



K.K.T.C.

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ
ANA BİLİM DALI**

**AŞAMALI KAS GEVŞETME (PROGRESSIVE MUSCULAR
RELAXATION) VE DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME (EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE-EFT)TEKNİKLERİNİN SINAV KAYGISI
ÜZERİNDEKİ ETKİNLİKLERİNİN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAHAR ÖZCAN

LEFKOŞA 2004



K.K.T.C.

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ
ANA BİLİM DALI**

**AŞAMALI KAS GEVŞETME (PROGRESSIVE MUSCULAR
RELAXATION) VE DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME (EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE-EFT)TEKNİKLERİNİN SINAV KAYGISI
ÜZERİNDEKİ ETKİNLİKLERİNİN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAHAR ÖZCAN

DANIŞMAN:DOÇ.DR. NİLHAN SEZGİN

LEFKOŞA 2004

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bahar ÖZCAN tarafından hazırlanan “Aşamalı Kas Gevşetme (Progressive Muscular Relaxation) ve Duygusal Özgürleşme (Emotional Freedom Technique-EFT) tekniklerinin sınav kaygısı üzerindeki etkinliklerinin araştırılması” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan . Doç. Dr. Halil AYTEKİN



Üye Doç. Dr. Aydın ANKAY



Üye : Doç. Dr. Nilhan SEZGİN



ONAY:

Yukardaki imzaların adı geçen Öğretim Üyelerine ait olduğunu onaylarım

11...../.....7.... / 2004

Yrd. Doç.Dr. Ahmet PEHLİVAN

Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

Doğru zamanda, doğru yerde bulunan her bir kişiye teşekkür etmekle başlamak istiyorum.

Şubat 2004 tarihinde elimde bitmiş bir tezle çaresizlik içinde çırpınırken danışmanım olur musunuz? Dediğimde; bu, konu tez için olmaz, benim tarzım çok farklı, yeni bir konuya, sıfırdan başlaman lazım, bense titiz bir hocayım, çalışırken çok yorarım, senin için zorlayıcı bir çalışma olur, benden vaz geç, ya daha kolay bir tez seç veya yerine ders veriyorlarsa al ve bitir bu işi diyen Sayın Doç.Dr. Nilhan SEZGİN'e bütün zorlamaları, yönlendirmeleri ve bilgi birikimini benimle paylaştığı, noktalama işaretlerine kadar gösterdiği titizlik için sonsuz teşekkürler.

Ankara'dan Kıbrıs'a danışmanlığımı kabul ettiğiniz, henüz bilindiği kadarıyla Türkiye'de araştırılmamış bir konuda sağladığınız destek için, hem kaygılarından kurtularak özgürce sınava giren dersane öğrencileri hem de kendi adıma minnettarım. EFT Tekniği hayatlarında büyük bir değişim yarattı. Bu değişim sizin sayenizde oldu. Tatlı bir tesadüf eseri ben bu yazıyı kaleme alırken öğrenciler ÖSS sınavındaydılar.

Ben tez bitecek diye çılgın bir şekilde enerjimi geleceğe akıtırken, bitemez, zaman yok dediğinizde moralim sifıra inip benim “an” a dönmemi sağlayıp ve “an” da olmak adlı şiirimi yazarak hayata farklı bir “şimdi” penceresinden bakmama yardım ettiğiniz için ayrıca teşekkürler. İyi ki varsınız.

Canım eşim Suat ÖZCAN, tez yazılımda bilgisayar düzenlemelerinde bilgisayarla bütünleşmiş gibiydi, onu ayrı göremiyordum. Ben yazarım bana bırak diyor başka bir şey demiyordu. Bütün bilgi birikimini, fikirlerini paylaştığı için, gösterdiği anlayış, destek, sevgi ve şefkat için sonsuz teşekkürler.

Araştırma safhasında destek ve emeklerini esirgemeyen, çocukların arkasında koşturup katılımları ve yardım almaları için büyük özveride bulunan, zaman zaman yardım alamıyorlar diye üzüлүp, çocuklar için birşeyler yapabiliyordum diye teknikleri öğrenen ve araştırma için elinden geleni esirgemeyen KADRO Dershanesi Rehber Öğretmeni Sayın Seçil ÇAKMAKLI'ya sonsuz teşekkürler. Siz olmasaydınız o çocuklara asla ulaşamazdım.

Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesinde tez takibini yapan, destek sağlayıp yolumu açan Sayın Doç.Dr. Aydın ANKAY'a sonsuz teşekkürler. Siz orada olmasaydınız ben şartları zorlayıp Nilhan Hoca'ya ulaşamazdım ve bu tez yapılamazdı.

SPSS programında tıkanıldığında yardım ve desteklerini esirgemeyerek, büyük bir heyecanla analizleri yapan Sayın Uzman Klinik Psikolog Sedat IŞIKLI'ya sonsuz teşekkürler.

Envanter dökümlerini bilgisayara yükleyerek değerli zamanını bana adanması nedeniyle Psikolog Aynur KAYA'ya sonsuz teşekkürler.

Dershanedeki çocukların başarılarını artırmalarını ve yardım almalarını desteklediği ve araştırmanın yolunu açtığı için KADRO Dershanesi Müdürü Sayın İbrahim TİMUR'a sonsuz teşekkürler.

Envanter doldurup araştırmaya katılan bütün dersane öğrencilerine ve sebat göstererek sonuna kadar devam eden ve kaygılarından kurtulup, özgürce sınava girerek, gelecekteki öğrencilere ışık oldukları için sonsuz teşekkürler.

EFT tekniği ile tanışmamı sağlayan, verdiği seminer ile tekniği öğreten, kör olma korkumdan kurtarıp beni ışığa kavuşturan ve desteğini hep yanımda hissettiğim EFT Uzmanı Sayın Gülcan ARPACIOĞLU'na sonsuz teşekkürler.

Kaynak sıkıntıda imdadıma yetişen, bilgi birikimini benimle paylaşan, destekleyen değerli hocam Dr. Müge BEİDOĞLU'na sonsuz teşekkürler.

Eğitim sürecimiz içinde bilgi birikimlerini istifademize sunan Sayın Doç.Dr. Halil AYTEKİN'e sonsuz teşekkürler.

Ve Sezin, teşekkürden büyük bir dilimde senin. İlk enerji tezimi hazırlamaya başladığımda Reiki öğretmenim olarak başlayan candan dostluğun, kalp çakramın tıkanıdığı zamanlarda yaptığın açma çalışmaların, moralimin çok bozuk olduğu zamanlarda sağladığın destek, yaptırdığın rahatlatıcı meditasyonların için sonsuz teşekkürler, iyi ki varsın seni çok seviyorum Sezin ÜNER.

Başından sonuna kadar tüm çalışmalarına sağladığı fikişsel ve tercüme desteği nedeniyle canım yavrum Seda KESKİN'e, Sağladıkları destek, anlayış, ve yardımsever davranışları nedeniyle sevgili küçük kızım Banu ve anneciğime, SPSS program katkılarından dolayı kardeşim Ergin'e, hızlı okuma kitabını bulup getirip, okumamın ve bu bağlamda çalışmalarımın hızlanmasına katkı sağlayan sevgili damadım Buğra'ya sonsuz teşekkürler.

Her iki tez için okuduğum kitaplar bir kütüphane oluşturabilir. Aydın Hoca'ya ilk tezi yazdırdığı için, Nilhan Hoca'ya o tezi kabul etmeyip bu tezi yazdırdığı için çok teşekkür ediyorum. Bütün bunları kendimi geliştirmek adına kullandığım, sürekli çalışıp zorlanmaktan yılmadığım için en büyük teşekkürü de **kendime** yapıyorum. Zaman zaman çok tıkanıdığım ve alerji olduğum günler olmadı değil ama sonunda bitti. Teşekkürler Tanrım yolumu açtığın için.

Ayrıca emeği geçip "hani bana ?" diyenlere, ben İstanbul'a gittiğimde yalnız kalan kedilerime, döndüğüm zamanki içten miyavlamaları için sonsuz teşekkürler.

Bahar ÖZCAN

İÇİNDEKİLER

<u>KONU</u>	<u>SAYFA NO</u>
İÇİNDEKİLER.....	I
TABLolar.....	III
ŞEKİLLER	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY	VII
BÖLÜM I : GİRİŞ.....	1
I.1. Sınav Kaygısına Kavramsal Bakış.....	4
I.1.1. Kaygı.....	4
I.1.2. Kaygı Ve Korku.....	5
I.1.3. Kaygının Bedensel Ve Psikolojik Belirtileri.....	7
I.2. Sınav Kaygısı-Performans İlişkileri.....	8
I.3. Yüksek Sınav Kaygısı Olan Bireylerde Sağaltım İçin Yapılan Çalışmalar.....	17
I.4. Stres Ve Gevşeme.....	20
I.4.1. Gevşemede Nefes.....	21
I.4.2. Aşamalı (Progressive) Gevşeme.....	22
I.4.3. Aşamalı Gevşeme Tekniğinin Uygulanması.....	22
I.4.4. Aşamalı Kas Gevşetme Teknikleri.....	24
I.4.5. Aşamalı Kas Gevşetmenin Yararları.....	26
I.5. Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT).....	27
I.5.1. EFT Nedir.....	27
I.5.2. EFT Uygulama Yöntemi.. ..	32
I.5.3. EFT de Kinezyoloji Kullanımı.....	40
I.5.4. Köprücük Kemik Solunum Egzersizi.....	42
I.5.5. Toksin Atılması Çalışmaları.....	43
I.5.6. Danışma Ve Rehberlik Sürecine Katkısı.....	43

I.6. Problem.....	48
I.7 Amaç.....	48
BÖLÜM II : YÖNTEM	50
II.1. Örneklem.....	50
II.2 Sınırlamalar.....	52
II.3. Veri Toplama Araçları.....	52
II.3.1. Sınav Kaygı Envanteri.....	53
II.3.2. Kişisel BilgiFormu.....	56
II.4. İşlem ve uygulama.....	56
BÖLÜM III : BULGULAR	58
III.1. Uygulanan Yöntemin Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi.....	59
III.2. Uygulanan Yöntemin Kuruntu Alt Ölçeği Üzerindeki Etkisi.....	62
III.3. Uygulanan Yöntemin Duyuşsallık Alt Ölçeği Üzerindeki Etkisi.....	66
III.4. Uygulanan Yöntemin Sınav Performansı Üzerindeki Etkisi.....	69
BÖLÜM IV: TARTIŞMA	72
BÖLÜM V : SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
V.1. Sonuç.....	76
V.2. Öneriler.....	77
KAYNAKÇA :	79
EKLER.....	83

