok araştırmada öğrenciler arasında yaygın yaşanan sınav kaygısı %30 olarak saptanmıştır .Aynı zamanda sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kendileriyle ilgili olumsuz benlik algıları ve olumsuz beklentileri olduğu belirtilmektedir. Kendini beğenmeme, düşünce ve davranışlarındaki tutarsızlık, durumlara karşı korku, fizyolojik rahatsızlıklar sınav kaygısı olarak değerlendirilmektedir (Spielberger,1972).

Sınav kaygısı, bilişsel, duyusal, fizyolojik ve psikolojik olarak karmaşık bir duruma sebep olmaktadır. Hong (1998) bu durumu davranışsal tepkiler olarak adlandırmaktadır. Diğer araştırmalara göre, sınav kaygısı korku, tedirginlik, gerginlik, bedensel belirtiler ve sınavla ilgisiz düşünceler olarak incelenmektedir (Sarason, 1984 ). Performansın ölçüldüğü ve değerlendirildiği sınavlarda öğrencilerde negatif duygusal ve bilişsel tepkiler ortaya çıkmaktadır. Kaygının sınav sürecine bağlı bilişsel problem yarattığı, duygusallığın sınav sürecinde fiziksel belirti yarattığı vurgulanmıştır (Liebert ve Morris, 1967).

Sınav kaygısı normal bireylere göre değerlendirildiği için üstün yetenekli kişilerin kendi akranlarına göre daha yüksek puan alacakları fakat bazı üstün yeteneklilerin kendisinden beklenen performansı gösteremedikleri saptanmıştır. Yapılan birçok araştırmada bazı üstün yeteneklilerin ve normal bireylerin sınav kaygısı yaşamasının nedenleri motivasyon düşüklüğü, mükemmeliyetçi yapı, gereğinden fazla düşünme, kendilerine çok güvenme, dikkat dağınıklığı gösterilebilir (Özbay, 2013).

Kaygı ve sınav kaygısıyla baş edebilmek için psikologlar ve psikoterapistler tarafından bazı teknik ve terapi yöntemi kullanılmaktadır. Bunlar; BDT (Bilişsel Davranışcı Terapi ), Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama, Grup Terapisi, Psiko- Eğitim olarak karşımıza çıkmaktadır.

**1.BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi)**

BDT duygu ve davranışların kişiyi etkilediği varsayımına dayanmaktadır. Bireylerin bir duruma karşı duygusal ve davranışsal olarak nasıl tepki verdiği, o durumun nasıl algılandığı ve yorumlandığı ile ilişkilidir. Olumsuz düşünceler, uyumsuz davranışlar birden fazla psikolojik probleme neden olmaktadır. Sınav sürecinde öğrencilerde görülen depresyon bilişsel davranışçı terapinin popüler olmasını desteklemiştir. Beck depresyon oluşumunda bireylerin olumsuz düşünce kalıplarının oluştuğunu ve olumsuz algılandığını belirtmiştir. Bunların sonucunda ise bireyler kendi dünyası ve geleceği hakkında olumsuz düşünceleri içeren bilişsel bir üçlü ortaya çıkartmaktadır (Beck, 1983).Sınava giren kişiler kendini yetersiz, eksik, kusurlu ve hastalıklı görmeye başlamaktadır. Bu bilişsel üçlünün birincisi olumsuz düşünce kalıplarına sahip olan bireyler kendini fazlaca eleştirmekte ve kendini değersiz biri olarak görmektedir. İkincisi sınava giren bireyler yaşadıkları zorlukların ve güçlüklerin ömür boyu süreceğine inanır. Üçüncü ise bireyler önlerinde hep bir engel görür ve çevresine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirir (Türkçapar, 2008). Kişilerin farkında olmadığı ve sınav sürecinde ortaya çıkan bu davranışlar ve düşünceler zihindeki şemaların bir olaya veya duruma karşı ortaya çıkması, algılanması ve yorumlanmasıyla şekillenmektedir (Sungur, 1994).