TABLÖLAR

SAYFA NO:

TABLO II.1. Örnekleme Grubunun Demografik Özellikleri	51
TABLO II. 2. SKE Tümtest Ortalamaları Ve Standart Sapmaları.....	55
TABLO III.1. Örnekleme Grubunun Demografik Özellikleri	58
TABLO III.2. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kaygı Puan Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	59
TABLO III.3. Kaygı Puanı İçin Yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi Sonucu.....	60
TABLO III.4. Kaygı Düzeyi Puan Ortalamaları arası Fark Tablosu.....	61
TABLO III.5. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kuruntu Alt Ölçeği Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	63
TABLO III.6. Kuruntu Alt Ölçeği İle Yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi Sonucu.....	64
TABLO III.7. Kuruntu Alt Ölçeği Puan Ortalamaları Arası Fark Tablosu.....	65
TABLO III.8. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kuruntu Alt Ölçeği Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	66
TABLO III.9. Duyuşsallık Alt Ölçeği İçin Yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi Sonucu.....	67
TABLO III.10. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Yapılan Sınavın Sonuç Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	69
TABLO III.11. Yapılan Sınav Puanı İçin Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi Sonucu.....	70

ŞEKİLLER

SAYFA NO

ŞEKİL I.1. Kaygı Düzeyi Ve Öğrenci Verimliliği.....	8
ŞEKİL I.2. Akademik Yetenek Düzeyi.....	12
ŞEKİL I.3. EFT Uygulamasında Yüzdeki Vuruş Noktaları.....	36
ŞEKİL I.4. EFT Uygulamasında Genel Vuruş Noktaları.....	37
ŞEKİL III.1. Gruplara Göre Uygulama Öncesi Ve Sonrası	
Kaygı Düzeyi Ortalaması.....	60
ŞEKİL III.2. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kaygı Puan Ortalamaları...	62
ŞEKİL III.3. Gruplara Göre Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kuruntu	
Alt Ölçeği Puan Ortalamaları.....	63
ŞEKİL III.4. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Kuruntu Düzeyi Puan	
Ortalamaları.....	66
ŞEKİL III.5. Gruplara Göre Uygulama Öncesi Ve Sonrası	
Duyuşsalılık Alt Ölçeği Puan Ortalamaları.....	67
ŞEKİL III.6. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Duyuşsalılık Düzeyi Puan	
Ortalamaları.....	68
ŞEKİL III.7. Gruplara Göre Uygulama Öncesi Ve Sonrası Sınav	
Sonuç Puan Ortalamaları.....	69
ŞEKİL III.8. Uygulama Öncesi Ve Sonrası Yapılan Sınav Sonuç	
Puan Ortalamaları.....	71

ÖZET

Bu araştırmada iki farklı stres azaltma tekniği olan Duygusal Özgürleştirme Tekniği (EFT) ve Aşamalı Kas Gevşemesinin (AKG), ÖSS için yoğun hazırlama eğitimi alan bir grup adolesan üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır.

Araştırma İstanbul ili Bakırköy ilçesi sınırları içinde bir ÖSS hazırlama deshanesinde yapılmıştır. Araştırmada, sınav kaygısı yüksek öğrencileri saptamak amacıyla Spilberger'in Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) Türkçe formu (Öner, Albayrak - Kaymak, 1985) kullanılmıştır. Ölçeğin kesim noktası üzerinde puan alan 32 öğrenciden oluşan örneklem tesadüfi olarak iki gruba (n=16) ayrılmıştır.

İlk aşamada her iki gruba EFT veya AKG teknikleri kuramsal olarak anlatılmıştır. İkinci aşamada ise EFT grubundaki öğrenciler öznel rahatsızlık birimleri (SUD) 0'a inene kadar EFT tekniğini uygulamışlardır. Gevşeme grubundaki öğrencilere ise Türk Psikologlar Derneğinin yayınladığı CD'lerde kayıtlı olan işitsel AKG yönergeleri verilmiş ve her iki grup öğrenciden iki ay süresince haftada 3 kez dahil oldukları gruba göre EFT uygulamaları ya da AKG yönergelerini uygulamaları istenmiştir. İki ay sonra SKE 2.nci kez verilmiştir. Grupların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bir bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin gelişimlerini izlemek üzere dersane tarafından deneme amaçlı yapılan ÖSS sınav sonuç karnesindeki iki sınav puanı da kullanılmıştır.

Öğrencilere uygulanan sınav kaygısı azaltıcı yöntemlerin etkisini saptamak amacıyla her iki grupta müdahale öncesi ve sonrası alınan SKE toplam, kuruntu ve duyusallık alt ölçek puanları ile deneme sınav puanlarına 2 X 2 tekrar ölçümlü kovaryans analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişken iki düzeyli grup değişkeni iken (EFT ve AKG), tekrar eden faktörler sırasıyla uygulama öncesi ve sonrası SKE toplam, SKE kuruntu, SKE duyusallık ve deneme sınavı puanlarıdır. Ayrıca daha

önce girilen ÖSS sınav deneyimlerinin karıştırıcı etkisini istatistiki olarak kontrol etmek amacıyla bu değişken için ko-varyans analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre girilen sınav sayısının her iki grupta anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. 2 X 2 tekrar ölçümlü varyans analiz sonuçları ise tekrarlayan faktörlerden SKE toplam, SKE kuruntu ve SKE duyusallık puanları ile grup değişkeni (EFT ve AKG) arasındaki etkileşimlerin istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Diğer deyişle, SKE toplam, SKE kuruntu ve SKE duyusallık puanları her iki grupta da uygulama öncesi ve sonrasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklıdır ve bu fark EFT grubunda AKG grubuna oranla istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazladır. Etkileşimin yönünü saptamak amacıyla uygulanan Tukey HSD karşılaştırmaları ise her üç puanın EFT grubunda AKG grubuna oranla istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla azaldığını göstermektedir. Bu bulgu ise EFT ve AKG yönteminin her ikisinin de SKE ile saptanan sınav kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma sağladığı ancak, EFT'nin SKE puanlarında AKG tekniğine oranla daha fazla düşüş sağlayarak sınav kaygısında daha fazla azalma yarattığını göstermektedir.

Analiz bulguları uygulanan her iki yöntemin tekrar eden ölçümlerden deneme sınav puanına etkisinin araştırıldığında ise her iki yöntemin de istatistiki olarak anlamlı düzeyde puan artışı sağladığı saptanmıştır. Ancak, iki yöntem arasında bir fark olmadığı belirlenmiştir. Daha sonra araştırma sonunda elde edilen bulgular ilgili yayınlar çerçevesinde tartışılmıştır:

SUMMARY

The aim of the present study is to compare the effectiveness of two test anxiety reducing techniques, Emotional Freedom Technique (EFT) and Progressive Muscular Relaxation (PMR) in a group of adolescent students taking intensive training for the preparation of OSS Test. The study had been conducted in a private training centre in Bakırköy, İstanbul.

The Turkish form of the Test Anxiety Inventory (TAI) (Öner, Albayrak-Kaymak 1985) was used in order to assess the students having high levels of test anxiety. 32 students having scores higher than the cut of point in the Turkish Form of TAI, compromised the sample. The sample was randomly divided in to two groups (n=16). Firstly EFT or PMR techniques were theoretically lectured to both groups respectively. Secondly, students in the EFT group individually worked on their test anxiety applying EFT tapping procedure to themselves until their subjective unit of distress (SUD) was reduced to 0. The relaxation group received progressive muscle relaxation audio instruction CD's published by Turkish Psychological Association. Both groups were instructed either to apply EFT tapping procedure or apply PMR, as instructed in the audio CD three times a week for the following two months. Two months later, TAI was administered for the second time to both groups. A socio-demographic Inventory developed by the researcher and two trial tests were administered to both groups.

2 X 2 repeated analysis of co-variance were conducted on the mean TAI total, apprehension and emotional sub scales scores and the training examination scores of the two groups in order to investigate if there is a statistically significant difference between the before and after treatment measures like TAI scores and training examination scores of the two groups. The independent variables being the two

levelled group variable and repeated measure being before and after treatment TAI mean total score and the sub scores of the two factors of the inventory (apprehension and emotional sub scales) and training examination scores. The experience of taking the OSS in previous years was statistically controlled by using covariance analysis.

The results indicate that there were no significant effects of taking OSS in previous years on all four scores of the both groups. On the other hand the effect of interaction between three repeated measures (TAI-1 and TAI-2 of total, apprehension & emotional sub scale scores) and group variables (EFT or PMR) were found to be statistically significant. Tukey-HSD comparisons indicate that the before and after treatment differences on TAI (total, apprehension & emotional sub scale) scores of the EFT group were significantly more than the before and after treatment differences on TAI (total, apprehension & emotional sub scale) scores of the PMS group. In other words, both the EFT tapping procedure and PMR technique have been found to be effective in decreasing the test anxiety measured by TAI; and the EFT technique, having significantly more decrease in TAI scores compared to the PMR technique.

The results also indicate that although the effect of interaction between repeated measures of training examination scores (TE-1 and TE-2) and group variables (EFT or PMR) were not statistically significant, there were significant differences in before and after treatment training examinations scores regardless of the treatment. In other words, there was a statistically significant increase in the training examination scores in both treatment groups (EFT and PMR).

The results were discussed in the on text of related literature

BÖLÜM I

GİRİŞ

Son yıllarda dünya genelinde yüksek öğrenime devam etmek isteyen öğrenci sayısında anlamlı bir artış gözlenmektedir. İstatistiklere göre 1840 yılından 1970 yılına kadar olan dönemde dünya nüfusu 12 kat artarken yüksek öğrenime giren öğrenci sayısı 417 kat artmıştır (akt. Erkan,1991).

Ülkemizde merkezi olarak yapılan ilk üniversite sınavına (1964-1965) 35.000 öğrenci başvurmuş iken bu sayı 2004 itibarıyla 1.900.000 civarındadır. Bu sayı Türkiye nüfusu ile kıyaslanırsa, nüfusun yaklaşık %2.71'inin sınava girdiği ortaya çıkmaktadır.

Çok fazla talebe karşın, kontenjanın az olduğu ve tek oturumlu bir seçme sınavı ile öğrenci seçmenin söz konusu olduğu göz önüne alınırsa, üniversite sınavına girmenin öğrencilerde pek çok psikolojik sorunuda beraberinde getireceği açıktır. Bunlardan sadece birisi ve en güçlü olanı sınav kaygısıdır.

Sieber O'neil ve Tobias (1977), sınav kaygısını, fenomenolojik, psikolojik ve davranışsal nedenlerden kaynaklı, başarısızlıkla sonuçlanan sınav veya benzeri bir değerlendirme durumunun negatif sonuçlarıyla ilgili bir yapı olarak tanımlamışlardır (akt.Aydın, 2001).

Kaygı, tehlikeli olarak algılanan durum karşısında kişi tarafından yaşanan öznel bir korkudur. Kaygıda, gelecekle ilgili olarak güvensizlik ve çaresizlik gibi duygular yoğunudur.

Spielberger'e göre, sınav kaygısı sürekli kaygının bir formudur. Sınav kaygısı yüksek bireyler, sınav ya da benzeri bir durum karşısında duyuşsal tepkilerini arttıracak davranışta bulunurlar. Duyuşsal ve kuruntu tepkileri bireyin hatalarını arttırıcı yöndedir. Bu nedenle bireylerin sınavlar hakkındaki olumsuz düşünceleri, performans düşüklüğüne neden olmaktadır (Akt.Aydın, 2001).

Baltaş ve Baltaş, sınav kaygısının Türkiye'de çok önemli bir konu olduğunu ve pek çok kişiyi ilgilendirdiğine değinmiş ve "sınav kaygısı" ve "sınavdan korkmak" kavramları arasındaki farkı ele almışlardır. Bu araştırmacılara göre; **sınavdan korkmayan bir öğrenci**, yaklaşan sınava göre zamanını programlayarak çalışır ve zaman geçtikçe de korkusu azalır. Hiç kuşkusuz sınav öncesi öğrencinin bir heyecanı vardır. Ancak bu heyecan onu başarıya götürecek bir duygudur. **Sınavdan korkan bir öğrencininse** sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve sınav anında da tutukluk göstermesine neden olur (Baltaş, Z.Baltaş;2002).

Bir çok öğrenci sınavla birlikte kişiliğinin değerlendirildiğini düşünmektedir. Özellikle ülkemizdeki eğitim sistemi ve ailelerin bakış açısı gibi etkenler gözönüne alındığında sınav kaygısı kaçınılmaz gibi görülmektedir. Araştırmalar, tehdit edici unsurların varlığının yüksek kaygı düzeyindeki kişilerin başarısını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Ekşi, 1998).

Sınavlara hazırlanan gençlerin önemli bir bölümünde yakın çevrelerine mahcup olma kaygısı mevcuttur. Sınavlarda kaygı düzeyi düşük ve yüksek olan öğrencilerin başarıları düşük olmaktadır. Orta düzeyde kaygılı olanların ise başarı oranı diğerlerine göre yüksektir (Dökmen, 1994).

Sınav kaygısının fizyolojik açıdan yarattığı olumsuz etki de büyüktür ve ciddi anlamda sağlığı bozucu bir etki yapabilmektedir. Baltaş'ın bildirdiğine göre 1985-1986 yılında istanbul'da bir özel dershanenin rehberlik servisine 5212 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın bulguları bir hayli ilginçtir. Sonuçlara göre üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, genel cerrahi hastalarının kaygı

düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur. Pek çok öğrenci üniversite giriş sınavı öncesinde uyku uyuyamadığını, yemek yiyemediğini, nefes darlığı çektiğini, gerginlik ve karın ağrıları gibi rahatsızlıklardan şikayetçi olduğunu bildirmiştir (Baltaş, Z.Baltaş;2002).

Üniversite giriş sınavını, pek çok öğrenci “ölüm kalım savaşı” gibi algıladığını, kazanamazlarsa “mahvolacaklarını” söylemektedirler. Ve hatta “ölmelerinin daha iyi” olacağını ifade etmektedirler (Ekşi,1998).

Baltaş ve Z.Baltaş’a göre kaygı, temelde bir olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Bir çok öğrenci sınavla birlikte kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür. Böyle bir durumda kaygı sırasında, beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Bu sebeple yüksek sınav kaygısına yolaçan en önemli faktörlerden biridir. Başarılı olmak için bir miktar kaygı motivasyonu artırıcı etki yapar. Ancak üniversiteye hazırlanan gençlerde istisnalar hariç, yeterli kaygı zaten vardır. Çevrenin sözde teşvik için öğrenciye yüklediği kaygı, öğrenciyi “kıpırdayamaz” duruma getirmektedir (Baltaş, Z.Baltaş, 2002)

Baymur (1997) araştırmaların, yüksek kaygının öğrenmeye elverişli olmadığını, hatta öğrenmeyi engellediğini ortaya çıkardığını açıklamaktadır (Akt.Aydın, 2001).

Bu çalışmada üniversite seçme sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı yüksek olanlarına uygulanan 2 farklı sağaltım yöntemi olan Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) ve aşamalı kas gevşemesinin sınav kaygısı üzerindeki etkilerinin araştırılması planlanmıştır. Bu amaçla Sınav Kaygısı Envanterinin (SKE) türkçe formunda yüksek puan alan bir grup öğrenci kura ile ikiye ayrılmış ve bir grupta Türk Psikologlar Derneği Kas Gevşetme (TPDKG) teknikleri kullanılmış, diğer grupta ise Duygusal Özgürleşme Teknikleri (Emotional Freedom Technic-EFT) kullanılmıştır.

Daha sonra her iki gruba SKE tekrar verilerek yapılan müdahalenin SKE puanlarına olan etkisi araştırılmıştır.

İzleyen bölümde ayrıntılı olarak sınav kaygısı, kaygı ve korku ayrımı, kaygının belirtileri, sınav kaygısı-performans ilişkisi, yüksek sınav kaygısı olan bireylerde sağaltım için kullanılan teknikler açıklanmıştır.

I.1 SINAV KAYGISINA KAVRAMSAL BAKIŞ

I.1.1 KAYGI:

Kaygı, yaşanan olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan şartlardan, onu yaratan kişiye yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun ortadan kalkmasıyla kaygıya ait belirtiler de kalkar. Oysaki sürekli kaygı, kişiyle birlikte var olmaya devam eder, bazı durumlarda daha fazla hissedilir ve hayatın bütününe kapsar. Böyle bir kişide gerçek tehlike ile alakası olmayan tepkiler oluşur. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü, her tarafa yetişmek isteyen, fakat seçimini yapamayan durumdadır. Panik halinde, acil yardıma ihtiyacı olan bir insanın yüz ifadesine sahiptir. (Baltaş, Z.Baltaş,2002)

Kaygı “kişiliğin”, tıpkı bir hisse senedi gibi sınanabilen ve değeri inip çıkabilen bir “varlık” olduğuna ilişkin yanlışlı inancın pahalı bir bedelidir (Özer, 2004: 1)

Kaygıda diğer duygu halleri gibi inanışın bir ürünüdür. Kişinin yaptığını tartar, buna göre ona bir değer verir. Örneğin, belirli bir sınavdan alınan not, bilgi düzeyini yansıtan bir olgudur. Ancak kaygı dili, davranış değerini davrananın değeri olarak ilan eder. Çünkü kaygı dili toptancıdır. Bir kişinin başarısız performansı, onun başarısız olduğunu göstermez. Gösterdiğine inanılıyorsa bu bir sanıdır. Ancak kaygı dili bu sanıyı kullanır. Kişiyi başarısız ilan eder.

Kaygı duygusunun değişmesi için, buna bağlı duyguların değişimi gerekir. Bu değişimi yapabilmek için düşünceleri değiştirmek gerekir. Kişinin, bunu yapabilmesi için düşünce ve inanışlarının denetim sorumluluğunu üzerine alması gerekmektedir (Özer, 2004).

Kişiler, olayların duyguları ortaya çıkardığı gibi bir yanılığa içine düşerler. Bunun nedeni olayların ve onları izleyen duygusal tepki göstergelerinin daha somut bir şekilde gözlenebilir olmalarıdır. Bu nedenle A kişinin B kişisini mutlu ya da mutsuz ettiği, kızdırdığı, çileden çıkardığı, sınanmanın kişiyi kaygılandıracağı gibi nedensellik açıklamalarına inanılır olmuştur. Bunlar birer yanılığdır. Olayların belli bir duygu halini üretme güçleri yoktur. Temelde olaylar nötr'dür. Onlara anlam yükleyen düşünceler, yorumlar ve değerlendirmelerdir (Özer, 2004).

1.1.2 KAYGI VE KORKU

Kaygı ve korku, günlük dilde birbirine karıştırılan kavramlardır. Ancak eş anlamlı değildirler. Örneğin, köpekten korkulur, kaygılanılmaz. Bilgi sınavlarından ya da iş görüşmelerinden korkulmaz, kaygılanılır. Korku ve kaygının dışa vurumlarındaki benzerlikler örneğin, kalp atışlarında artma, kas gerginliği, kaçma eğilimi gibi durumlar, bu iki kavramın karışmasına neden olur.

Kaygı, kaynağı belirsiz korkudur. Korku ise, insanın canının, malının, sevdiklerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir. Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılı ve varolduğu süreyle sınırlıdır. Korku esnasında kişi, bedensel ve zihinsel güçlerini tehdidi ortadan kaldırmak için seferber eder. Bu nedenle korku normal bir tepkidir. Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılı olmadığı gibi tehdidin varlığından da bağımsız devam eder. Bu durumda ise kişi bedensel ve zihinsel güçlerini tehdidi ortadan kaldırmak için kullanamaz. (Baltaş, Z.Baltaş, 2002)

Köpekten korkulurken, "fiziksel" tehdit vardır. Oysaki bilgi ve beceri deneyimlerinin sınandığı bir ortamda böyle bir tehdit yoktur. Ancak köpekten

korkulduğunda yaşanan kalp atışlarında hızlanma, ateş basması, kaçınma eğilimi aynen gözlenecektir. Fakat böyle bir sınanma ortamında fiziksel tehdit olmadığı açıktır. Bu nedenle buradaki duyguyu kaygı olarak tanımlayabiliriz. Örneğin; paraşütle atlama eğitimini yeni tamamlamış bir kişiyi düşündüğümüzde, kalp atışları hızlanmış, kas hücrelerindeki ateşleme arttığı için kaslar gerilmiştir. Bu tepkilere bakarak korku ya da kaygı yorumu yapmak zordur. Ancak kişi eğer paraşütünün açılmayacağını veya olmadık bir yere çakılabileceğini düşünerek bu tepkileri yaşıyorsa korkuyordur. Eğer öğretmeni ya da yakınları tarafından sırandığını hissediyorsa, yanlış yere indiği için öğretmenin, ve yakınlarının “gözünden düşüp” rezil olacağını, diğer paraşütçülerin daha başarılı olacağını düşünüp, bu tepkileri yaşıyorsa o zaman kaygılandığı düşünülecektir (Özer, 2004).