Kognitif terapiye göre bilişsel yapılar 3 aşamada değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmenin en üstünde ‘otomatik düşünceler’, altında ‘ara inançlar’ ve en altında ise ‘temel inançlar’ bulunmaktadır ( Beck, 2011). Otomatik düşünceler ansızın bireylerin aklından geçen, çok hızlı yol alan, kişilerin kontrolünde olmayan ve örtük anlamlar içeren düşünce yapılarıdır. Sözel bir yapılanma ile ortaya çıkabilen hayali, resimsel bir yapı olarak da değerlendirilebilirler. Ara inançlar bireylerin hayatına dair tutum, kural ve varsayımlardan oluşmaktadır. Ara inançlar bireylerin çevrelerinde ki koşullarla ilişkilidir. Temel inançlar ise, kişilerin kendilerine, diğer insanlara, hayata dair temel bakışını ifade eder. Katı, toptancı ve fazlasıyla genelleyici olan temel inançlar zihinsel yapı taşıdır. Kognitif modele göre kaygılı bireylerin sahip olduğu bu otomatik düşünceler, ara inançlar, temel inançlar kişilerin duygularını, davranışlarını, psikolojisini ve fizyolojisini etkilemektedir (Türkçapar, 2008).

**2. Oyun Terapisi**

Oyun, çocukların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Terapötik ilişkinin güçlenmesini sağlayan oyun, kaygılı bireylerin rahatlamasında etkilidir(Schaefer ve Drewes, 2010). Anna Freud’ a göre oyun çocuklarla iletişim kurmayı ve terapötik güven sağlamayı oluşturur (Halmatov, 2017). Oyun veya oyun etkinlikleriyle kaygılı çocuklar iyileştirilebilmektedir (Burns, 2016). Bu bağlamda terapide oyunun kullanılması uzmanlar için kolaylaştırıcı bir niteliktedir (Schaefer ve Drewes, 2013 ).

Oyun terapisi, terapist ve çocuk arasında oyun materyalleri ile kurulan teröpotik ilişki sağlayan, çocukların kendilerini keşfetmesi, duygularını tanımlaması, düşünce ve davranışlarını ortaya koymasını amaçlar (Landreth, 2012). Oyun terapisinin amaçlarından bir diğeri sosyal ve akademik başarısızlık, uyku problemleri, ayrılma ve boşanma anksiyetisi, sosyal ilişki problemleri, akran zorbalıkları, yeme bozukluğu, duygusal tepkiler ve konuşma problemlerinin çözümüdür (Robinson, 2011).

**3.Sanat Terapisi**

Sanat terapisi, çocukların ve yetişkinlerin ruhsal sağlığını korumayı amaçlayan, kısa süreli tedaviyi sağlayan bir terapi yöntemidir. Sanat etkinliklerinin çocukların ve yetişkinlerin problemlerini hızlı bir şekilde ortaya koymayı sağladığı fark edilmiştir. Bu terapide tiyatro, hareket, resim, müzik, dans dışavurumcu bir pisikoterapi yöntemidir. Ayrıca sanat terapisinin gelişimi 40-50 senede gerçekleşmiştir (Malchiodi, 2012). Kaygı rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde sanat terapisinin kullanımı uzun yıllara dayanmaktadır. Terapistin varoluşçu yaklaşımla psikanalitik, bdt yöntemleri sanat terapisi ile tedavi sağlanmaktadır (Aydın, 2012). Ek olarak çocukların ve yetişkinlerin kendilerini farklı yollarla ifade etmesi, kendilerini kontrol edemedikleri çaresizlik ve ümitsizlik duygularıyla kaygı seviyelerini artırdıkları ortaya çıkmıştır. Kişilerin duygularını tanıma ve kontrol etme, bu duygularla baş etme yöntemi sanat terapisi ile kazandırılmaktadır (Demir,2018).

**4. Psikodrama**

Spontan tiyatrodan esinlenilerek gerçekleştirilen bir terapi tekniğidir. Psikodrama, bir grup dahilinde oluşturulan, üyelerinin ruhsal problemlerini canlandırarak yarar sağlayan bir terapidir. Özellikle kaygılı çocuk ve yetişkinlerde duygusal boşalma sağlar, kişilerin iç görü kazanmasını ve sağlıklı davranışlar sergilemesini sağlar (Altınay, 1999). Psikodrama terapisinde enpati ve yaratıcılık özellikleri ön plana çıkar böylece çozukların ve yetişkinlerin duygu durumunu kontrol etmesi, iletişime açık olmaları sağlanır (Oğuzhanoğlu, Özdel, 2005). Çeşitli ısınma oyunlarıyla oynanan ve kaygılı çocukların oyun turumuna hazırlanmasını sağlayan psikodrama kişiler arası paylaşımı artırmaktadır (Gökkaya, Özdel, 2016).