Sınav kaygısı Türkiye’de toplumun büyük bir bölümünü ilgilendirmektedir. Her yıl iki milyon dolayında öğrenci ortaokul ve üniversite sınavına girmektedir. Bu sınavlara hazırlığın en az iki yıllık bir süreyi aldığı düşünülürse her yıl dört milyon aile (tahminen 16-24 milyon kişi) doğrudan veya dolaylı olarak sınav ve sınav kaygısının doğurduğu sonuçlardan etkilenmektedir

Kişi olaya, fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendisini korkutuyor; kişiliğine bir risk ya da tahdit anlamı yakıştırıyorsa kendini kaygılandırıyor demektir (Özer, 2004:11).

Sınav kaygısını yoğun olarak yaşayan gençler sınav esnasında kendi kişiliklerinin değerlendirildiğini düşünürler. Eğer başarılı bir öğrenci ise, sınavda başarısız olursam kaygısı yaşayıp başarılı olma değerini korumak için savaşıyor. Eğer başarılı bir öğrenci değilse başarılı olup kişiliğini kurtarma kaygısı yaşıyor. Her ikisinde de kaygı yüksektir. Kişi kendisine tıpkı bir yatırım aracı olarak bakar, günlük değer kaybı ve kazancı hesapları yapar (Özer, 2004:33).

Kaygının mantığında, sevgi ve saygı elde edebilmek için başarılı bir kişi olunması gereği vardır. Kaygı mantığı, hata yapmak, yanlış veya eksik bilmek, ihmalkarlık yapmak ve unutmak gibi davranışları insan doğasından silmeye

çalışmaktadır. Yasakçı ve kuralcıdır. Kişiliği yüceltme ve aşağılama gibi basit ve ucuz denebilecek bir ödül-ceza sistemine sahiptir (Özer, 2004:102).

I.1.3 KAYGININ BEDENSEL VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ

Kaygılı kişilerde bir çok bedensel ve psikolojik belirtiler gelişir. Bu belirtilerden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

- a. kasların gergin olması: Kaslar sürekli çatık, kaslar sürekli gergindir. Kişi gevşeyemez ve gerginlik kasları titretebilir.
- b. Otonom sinir sistemi yüksek düzeyde faal olur. Terleme, kalbin çarpması, avuçların soğuk ve ıslak olması, baş dönmesi, mide bulantısı, ishal gibi belirtiler bunlardan bazılarıdır.
- c. Tedirgin bekleyiş hali: üzülme, kendine ve başkalarına kötü bir şeyler olacak düşüncesi.
- d. Dikkati toplamada zorluk: bir iş üzerinde dikkati toplayamamak, çabucak sinirlenme ve uykusuzluk hali.

Aslında kaygı değişik derecelerde herkeste bulunur. Ancak şiddet ve sürekliliği arttığında sorun olarak karşımıza çıkar. Yaşantısında hiç kaygı duymayan kişilerin verimliliği düşüktür. Kaygı düşük olduğunda öğrenmedeki verimde düşer. Kaygı orta derecede iken öğrenmedeki verimlilik düzeyi en yüksek düzeye ulaşır. Orta düzeyi geçmeye başladığında verimlilik düşmeye başlar. Kaygı en yüksek derecelere ulaştığında ise öğrenmede verimlilik en düşük seviyeye iner. Panik halleride kaygı hallerinden biri gibi alınabilir. Panik aşırı kaygı halinde kendini gösterir. Panik derecesinde kaygılı kişiler solunum zorluğu da çekerler.(Cüceloğlu, 2000)



Şekil 1.1 : Kaygı Düzeyi Ve Öğrenci Verimliliği (Cüceloğlu,2000.s.440)

1.2 SINAV KAYGISIYLA PERFORMANS İLİŞKİLERİ

Sınav kaygısı ve performans ilişkileri ile ilgili araştırmalara baktığımız zaman genellikle yüksek sınav kaygılı bireylerin, düşük sınav kaygılı bireylere göre daha düşük düzeyde performans gösterdikleri görülmektedir. (Mandler ve Sarason, 1952; Alpert ve Haber, 1960; Sarason, 1961; Paul ve Eriksen, 1964; Deffenbacher ve Deitz, 1978; Kirkland ve Holland Sworth, 1979; Culler ve Holalian, 1980; Benjamin ve diğerleri, 1981; Rocklin ve Thompson, 1985. Akt, Erkan; 1991).

Mandler ve Sarason'a göre sınav ortamında iki tür öğrenilmiş güdü vardır. Bunlardan biri göreve yönelimlidir. Bunlar görevi tamamlayarak güdüyü azaltma eğilimini öne çıkarır. Diğeri ise öğrenilmiş kaygı güdüleridir. Bu güdüler zıt iki tür davranışı ortaya çıkarır. Bu davranışlardan biri görevi tamamlayarak kaygıyı azaltma gibi "görevle ilgili" iken diğeri yetersizlik, çaresizlik duygularıyla itibar kaybı,

cezalandırılma beklentileriyle sınavı terketme gibi “görevle ilgisiz” tepkilerdir. Yüksek sınav kaygılı bireylerde, performansı azaltan görevle ilgisiz davranışlar görürülürken, düşük sınav kaygısı olan bireylerde başarıyı artıran görev yönelimli davranışlar görülür (akt. Erkan;1991).

Geen’e göre, bir sınav birey tarafından değerlendirici ve tehdit edici olarak algılanıyorsa (yüksek tehdit durumu), bu durum yüksek düzeyde bedensel uyarılmaya neden olacaktır. Sınav kaygısı yüksek olan bireyler bu uyarılmayı kaygı olarak isimlendireceklerdir. Bu, durumluk bir kaygıdır. Sınavın herhangi bir yolla tehdit potansiyeli azaltılırsa bedensel uyarılma düşük olacak, yüksek sınav kaygılı birey yine kaygı yaşayacak fakat düşük bedensel uyarılmaya bağlı olarak kaygı seviyesi düşecektir.buna göre sınav tehdidinin azaltılmasıyla yüksek sınav kaygılı bireylerin performansı artacaktır. Düşük ve yüksek tehdit durumu sınav kaygısı düşük bireylerde de bedensel uyarılmalara neden olur. Ancak bu bireyler bedensel uyarılmaya durumluk kaygı ile tepki göstermezler. Yüksek tehdit, düşük sınav kaygılı bireylerde merak, ilgi ve göreve yaklaşma gibi olumlu duyguları ortaya çıkartır. Düşük tehdit durumu ise ilgisizlik, kayıtsızlık yaratır. Düşük tehdit durumunda yüksek sınav kaygılı bireyler, düşük sınav kaygılı bireylere göre daha iyi performans gösterebilirler (Akt,Erkan, 1991).

Wine, sınav kaygısının performansa etkisini dikkat modeliyle açıklamıştır. Bu açıklamaya göre “ Bir sınav ortamında, yüksek sınav kaygılı bireyler dikkatlerinin önemli bir kısmını sınavla ilgili olmayan tepkilere (kuruntulara) harcarlar. Sınav içinse dikkatin çok azı kalır. Bu da performansı düşürür” . Yine Wine, yüksek sınav kaygısı ve düşük sınav kaygısı taşıyan bireyler arasındaki farkı bir cetvel ile göstermiştir (Akt. Erkan,1991)

Düşük sınav kaygılı bireyler

Halihazır ilgiler:Ortamdaki uygun
İp uçları ve uygun eylemler

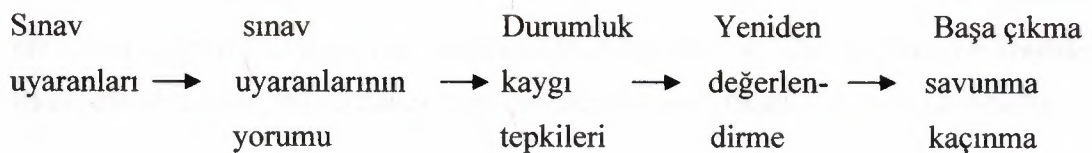
Yüksek sınav kaygılı bireyler

Halihazır ilgiler:Diğerlerinin
değerlendirmeleri ve negatif
değerlendirilme beklentileri

.....

Görev veya ortam üzerinde odaklaşma	Kendisi veya sosyal değerlendirilme İşaretleri üzerinde odaklaşma
.....	
Göreve yönelme	Görevden kaçınma
.....	
Aktor	Gözlemci
.....	
Davranışsal problem çözme bilişleri	Statik bilişler
.....	
Etkin	Edilgen
.....	
Öz-yeterliğine yüksek inanç	Öz-yeterliğine düşük inanç
.....	
Ortam içinde	Ortamin dışında
.....	
Spesifik ortamsal bilişler	Stereotipik ve global bilişler
.....	
Fizyolojik uyarılmayı problem çözmeye yönelten enerji olarak yorumlama	Fizyolojik uyarılmayı zihnini meşgul eden bir problem olarak yorumlama
.....	
Kinestetik düşlem problem çözme stratejilerinin provası	Görsel düşlem-kendiyle ilgili olumsuz değerlendirilme gözlemleri
.....	

Spielberger sınav kaygısını durumluk ve süreklilik modeliyle anlatmıştır. Bu model bir diyagramla gösterilebilir (Akt,Erkan;1991) .



Sınav uyaranları çeşitli şekillerde olabilir. Öğretmenin “Bu soruyu sen cevapla” demesi gibi o ana ilişkin veya sınav tarihinin önceden ilan edilmesi gibi geleceğe ilişkin olabilir. Sınav uyaranları koşullu uyaranlar olduğu için, anlamı, kişinin daha önceki deneyimlerine bağlıdır. Uyaranlar pozitif olarak algılanabileceği gibi negatif de algılanabilir. Sınav uyaranlarını pozitif olarak algılayan bireyler “sınavın bir deneyim”, “kendini sına”, “başarısız olsa bile telafi edebileceğini” düşünür. Oysaki uyaranları negatif algılayan birey ise “başarısız olacağım”, “kimse bana saygı duymayacak”, “ailemin gözünden düşeceğim” şeklinde öz saygı ve sevgisini yitirme eğilimindedir. Yüksek sınav kaygılı bireyler pozitifleri seçmek dururken negatifleri seçmektedirler. Yüksek sınav kaygısı olan bireyler, sınav ortamlarını ciddi bir tehdit gibi algılama eğilimindedirler. Bu kişilerin durumluk kaygı tepkileri güçlü, yıkıcı heyecansal bir tepkidir. Bilişsel yeniden değerlendirmeleri de kaygı ile başa çıkmada yapıcı olmayan yöntemleri içermektedir. Başa çıkma davranışları etkisiz olduğu kadar savunucu ve kaçınıcıdır (Erkan;1991).

Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin performans kaybını iki faktör etkilemektedir. Bunlar kuruntu ve duyussallık faktörleridir. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel (zihinsel) yönü , duyussallık ise fizyolojik yönüdür. Kuruntu faktörü bireyin olumsuz, negatif iç konuşmalarını içerir. Probleme hedefleneceği yerde “ya yapamazsam” düşüncesiyle kendi kendini sabote etmesine neden olur. Duyussallık, otonom sinir sistemini uyarır, hızlı kalp atışları, üşüme, terleme, mide bulantısı ,sinirlilik ve gerginlik gibi duygular yaşatır (Öner,1990).

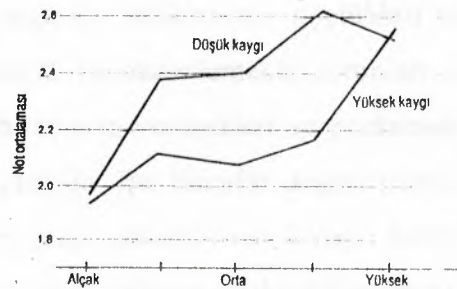
Güdü ve kaygının derecesiyle bireyin başarısı arasındaki ilişkiyi Yerkes ve Dodson (1980) araştırmışlardır. Güdülenme derecesiyle yapılacak işin zorluk derecesi arasında ters bir ilişki bulmuşlardır. Yapılacak iş mektubu zarfa koymak veya ev temizlemekse, yüksek derecedeki güdülenme verimi artırır. Yapılacak iş bilgi ve akıl yürütmeyi gerektiriyorsa (soyut matematiksel formüllerin irdelenmesi gibi), bilişsel süreçleri içeren karmaşık bir durumu içeriyorsa, o zaman yüksek güdülenme verimi azaltır. Bu araştırmanın bulguları, bu gün Yerkes ve Dodson ilkesi olarak bilinir. Bu şartlarda ders çalışan bir kişi, yüksek kaygı ve heyecanla

çalışır ve sınavda da aynı yüksek kaygı ve heyecanı yaşarsa başarısı düşük, eğer rahat ve dingin çalışır ve aynı konumda sınava girerse başarı oranı yüksek olacak demektir (akt. Cüceloğlu,2000)

Oneil. Spielberger ve Hansen'e göre; kaygı ve öğrenme arasındaki ilişki güdülenme ve başarı arasındaki ilişkiye benzer. Öğrenilen malzeme basit ve kolaysa, yüksek kaygı derecesi bunun çabuk öğrenilmesine yol açarken, öğrenilen malzeme karmaşık ve zorsa, o zaman yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırır (akt, Cüceloğlu,2000,290,291)

Ganzer'in (1968) yaptığı çalışmalara göre, yüksek kaygılı kişilerin, çevrelerindeki insanları kendilerine bakıyormuş gibi hissettiklerinde, bu durumdan son derece etkilendikleri ve başarı oranlarının düştüğü, kaygıları düşük olan kişilerinse başkalarını kendilerine bakmalarından o kadar etkilenmediği tesbit edilmiştir (akt, Cüceloğlu,2000) . Aynı sonucun bir devamı olarak, araştırmacının çalışmaları esnasında öğrencilerle yaptığı diyaloglarda da yüksek kaygı düzeyindeki öğrencilerin en büyük şikayetlerinin, çevrelerindeki diğer öğrencilerin yüksek sesle okuyup cevaplandırmaları, sesler ve gözetmenlerin davranışları şeklinde olduğu tesbit edilmiştir

Spielberger (1962) Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada, akademik yetenekle kaygı derecesi arasında bir ilişki olup olmadığına bakmıştır. Onun bulguları aşağıdaki şekilde verilmiştir.



Şekil I. 2 : Akademik Yetenek Düzeyi (Akt. Cüceloğlu,2000)

Şekilde görüldüğü gibi çok düşük ve çok yetenekli kişilerde, kaygı derecesiyle akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak öğrencilerin büyük bir çoğunluğunu oluşturan orta yetenekli kişilerde yüksek kaygı öğrencinin akademik başarısını düşürmüş ve az kaygılı öğrenciler daha başarılı olmuşlardır (akt. Cüceloğlu, 2000. 292).

Sınav kaygısı, eğitim başarısı önündeki en ciddi engeldir. Eğitimcilerin ve ailelerin üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilere, güdülenme aracı olarak kaygı yükseltici yaklaşımlardan uzak durmaları önerilir (Cüceloğlu,2000)

Kirkland ve Hollandsworth (1980; Akt. Erkan, 1991) sınav kaygısı kavramı yerine sınav becerisizliği kavramını getirmiştir. Bu düşünceye göre yüksek sınav kaygılı bireylerin performans kaybı nedeni, kaygıları değil, uygun çalışma alışkanlıklarının olmayışı ve sınav becerilerinde yetersiz oluşudur.

Bu görüşte bir çok araştırma mevcuttur. Bunlardan Desiderato ve Koskinen (1969) yüksek düzeyde geriletici kaygıya sahip bireylerin, yetersiz çalışma alışkanlıklarına, yüksek düzeyde kolaylaştırıcı kaygıya sahip bireylerin, etkili çalışma alışkanlıklarına sahip olduklarını belirtmişlerdir (akt,Erkan1991).

Benjamin ve arkadaşları (1987), yüksek sınav kaygılı bireylerin, konuların ve kavramların organizasyonunda yetersiz olduklarını tespit etmişler ve iki gruba ayırmışlardır. Birinci grup, yeterli çalışma alışkanlıklarına sahip öğrenme ve öğrendiklerini organize ettiklerinde güçlükleri olmayan, sadece sınav esnasında bilgiyi hatırlamakta ve düzenlemekte sorunları olan bireylerdir . Araştırmacılara göre bu sorun bireylerin yetenekleri ve performansları hakkındaki kuruntularından kaynaklanıyor olabilir. Bu bireyler değerlendirci olmayan ortamlarda başarılı olabilirler. Diğer grup, yüksek sınav kaygılı bireyler ise gerek bilginin öğrenilmesi ve organizesi gerekse çalışma alışkanlıkları bakımından yetersizlerdir. Bu kişiler diğer grubun tersine değerlendirci olmayan ortamlarda bile düşük performans göstermektedirler (akt,Erkan;1991).

Smith, Synder ve Hendelsman (1982) araştırmalarına göre yüksek sınav kaygılı bireyler, başarisızlıklarının sorumluluğunu almamak ve kendilerini korumak adına sınav kaygılarını bahane göstermektedirler. Bu araştırmada yetersiz performansları için sınav kaygısı mazeretini kullanmaları engellenmiş bireyler , bu kez başaramamalarının nedenini yeterli çabayı gösterememiş olmalarına bağlamıslardır. Bu yolla yetersiz performansları için yeni bir mazeret bulmuşlardır . Her iki mazerette, bireyin benlik değerine yeteneksiz ve düşük yetenekli olmaktan daha az zarar vericidir (akt, Erkan;1991) .

 ner tarafından Sınav Kaygısı Envanteri Türkçe formunun geliştirilmesi ile ilgili yürütülen çalışmada (Albayrak-Kaymak;1985; ner;1986) sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre orta okul ve lise erkek  ğrencilerinin sınav kaygıları ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir (akt, Ekşı;1998).

Baymur, araştırmaların yüksek kaygının öğrenmeye elverişli olmadığı gibi, öğrenmeyi sabote ettiğini belirtmektedir. Sınıfta kalmamak, başkalarına mahçup olmamak üstünlüğü elden kaçırmamak ya da akılcı olmayan bir rekabet duygusuyla öğrenciler zaman zaman sıkıntı içinde kalabilir. Bu durumun ilerlemesiyle birey, nevrotik kaygı, bireyin sınav sorularını kavrayamama, okuduğu şeyleri hatırlayamama gibi sorunları beraberinde getirir (Akt,Aydın2001).

Baltaş ve Z.Baltaş (1992) göre kaygı, temelde bir olayın birey için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Eğer  ğrenci sınavla birlikte kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünürse, böyle bir kaygı beden kimyasını olumsuz yönde etkileyecektir . Kaygı beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engelleyecektir. Bu sebeble yüksek sınav kaygısı,  ğrenci basarisızlığına yol açan en önemli faktörlerden biridir .Aslında başarı için bir miktar kaygı gereklidir. Ancak bu,  niversite sınavlarına hazırlanan gençlerde, istisna durumlar dışı zaten mevcuttur. Bir taraftan öğrencinin çevresindeki kişilerin teşvik amaçlı konuşmaları kaygıyı biraz daha yukarı taşır ve  ğrenci iyice köşeye sıkışır (Baltaş, Z.Baltaş, 2002).

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin en büyük problemlerinden biri kendileri hakkında olumsuz inanışlarının olmasıdır. Bunlar genelde negatif düşünceler şeklindedir “başaramayacağım”, “sınavı kazanamayacağım” gibi (Aydın;2001)

Boyacı (1990) Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi son sınıf öğrencilerinin mesleğe yönelik beklenti ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya göre; bazı değişkenlerle öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğu gözlenmiştir. Bunlardan bazıları geçmişteki okul başarısızlıkları, ailelerde geçimsizlik, huzursuzluktur. Ayrıca annelerin büyük çoğunluğu ev kadınıdır.ailelerin çoğunluğu çekirdek ailelerdir. Öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre değişmektedir. Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri, erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Araştırmada sürekli-durumluk kaygı envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin kaygı düzeyini etkileyebileceği düşünülen 43 değişken ile kaygı puanları arasında ilişki olup olmadığı khi kare ve F testi uygulanılarak saptanmıştır (Akt,Ekşi;1998)

Girgin (1990) araştırması, farklı sosyoekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarı ile ilişkisidir. Toplam 300 öğrencinin yer aldığı çalışmada, sosyoekonomik düzey ve cinsiyetin öğrencinin kaygı düzeyi ve başarısı üzerinde önemli etki yaptığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin kaygı puanı ortalaması, erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Uygulanan sürekli kaygı envanterinin bulgularına göre, çalışmaya katılan tüm öğrencilerin kaygı puanı ortalaması 42.570 tir. Kız öğrencilerin kaygı puanı ortalaması 44.124 İken, erkek öğrencilerin ortalaması 41.126 dır (Akt,Ekşi;1998).