**5. Grup Terapisi**

Grup terapileri, birden fazla danışana hizmet vermeyi amaçlar, bireyler arası iletişin önemine vurgu yapar. Aynı zamanda etkili ve ekonomik olması tercih edilen bir terapi yöntemi olduğunu gösterir (Kramer, Ark. 2014). Yukarıda bahsettiğimiz Bdt, Sanat Terapisi, Psikodrama grup terapilerinde kullanılabilmektedir.

**Yöntem**

Bu araştırmada literatürler taranarak sistematik bir derleme oluşturulmuştur. Sistematik derleme, bir soruya çözüm aramak için yayınlanmış, deneysel araştırma modeli kullanılmış, detaylı bir şekilde taranan ve alakası olmayan çalışmaların devre dışı bırakıldığı, çalışma bulgularının sentezlenmesiyle ortaya çıkan makale türüdür (Higgins, Green, 2011).

**Örneklem Prosedürü**

Bu çalışmada, kaygı ve sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin terapilerinde kullanılan BDT, Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama ve Grup terapilerinin etkisini değerlendirmek amacıyla Dergipark, Google Akademi, YÖK-TEZ veri tabanlarında 2005-2020 yıllarında yayınlanmış Türkçe ve İngilizce araştırmalar ve tezler taranmıştır. Tarama sırasında kullanılan anahtar kelimeler; *çocuklarda kaygı, sınav kaygısı, BDT, Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama ve Grup terapisidir.* Araştırmaların başlık ve özetleri dikkate alınarak sınav kaygısını içermeyen deneysel yöntem kullanılmayan ve terapi tekniklerini ele almayan çalışmalar devre dışı bırakılmıştır. Bu çalışmada kullanılan literatürler Şekil 1 aşağıda yer almaktadır.

YÖK-TEZ 5

GOOGLE AKADEMİ 15

DERGİPARK 6

İncelemeye alınan literatür sayısı: 26

Devre dışı bırakılan literatür sayısı: 1

İncelenen literatür sayısı:25

**Şekil 1.** *kullanılan literatürler*

**Bulgular**

Bu araştırmanın amacını karşılayan 25 makale değerlendirilmiştir. İncelenen makalenin bir kısmı Türkçe bir kısmı İngilizce makalelerden oluşmaktadır araştırmaların 5 tanesi YÖK-TEZ (Çakır, 2010; Bal ve Öner, 2014; Bozanoğlu, 2005; Teke ve Sürücü, 2020; Gedik, Gökkaya, 2017), 15 tanesi Google Akademi (Ahmadi, Razini,Hatami, 2016; Galante, 2017; Mohammadi, Zargar, 2018; Dundas, Thorsheim, Hjeltnes ve Binder, 2016; Bellbannirchelvam ve Costello, 2017; Lee,sample, Rossa, Miller, 2008; Aydın,2014; Süler, 2017; İkiz ve Uygur,2019; Bahalı,2010; Tahiroğlu,2010; Zoroğlu ve ark.,2020; Kutlu;2018; Öztürk,2015; Öztürk ve Uluşahin, 2011 ), 6 tanesi Dergipark veri tabanından (Hamarta, 2009; Karaburç ve Tunç 2017; Davis vd. 2011; Akın,Demirci ve Arslan 2012; Gençtan, 2005; Beck ve Emery, 2011) incelenen araştırmalarda elde edilen bulgular, örneklem grupları, müdahale ve ölçümler, sonuçlar olarak 5 başlık altında değerlendirilmiştir; Bilişsel Davranış Terapisi, Oyun Terapisi, Sanat Terapisi, Psikodrama, Grup Terapisi.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma dayalı ergenlerde sınav kaygısının azalmasına yönelik ön test ve son test yapılmıştır. Deney grubunda ki ergenlerin deney öncesinde sınav kaygısı düzeyi ile deney sonrası sınav kaygısı düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur. BDT uygulanan deney grubundaki öğrencilerde sınav kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olmuştur [t(10)=3.43, p<.05 ]. Öğrencilerin uygulamadan önce sınav kaygısı puanları (x = 53.27) iken, sınav kaygısı düzeylerinin azalması sonucunda (x= 41.55 )’ e düşürülmüştür (p< .05). Oyun terapisi uygulanan deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır (p<.05). Deney grubuna katılan bireylerin ön test ve son puanları Vilconxon testi ile sonuçlandırılmıştır(z= -2,521; p< .05). Kontrol grubunda bulunan bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (z= -0.704; p>.05). Oyun terapisinin etkisi sonucunda deney ve kontrol grubuna katılan bireylerin son test puanları Mann Whitney U testi sonucu anlamlı bulunmuştur ( U= 1,500; p<.05). Mann Whitney U testi ön test sonucu deney ve kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunamamıştır( U=24,500; p>.05). Sanat Terapisi, Psikodrama ve Grup Terapisi deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları Mann Whitney U testine göre yapılmış deney ve kontrol gruplarında Sanat Terapisi, Psikodrama ve Grup Terapisi puanları arasında anlamlı farklılaşma yoktur(U= 43.00, p>.05; U=45.50, p>.05; U= 49.00, p>.05). Deney kontrol gruplarında ön test ve son test puanları,ortalamaları, etki büyüklükleri, ve standart sapmaları, Wilcoxon işaretli diziler testiyle değerlendirilmiştir. Wilcoxon işaretli diziler testi sonucuna göre deney grubunun ön test ve son test sanat terapisi puanları (Z= 2.07,p< .05), Grup Terapisi puanları (Z= -2.70, p<.01), Psikodrama puanları (Z= -2.09, p<.05) arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda ön test ve son test Sanat Terapisi puanları (Z= -63, p>.05), Grup Terapisi (Z= -67,p>.05) ve Psikodrama puanları (Z= -71, p>.05) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