Baltaş ve arkadaşlarının (1986), üniversite giriş sınavına katılan öğrencilerin kaygı düzeyine ilişkin çalışmaları vardır. Bu çalışmada ünivesiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin ameliyat edilmeyi bekleyen genel cerrahi hastalarının kaygı düzeylerinden bile yüksek bulunduğunu saptamışlardır (Baltaş, Z.Baltaş,2002).

Yapılan bir araştırmada öğrenci seçme sınavında elde edilen sayısal ve toplam ham puanlar ile sınav kaygısı ilişkisi incelenmiştir. Ankara il merkezindeki resmi liselerde öğrenim gören 1026 lise son sınıf öğrencisi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Sınav kaygısıyla birlikte genel akademik yetenek, verimli ders çalışma alışkanlıkları, başarı güdüsü, sınava hazırlanma düzeyi ve akademik başarı değişkenlerinin ÖSS başarısındaki açıklanan varyans yüzdelerini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. ÖSS ham puanlarını kestirme gücü en yüksek olan değişkenler orta öğretim başarı puanları, sınava hazırlanma düzeyi ve düşünce gücü ölçeği puanlarıdır. Sınav kaygısı kuruntu ve duygusallık faktörlerinin ise ÖSS ham puanlarını yordama gücünün çok az olduğu ortaya çıkmıştır. Kuruntu faktörüne ilişkin puanların ÖSS puanlarını kestirme gücü duygusallık faktörüne göre daha yüksektir (Erkan, 1991).

Çankaya (1997), lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi ve bu ilişkinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemiştir. Üniversite sınavına matematik-fen bölümünden saptanan 113 kız, 181 erkek toplam 294 öğrenci seçilmiştir. Sonuç olarak düşük benlik kaygısına sahip öğrencilerin yüksek benlik saygısına sahip olan öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları tesbit edilmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları gözlenmiştir (akt. Aydın, 2001).

Ekşi (1998), sınav kaygısını üniversite adayı ergenlerde araştırmıştır. Örneklemede yansız olarak 2 özel 2 devlet lisesine giden 696 öğrenci alınmıştır. Sonuçta kız öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği puanlarının ortalaması erkek öğrencilerin ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Devlet lisesinde okuyanların sınav kaygı düzeyleri, özel okullarda okuyarlardan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, matematik, matematik fen, sosyal ve Türkçe puanlarına göre tercih yapanların sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması arasında, matematik puan türüne göre tercih yapanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer değişkenler olan; dershaneye devam edip etmeme, ana baba eğitim düzeyi, daha önce üniversite sınavına giren kardeşi olup olmama, özel ders alıp almama gibi, sınav kaygı puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bu güne kadar yapılan arařatırmalar göstermiřtir ki; her ne neden dūřūnūlūrse dūřūnūlsūn yūksek sınav kaygısı olan bireylerin bařarı performansı dūřūktūr.

Ray (1988), akademik sınav kaygısının doğası, etkileri ve sağaltımını içeren 562 meta-analitik çalışmanın sonucunu būtūnleřtirmiřtir. Bulgularda, sınav kaygısının dūřūk performansa neden olduğunu, ōęrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları, savunmasızlıkları ve diğer kaygı tarzlarının, kendilerinin ōz saygılarını doğrudan etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Őęrencilerin sınav kaygı dūzeyleri, alışkanlıkları, cinsiyetleri ve sınıf dūzeyine gōre fark göstermektedir (akt. Aydın, 2001).

I.3 YŪKSEK SINAV KAYGISI OLAN BİREYLERDE SAęALTIM İÇİN YAPILAN ALIřMALAR:

Yūksek sınav kaygısı olan bireylerin sağaltımı konusunda verilen sağaltım hizmetleri kullanılan yaklaşımlar açısından 4 grupta toplanmaktadır (Jones and Petruzzi, 1995, Sangvi, 1995, Sudand Prabha,1996, Akt. Aydın, 2001).

i. DAVRANIşSAL YAKLAşIMLAR:

- a. Sistemataik duyarsızlaştırma
- b. Gevşeme eğitimi
- c. Bio geri bildirim
- d. Model alma
- e. Kaygı yōnetme eğitimi
- f. Hipnoterapi ve diğer davranışsal teknikler.

ii. BİLİşSEL TEKNİKLER:

- a. Bilişsel yeniden yapılandırma
- b. Rasyonel yeniden yapılandırma v.b.

iii. DAVRANIŞSAL-BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR:

- a. Bilişsel davranışı değiştirme
- b. Stresin farkına vardırma

iv. ÇALIŞMA BECERİLERİ EĞİTİMİ

- a. Sınav alma becerileri eğitimi
- b. Bilişsel-davranışsal davranışa odaklanma eğitimi
- c. Olumsuz beceri giderme eğitimi

Baltaş'a göre (1993), sınav kaygısıyla başa çıkmak için bedensel, zihinsel ve davranışsal çabaların birlikte ve organize olarak işe koşulması gerekmektedir (Baltaş, Z.Baltaş,2002).

Haris ve Johnson (1980; akt.Aydın, 2001) sınav kaygısını gidermede; çalışma becerileri eğitimini tek başına, çalışma becerileri eğitimi ile kendini kontrol duyarsızlaştırmasını bir arada ve çalışma becerileri ile bireyselleştirilmiş açık model alma kombinasyonunun yetkinliğini karşılaştırarak incelemişlerdir. Birer saatlik 6 oturum için 56 sınav kaygılı bireyden 3 sağaltım tekniğinin uygulanmasını karşılaştırmak için seçkisiz olarak bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Elde edilen sonuca göre bireyselleştirilmiş açık model alma ve kendini kontrol etme programlarının, sınav kaygısını sağaltmada oldukça doyurucu bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durumun akademik başarıyı artırdığı vurgulanmıştır.

Aydın'ın (2001) aktardığına göre Wise ve Haynes (1983) sınav kaygısının sağaltılması için bilişsel dikkat eğitimi ve bilişsel yapılandırmanın etkinliğini araştırmışlardır. Bilişsel yapılandırmada bireylerin kendileriyle ilgili akılcı olmayan inanışları, dikkat eğitiminde ise bireylerin görev yönelimleri ve dikkat geliştirmeleri üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, bilişsel yapılandırmanın sınav kaygısını gidermede etkili olduğu gözlenmiştir. Dikkat artırmanın ise bireyleri daha çok göreve odaklayarak performanslarını yükselttiği belirtilmiştir.

Spielberger ve Vagg (1987; akt. Aydın, 2001) sınav kaygısıyla başetmede davranışsal terapi yöntemi ve duygusal bilişsel terapinin içeriklerini ve bu içeriklerin sınav kaygısıyla ilişkilerini değerlendirmişlerdir. Buna göre sınav kaygısıyla başetmede belli başlı teknikler şunlardır:

- Bio geri bildirim,
- Gevşeme eğitimi,
- Sistematik duyarsızlaştırma,
- Bilişsel davranış değiştirme,
- Akılcı duyuşsal terapi,
- Bilişsel terapi.

Sınavlarla ilgili olumsuz düşüncelerini değiştirmek, sınav durumundaki duygu-düşünce ve davranışlarını yapılandırma ve organize etmelerine yardımcı olmaktır. Ders çalışma becerileri eğitimi ise, bireylerin sınavlara etkili hazırlanmasını sağlamaktadır. Araştırmacılar, sınav kaygılı bireylerin çoğunlukla sınavlara hazırlanma konusunda yanlış bilgi veya yeterli ders çalışma alışkanlığı olmayan öğrenciler olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bu öğrencilere ders çalışma becerileri ve sınav alma, model alma programları sağlanarak, olumlu beceriler edinerek sınav kaygısının azaltılabileceği anlatılmıştır.

Serok (1991; akt. Aydın, 2001), Gestalt'ın **-şimdi ve burada-** tekniklerini kullanarak öğrencilerin, sınav kaygılarıyla baş etmelerini öğretmeyi amaçlamıştır. Öğrencilerin heyecan durumlarında nefes alma ve bırakma tekniklerini kullanarak bedensel stresten kurtulmalarını sağlamıştır. Çalışmaya katılanların kaygı düzeylerini sağaltmada Gestalt uygulamalarının etkili olduğu belirtilmiştir

Ekşi,(1998) ise Kiecolt ve Glaser'in (1986) yaptıkları araştırmada sınav kaygısından dolayı, öğrencilerin bağışıklık sistemlerinin normalden çok yavaş çalışıp, kişileri hastalığa açık duruma getirdiğini tesbit ettiklerini belirtmektedir. Söz konusu çalışmada sınavlardan 2 ay önce ve sınav zamanı kan örnekleri analiz

edilmiştir. Sonuçlara göre hastalık yaratan organizmalara karşı vücut savunmasına yardım eden hücrelerde anlamlı bir düşüş görülmüştür. Daha sonra bu öğrencilerden bir grupta çeşitli gevşeme tekniklerini içeren 10 oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Bu teknikler aynı zamanda öğrencilerin kendi kendilerine de uygulayabilecekleri tekniklerdir. Bunu sonucunda çalışmayı yapan deneklerin lehine anlamlı bir gelişme elde edilmiştir.

I.4 STRES VE GEVŞEME

Stresin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları ortadan kaldırmak için gevşeme sözcüğünün öğrenilmesi gerekmektedir. Gevşeme ile stres aynı anda kalmaz. Gevşemenin öğrenilme ve uygulanmasıyla birlikte beden kimyasındaki stres kaynaklı kimyasallar kaybolur. Gevşemeyle birlikte beden rahatlar ve kimyasal olarak değişir. Gevşemeyi başarmış bir kişinin, solunumu derin ve rahat, elleri ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak ve alnı serindir. Hormonal olarak dengelenmiş bu kişinin kasları gevşemiş ve beden metabolizması yavaşlamıştır.

Gevşeme esnasında yukarıda belirtilen özelliklerden birini bile gerçekleştirebilmiş bir insan, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüyü kırmış sayılır (Baltaş, Z.Baltaş,2002)

Solunumun derinleşmesi kalp atışlarını yavaşlatır. El ve ayaklara giden kan miktarı artar. Eller ve ayaklar ısınır ve ağırlaşır. Bu durumda bedenin bütün kasları gevşer ve rahatlar.

Kaygı ile damarların üzerindeki küçük kasçıklar büzülerek damarları daraltır. Daralan damarlara giden kan miktarı azalır, bu da organların daha az beslenmesine yol açar ve kişiyi hastalıklara daha açık hale getirir.

I.4.1. GEVŞEMEDE NEFES

Bedeni kontrol için öncelikle nefes kontrolu gerekir. Bedenimizde bir kısım organlarımız otonom (kendi kendine çalışan) sisteme bağlıdır. Kalbimiz, sindirim sistemimiz, vücudumuzun sıcaklığı buna örnek teşkil eder. Bu organlar ve fonksiyonları istem dışı çalışmakta iselerde eğitim ve egzersizle çalışmaları kısmen veya tamamıyla kontrol altına alınabilmektedir (Baltaş, Z.Baltaş,2000).

Nefes almak kısmen yönetebildiğimiz bir faaliyettir. İrademizle ve doğru solunum tekniklerini öğrenerek nefesimizi kontrol altına alabiliriz. Solunum bir taraftan beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom olarak yürürken, diğer taraftan nefesimizi istediğimiz gibi şekillendirme şansına sahip olduğumuz için (bir süre tutabiliriz, istediğimiz zaman alıp verebiliriz) yönetebildiğimiz bir faaliyettir. Bu nedenlerden ötürü, otonom faaliyetleri kontrol için işe solunum kontroluyla başlamak uygun bir davranıştır. Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek gevşemeyi öğrenmenin ilk basamağıdır (Baltaş, Z.Baltaş,2002)

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi bütün gevşeme egzersizlerinin bir parçasıdır. Uygulanmasının kolay olmasından dolayı günlük hayatta kullanılabilen bir egzersizdir.

Nefes almanın bu kadar önemli olması çok doğaldır. Hayat nefesle başlar, nefesle biter. Uzakdoğu'da insanı tanımak için nefesinin dinlenmesinin yeterli olduğu söylenir. Çünkü kişinin kaygılı, korkulu, sinirli, hırslı, huzursuz, huzurlu , dingin olduğu nefesle gözlenebilir.

Doğru ve derin nefes alma esnasında damarlar genişler, bedenin uç noktalarına kadar kanla birlikte oksijen gider ve böylece kaygı da dahil olmak üzere stresle ilgili yaşantı zinciri kırılır ve ters yönde bir akış başlar. Bu da kişinin rahat bir şekilde

çalışıp bilgiyi depolamasını ve sınav esnasında gevşemiş olmasıyla birlikte bilgiye kolayca ulaşmasını sağlamakta yardımcı olur.

Nefes egzersizi ile kazanılan gevşeme becerisi her zaman yeterli olmayabilir. Kişi bedendeki gerginliğin farkında olmayabilir. İşte aşamalı gevşeme egzersizleri kişinin bedeninde herhangi bir yerde gerginlik olduğunda bunu fark etme imkanı sağlayacaktır

I.4.2 AŞAMALI (PROGRESIVE) GEVŞEME:

Nefes alma ile ilgili verileri değerlendiren **Jacobson** ilk kez 1920 yılında bir gevşeme tekniği geliştirmiştir. Bu teknik 1920 lerden beri araştırılmış, incelenmiş ve kas gerginliğini azaltma konusundaki başarısı ve katkısı kanıtlanmıştır. 1960 lardan sonra bir kalp uzmanı ve araştırmacı olan **Herbert Benson** tarafından bir teknik olarak kazandırılmış ve kardiyolojide kullanılmıştır. Aşamalı gevşeme tekniği insan vücudundaki büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilmesini ve gevşetilmesini içermektedir. Bu teknikle kasların nerede oldukları ve gerginlik esnasında nasıl oldukları gözlenirken, gerginliğin ortadan kalkması (gevşeme) arasındaki fark görülür (Baltaş, Z.Baltaş, 2002).

Bir kas gergin durumda iken bu gerginlik ne kadar yoğunsa, serbest bırakıldığında yaşanacak gevşemede o kadar derin olacaktır.

Aşamalı gevşeme tekniği kaygıyı sağaltmakta kullanılabilecek en mükemmel adımlardan birisidir.. Bu teknik aracılığı ile kişi kendi bedenini yakinen tanıma şansına kavuşur. Kaslarındaki gerilimin nerelere yerleştiğini farkeder.

I.4.3 AŞAMALI GEVŞEME TEKNİĞİNİN UYGULANMASI

Bu teknikle yapılan eğitimden sonra, büyük kas gruplarındaki gerginliğin “0” düzeyine inebildiği çok hassas (EMG) kas ölçüm araçları ile ölçülebilmektedir. Bu

fiziksel gevşeme, kişiye verdiği derin dinlenmenin yanı sıra büyük bir tazelenme ve adeta yeniden doğmuşluk duygusu verir.

Bu teknik son derece basit ve hatta bazı kişilere göre lüzumsuz gibi görünebilir. Bunun nedeni hareketlerin heyecan verici ve zor olmayışdır. Programdan faydalanabilmek için düzenli ve sistematik bir şekilde uygulama yapmak gerekir. Bu çalışmalarla bedenin yeniden bir işleyiş kazanması sağlanmış olur. Aşamalı gevşeme egzersizlerinin başarılı olabilmesi için en önemli şart, dış uyaranların mümkün olan en alt düzeye indirilmiş olmasıdır. Egzersiz için ortam hazırlanırken, loş ışıklı sakin bir oda düşünülebilir. Rahat bir kıyafet giyilir, takı varsa çıkarılır, rahatsız edilmeyecek bir ortam hazırlanır. Soğuk yerde rahatlamak zordur. Bu nedenle ılık bir ortam seçimi önemlidir. Ayakkabıların çıkartılması uygun olur (Greenberg, 1993).

Egzersiz böyle bir ortamda rahat bir koltuğa oturarak veya sırtüstü yatılarak yapılabilir. Yan yatarak veya yüzükoyun uzanarak egzersiz yapmak bazı kas gruplarına yüklediği ağırlık nedeniyle uygun değildir. Buradaki açıklama sadece sırt üstü yatarak veya oturarak yarar sağlayacak anlamında alınmamalıdır. Fakat özellikle ilk başlarda alışkanlık edinme dönemlerinde en fazla bu yolla yarar sağlanmaktadır. Eğer yatarak yapılan uygulamalarda uykuya geçiliyorsa, oturarak uygulamak daha doğru olur. Çünkü bu teknikte amaç uykuya dalmak değil aksine en fazla uyanıklıkla en fazla gevşemeye kavuşmaktır (Baltaş, Z.Baltaş, 2002).

Tekniğe başlamadan önce gerginlik tesbiti yapılır. Teknik yavaş yavaş ve dikkatle uygulanır. İlerleme yavaş olduğu kadar emin adımlarla devam etmelidir. Başlama esnasında problemi olan (incinmiş, ağrılı, kramplı) bir kas grubuyla başlamak uygun değildir. Öncelikle sağlıklı kaslarla başlanıp, sorunlu kasa daha sonra uygulanabilir. Herhangi bir problem oluşması halinde uygulama derhal durdurulur. Bedenin kendi kendine problemi elimine etmesi sağlanır. Yemek öncesi uygulanması daha uygun olur. Çünkü yemek sonrası kan mide bölgesine çekilir ki bu durum rahatlamayı zorlaştırır. Oysaki gevşeme tekniği kan akışını kollara ve bacaklara yönlendirir. Tekniğin başarısı düzenli uygulanmasına bağlıdır. Teknik bir

süre uygulandıktan sonra gevşemeye bütün olarak karar vermek yeterli olur (Greenberg, 1993)

Teknik, kişilere kas gerginliğinin farkındalığını yaşatarak gevşemelerini hatırlatmaktadır. Farkındalığı kazanmak zaman alır, aceleye gerek yoktur. Stres uzmanları farklı şekillerde kas gevşetme teknikleri geliştirmişlerdir. Temel aynı ancak yöntemler farklıdır. Bunlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

I.4.4 AŞAMALI KAS GEVŞETME TEKNİKLERİ:

Forman ve Mayers, hareket edemez bir objeyi parmak uçlarıyla itme(masaya bastırma) gibi uygulamışlardır. Buradaki amaç karşı koyma takniğini kullanmaktır. Bu tekniğin daha fazla kas aktivitesi gerektirdiği üzerine yoğunlaşmış, farkındalığı daha fazla artırdığı düşünülmüştür (Greenberg,1993)

Smith, 11 tane sıkma hareketinden bahsetmiştir. Bunlar: el sıkma, kol, kol ve yan sıkması, sırt, omuz, sırt ve boyun, yüz, boyun önü, mide ve göğüs, bacak ve ayaktır. Bu kadar sıkmadan sonra sevdiğin birisini sıkma konusunda uzman olacaksın şeklinde anlamlı bir açıklama yapmıştır (Greenberg, 1993). Kucaklaşmanın kalbi ne kadar gevşettiği bilinen bir geçektir.

Jenny Steinmetz, gevşeme için hızlı bir egzersiz vermiştir. Mide düz tutulacak şekilde kasılır, nasıl nefes alındığına bakılır. Göğüs kaslarının nefes alırken nasıl gevşediğine dikkat edilir. Mide kasları gevşetilir ve midenin dışarı fışkırmasına izin verilir şekilde nefes alınır. Daha sonra yumruk mide üzerine konulur, nefes alırken inme ve çıkma hareketleri kontrol edilir (Greenberg, 1993).

Hollan ve Tarlov, 24 basamakta vermiştir. Öncelikle rahat, sakin bir ortam seçerek otuz dakika kişilerin kendilerine zaman ayırması ile yapılacak şekilde programlanmıştır. Burada da yine tek tek kaslar sıkılarak ve gevşetilerek yapılır. Bedendeki bütün kaslar 24 basamakta tek tek sıkılıp gevşetilir. Buradaki önemli

nokta, kasların gergin ve gevşek olduğunda ne kadar farklı olduklarını hatırlamaktır. Bu egzersiz bir çok kez yapıldıktan sonra zihin yoluyla verilen emirlere kaslar hemen uymaya başlar. Bir an göğüs kaslarının gergin olduğunu, nefes alışı verişlerinin düzensiz olduğunu fark eden bir insan, bu kasları önce gererek daha sonra gevşeterek kas gerginliğini önleyebilir (Cüceloğlu,2000).

Aşamalı gevşeme bireylerin sınav kaygılarının daha fazla farkına varmalarını sağlamaktadır. Örneğin sınav esnasında bir öğrenci düşünelim. Elinde sınav kağıdı nereden başlayacağını bilemiyor, işaretlediği cevaplarda acaba doğrumu kaygısı yaşıyor, acaba başarabilirmiyim? üniversiteye girebilecekmiyim? Aldığım puan istediğim bölüm için yeterli olabilecekmi? gibi pek çok soru işareti ve kaygı taşıyor. Bunlar endişelerinin sadece bir bölümü. Böyle bir durumu yaşarken, öğrencinin kendini nasıl hissedeceği düşünülecek olursa, kasları çatık, ensesi taş gibi, karnı kalçaları sıkılmış vaziyette, çene kilitli, eller ve ayaklar soğuk ve nemli olarak düşünülebilir. Bu gerginliğin sonunda öğrencide baş ağrısı, günün geri kalanından zevk almama gibi durumlar yaşanabilmektedir..