**Tartışma ve Sonuç**

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle müdahale yöntemi olarak uygulanan bu teknikler anpirik araştırmaların gözden geçirilmesiyle saptanmıştır. Sistematik olarak incelenen bu çalışmalar YÖK-TEZ, Google Akademi ve Dergipark veri tabanından toplam 25 makale olarak alınmıştır.Bu çalışmada kaygı belirtileri gösteren 6-18 yaş arası çocuklarda kaygı belirtilerini düşürmeye yönelik BDT programının, Oyun Terapisinin, Sanat Terapisinin, Psikodramanın ve Grup Terapisinin etkinliği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu müdahale edilen çocuk ve ergenlerde BDT programının, Oyun Terapisinin, Sanat Terapisinin, Psikodramanın ve Grup Terapisinin müdahale öncesi ve sonrasında anlamlı fark gözlenmiştir. Bu bulgular diğer tedavi yöntemlerine kıyasla sınav kaygısını düşürmede bir avantaja sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, BDT programının, Oyun Terapisinin, Sanat Terapisinin, Psikodramanın ve Grup Terapisi çocuklarda olumlu pozitif düşünceleri arttırdığı, başarılı performans gösterdiklerini bilişsel hataları azalttığını ve bilinçli farkındalılığı arttırdığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak yapılan çalışmalar incelenen terapi yöntemlerinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle aile ve terapistlerin kaygılı çocuklar üzerinde bu terapi tekniklerinin kullanılabileceği önerilmektedir.

**Kaynakçalar**

Arslan, Ü. ve Aksekioğlu, B. (2017). Investigating high school students’ test anxiety levels in terms of various variables. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4884–4897. doi:10.14687/jhs.v14i4.5006

Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psıcológıca*, 22(1), 37-43.

Aydın, B. (2012). Tıbbi Sanat Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(1), 69-83.

Altınay D (1999) Psikodrama Grup Psikoterapisi: 300 Isınma Oyunu, 2. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Ahmadi, E., Razini, H. H. ve Hatami, M. (2006). The effectiveness of Group therapy of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on test anxiety and assertiveness of Dysthymia students. *International*

*Academic Journal of Humanities*, 3(7), 18-27.

Beck, A.T. ve Emery,G.(2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler. Litera Yayıncılık, İstanbul

Baltaş, A. (2005). *Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı.* İstanbul, Remzi Kitabevi, 2005.

Baltaş, A. ve Baltaş ,Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993

Bal,N.ÖNER,M.2014, Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi, Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Uluslar arası Dergi, Cilt1, S.4

Bozanoğlu,i. The Effect of a Group Guidance Program Based On Cognitive-Behavioral Approach on Motivation, Self- Esteem, Achievement and Test Anxiety Levels, *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, year: 2005, vol: 38, no: 1, 17-42*

Bannirchelvam, B., Bell, K. L. ve Costello, S. (2017). A qualitative exploration of primary school students’experience and utilisation of mindfulness. *Contemporary School Psychology*, 21(4), 304-316

Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 7(13), 575-598.

Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A. ve Binder, P. E. (2016). Mindfulness Based Stress Reduction foracademic evaluation anxiety: A naturalistic longitudinal study. *Journal of college student psychotherapy*,30(2), 114-131.

Ekenel, E. (2005). *Matematik dersi başarısı ile biliş ötesi öğrenme stratejileri ve sınav kaygısının ilişkisi.* Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

Gökkaya F, Özdel O (2016) Rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişliğini azaltmada psikodramanın etkinliği. Anadolu Psikiyatri Derg, 17:354-361

Gedik, Zümrüt, Füsun Gökkaya ve Serap Tekinsav Sütcü (2018). “Kaygılı Çocuklara Yönelik Okul Temelli Bir Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Programının Etkililiği: Pilot Bir Çalışma”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 19, S. 34, s. 91-121.

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A.P., Stochl, J., Benton, A., ... ve Jones, P.B. (2017). A

mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful

Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*. 3, 72-81.

Geçtan, E. (1995). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi. İstanbul: 6.Basım.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının KiĢilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından Ġncelenmesi. Ġlköğretim Online 8(3).

Hong, E., & Karstensson, L. (2002). Antecedents of state test anxiety.*Contemporary Educational Psychology, 27*, 348-367.

Higgins, J. P. ve Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. John Wiley & Sons.

Kabalcı, T. (2008). *Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler.* Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Köknel, Ö.(2005). Kaygıdan Mutluluğa KiĢilik. Altın Kitaplar. İstanbul: 17. Basım

Kramer GP, Phares V, Bernestein DA (2014) Klinik Psikolojiye Giriş (Çeviri Ed. İ Dağ). Ankara, Mentis Yayıncılık

Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D. ve Miller, L. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *22*(1), 15.

Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. New York: Routledge

Liebert, R. M. ve Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological reports*, *20*(3), 975-978

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press

Malchiodi, C.A.(2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. In. C.A. Malchiodi

(Ed.), Expressive Therapies (pp.1-15). Newyork: Guilford pres

Mohammadi, P. K., Zargar, N. A. ve Shahidi, M. A. (2018). The Efficacy of Mindfulness Therapy on

Mindfulness Attention Awareness and Perception of Disease in Women with Breast Cancer. *Indian*

*Journal of Public Health Research & Development*, 9(3), 157-161

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Erişim tarihi: 08.04.2011, [*http://www.meb.gov.tr*](http://www.meb.gov.tr)

Oğuzhanoğlu NK, Özdel O (2005) Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları bir psikodrama grup çalışması. Turk Psikiyatri Derg, 16:124-132.

Özbay, Y. (2013). “Üstün Yetenekli Çocuklar ve Aileleri”, Ankara: TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları

Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri elkitabı*. İstanbul: Yöret Yayınları

Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusuve Örgütsel Yansımaları. *Journal of International Social Research*, *8*(37) , pp.629-638

Öztürk, M.O. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 11.Baskı. Ankara: Nobel TıpKitabevleri.

Robinson, S. (2011). What play therapists do within the therapeutic relationship of humanistic/non-di rective play therapy. *Pastoral Care in Education Aquatic Insects, 29*(3), 207-220

Spielberger, C.D. ve Vagg, P.R. (1987) The treatment of test anxiety: A transactional process model.

Advances in Test Anxiety Research, 5, 179- 186.

Spielberg, C.D. ve Vagg, P.R. (1995). Test anxiety: Theory, assessment and treatment. Washington, DC.:Taylor & Francis

Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of personality and social psychology*, *46*(4), 929.

Sarason, S.B. (1986). The emergence of a conceptual center. *Journal of Community Psychology*, *14*(4), 405-407.

Sarason, S.B. ve Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *47*(4), 810.

Suinn, R. M. (1968). The desensitization of test-anxiety by group and individual treatment. *Behaviour Research and Therapy*, *6*(3), 385-387

Schaefer, C. E. ve Drewes, A. A. (2010). The therapeutic powers of play and play therapy. A. A. Drewes ve C. E. Schaefer (Eds.). In *School based play therapy* (pp. 3-16). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Sungur, M.Z. (2000). BiliĢsel DavranıĢçı YaklaĢımlar Ve Sosyal Fobi, Klinik Psikiyatri, Ek (2), 27-32.

Türkçapar, H.M. (2008). BiliĢsel Açıdan Anksiyete, BaĢka Psikiyatri ve DüĢünce Dergisi, 1(1): 69-81

Teke,E.Sürücü,A. Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Manas Araştırma Dergisi, 2020, Cilt:9,Sayı:2.*

Zoroğlu,E. Türkiye’ de Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi, Psikodrama ve Sanat Terapisi Kullanılarak Yapılmış Etkililik Çalışmalarının İncelenmesi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2020; 12(2):258-273 doi: 10.18863/pgy.569156