Aşamalı gevşeme ile fark edilen herhangi bir yerdeki gerginliği önce artırmak sonra yavaş yavaş gevşetmek uygun olur. Daha sonra derin bir nefes alınır, tutulur sonra yavaş yavaş gerginliğin kaybolduğu, bedeni bir sıcaklığın ve rahatlığın kapladığı görülür. Böyle bir durumda ne baş ağrısı ne de başka bir şey günü tehdit edebilir (Cüceloğlu,2000).

Bu gevşeme tekniğinin hergün 15-20 dakika uygulanması halinde, kaygı ve gerginlik büyük ölçüde azalacaktır. Zaman geçtikçe beden bu tekniğe alışır ve gevşeme, rahatlama daha derin düzeyde gerçekleşir (Cüceloğlu,2000).

Aşamalı gevşeme tekniğinin insanların rahatlmasına sağladığı katkı ispatlanmış olup uygulama için herhangi bir alete ihtiyaç göstermez. Ayrıca Jacobson tarafından belirtildiği gibi yıllarca kullanılabilecek olması yanında, 3 gün içinde 5 er dakikalık olacak şekilde yapılan egzersizlerin sağladığı yarar haftalar

boyu devam edebilmektedir. Kademeli gevşemenin yararları fizyolojik ve psikolojik olmak üzere 2 ana başlıkta toplanabilir.

I.4.5 AŞAMALI KAS GEVŞETMENİN YARARLARI

Kas gevşetme yönteminin yararları fizyolojik ve psikolojik olarak iki grupta toplanmaktadır. **Jacobson**'un aşamalı gevşeme ile ilgili çalışmalarını aktaran **Brown**; fizyolojik yararlarından bahsederken kemik kaslarının gevşemesinin, sindirim ve kalp damar sisteminin rahatlamasına neden olan düz kaslar olarak genelleştirilebileceğini açıklamıştır. Diğer araştırmacılar aşamalı gevşemenin; tansiyon baş ağrılarına, migren baş ağrılarına karşı etkin olarak kullanıldığını saptamışlardır. Ayrıca sırt ağrılarına karşı yarar sağladığı da gözlenmiştir (Greenberg, 1993)..

Aşamalı kas gevşetmenin psikolojik yararları ise aşağıda özetlenmiştir. Aşamalı gevşemenin psikolojik açıdan iyi bulunma ve davranışsal değişim üzerinde geniş çaplı bir etkisinin olduğu deneylerle kanıtlanmıştır. Örneğin koleje giden ve kendi kendine güveni olmayan öğrenciler üzerinde aşamalı gevşeme tekniği kullanılmış ve başarılı sonuçlar alınmıştır. Öğrencilerin kendileri ile ilgili yargılarını değiştirdikleri gözlenmiştir. Bunun yanında aşamalı gevşemeyle depresyon ve anxiyenin azaltıldığı saptanmıştır. Insomnia hastaları bu tekniği kullanarak uyuyabilmişlerdir. Düzenli bir uygulama ile alkolikler ve esrarkeşlere yardımcı olunmuştur. aşamalı gevşeme tekniği öğretilen baseball oyuncularının stres altında iken, bu tekniği kullanmayan oyunculara kıyasla daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Greenberg, 1993).

Günlük hayatta kişiler kendilerini öyle kaptırırlarki, ancak kaslar ağrımaya başladığında kasıldıklarını farkedirler. Bu kasılma baş, boyun, sırt ve bel ağrıları şeklinde sıklıkla görülür. Eğer kaslar kişileri ağrımaları ile uyarmıyor olsalardı, iyice yıpranırlar ve hareket edemez duruma gelirlerdi. Bu nedenle onların sertleştiğinin

farkında olup gevşemelerini sağlamak, psikolojik ve fizyolojik rahatlamayı sağlamak oldukça önem taşımaktadır (Rowshan, 2003).

Kas gerginliği vücudu hiç alışık olmadığı aksiyonlara hazırlar. Omuzların gün boyu yukarı kaldırılması buna bir örnektir. Burada rahatlama omuzların gevşemesi ile başlar ve gün boyu devam eden bir süreci içerir. Aşamalı gevşemedeki kas grubunu sıkıştırma safhası, insanların kasılmadaki farkındalıklarını artırma amacıyla, gevşeme safhası ise insanları rahatlık döneminin farkındalığı için yapılır (Greenberg, 1993).

1.5. DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ

(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE—EFT)

Gerçek keşifler, yeni topraklar bulmayı değil yeni gözlerle bakabilmeyi içerir (MARCEL PROUST)

Bu bölümde enerji terapisinde çok önemli bir yer tutan Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) ne olduğu, nasıl geliştirildiği, nasıl uygulandığı, ve Danışma ve Rehberlik sürecine olan katkıları açıklanmıştır.

1.5.1 EFT NEDİR ?

EFT, Duygusal Özgürleşme Tekniği, kişinin enerji bedeninde oluşmuş duygusal tıkanıklıkların açılmasında kullanılan hızlı ve çok etkili bir yöntem olarak tanımlanır (Arpacı, 2002:3) Devamlılık arzeden bir yan etkisi ve herhangi bir zararı

yoktur. Yaşadığımız herhangi bir travmanın etkilerini enerji bedenimizde yıllarca taşır ve bunun yarattığı tıkanıklığın olumsuz etkilerini hissederek yaşamımıza devam ederiz. Oysaki böyle bir sistemle bu tıkanıklığın sağaltılması (giderilmesi) ve olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması çok kısa sürede mümkün olabilmektedir. Bu sağaltmanın yapılabilmesi için çok basit bir yöntem geliştirilmiştir. Bu yöntemin geliştirilmesi bir psikolog tarafından gerçekleştirilmiştir. Klinik psikolog Dr. Roger Callahan, ilk kez 1980 yılında Kaliforniya’da, Enerji Psikoloji ilkelerini kullanarak psikolojik sorunların tedavisini yapmıştır. Dr. Callahan, klinik psikoloji, geleneksel Çin Tıbbı ve uygulamalı davranışsal kinezyoloji bilgi ve becerilerinin birleşimi olan **Düşünce Alan Terapisi’ni (Thought Field Therapy-TFT)** geliştirmiştir (Sezgin,2002). Öfke, üzüntü, stres, hayal kırıklığı gibi duygusal Enerji Psikoterapileri enerji akışında ani engellemeler yaratmaktadır. Dr. Callahan, birey kendini engelleyen düşünce, rahatsız eden duygu ya da anıya odaklandığı sırada meridyen sisteminde yapılacak uyarımların (sıklıkla dokunma yolu ile), enerji akışını rahatlatarak bireyin rahatlamasını sağladığını deneyimlemiştir. Meridyen sistemindeki enerji akışı rahat ve düzgün iken bireyin zihin, beden, duygu alanlarında da rahatlaması söz konusudur (Sezgin,N. 2002).

Prof. Dr. Callahan , yıllardır su korkusundan ötürü sıkıntı çekmekte olan bir danışanı ile çalışırken tesadüfen TFT yi keşfetmiştir. Bir buçuk yıl pek başarılı gitmeyen bir terapi çalışmasının sonucunda kadın kendisine, korktuğu süre içinde midesinin ağrıdığını ifade etmiştir. Enerji meridyenleri üzerinde çalıştığından dolayı Dr. Callahan mide meridyeninin gözün hemen altından başladığını bilmektedir. Büyük bir merakla ve kadının izniyle onun gözünün altındaki bu noktaya parmak uçlarıyla bir kaç defa vurmuş. Bu esnada ikisi içinde çok şaşırtıcı bir şey olmuş ve kadının su korkusu aniden ortadan kalkmıştır. Bu olay 1980 yılında olmuş ve bilindiği kadarıyla bu kadında su korkusu şimdiye kadar tekrarlanmamıştır. Dr. Callahan bu olayın acemi şansı olduğunu kabul ederken önemli bir keşif yapmıştır. Bu deneyimden, farklı duygu durumlarına göre uygulanan bir vuruş dizisi geliştirmiş ve bunu alışılmadık başarıları takip etmiş ve bu şekilde 20. yüzyılda bu alandaki en büyük keşiflerden birisini gerçekleştirmiştir (Mountrose, J. Mountrose, 2001).

Dr. Callahan bu modele Düşünce Alanı Terapisi demiştir (**Tought Field Teraphy _TFT**)(Mountrose, J.Mountrose, 2001). Dr. Callahan'ın tekniğinin kullanılmasıyla çok sayıda vakanın kısa sürede başarıyla tedavi edilebilmesi, pek çok terapistin enerji psikolojisi yöntemlerini farklı şekillerde kullanarak değişik terapi teknikleri üretmelerine yol açmıştır. Daha sonraları kullanılmaya başlanan Duygusal Özgürlük Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT), Çabuk Serbest Bırakma (Be Set Free Fast-BSFF), Tapas Akupres Tekniği (Tapas, Acqupressure Tecnique-TAT), Seemorg Matrix Work, Healing Body Levels Up (HBLU), Bireyselleştirilmiş Enerji Psikoterapisi (Individualized Energy Psychotherapy-IEP) en sık kullanılan tekniklerin başında gelmektedir (Sezgin, 2002). Bu teknikler halen etkili birer psikoterapi yöntemi olarak klinik sorunların sağaltımında başarıyla kullanılmaktadır. Tüm teknikler, bireyin sahip olduğu sınırlayıcı düşünce, rahatsız edici duygu ve anının bireyin enerji alanındaki enerji akışındaki bozulma ve tıkanıklıkla ilişkisi olduğu temel ilkesine dayanır. Bu ilkeye göre, birey rahat ve gevşek bir durumdayken meridyen sistemindeki enerji akışı da rahat ve düzenli olmaktadır (Sezgin,N. 2002).

Enerji Psikoterapi tekniklerinin 20 yıldır klinik psikologlarca kullanılması, algoritma adı verilen değişik vurma örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Callahan, 1996; Gallo, 1998; akt. Sezgin, 2002). Kimyasal madde bağımlılıkları ya da davranışsal bağımlılıklarını ortaya çıkaran stressörlerin etkisini azaltmak için birey, bu algoritmaları kendisi uygulayarak terapist olmadan da kendi sorunu ile ilgilenebilmektedir

Öğrenilmesi kolay ve etkileri kalıcı olan değişik teknikler içinde Gary Craig tarafından geliştirilmiş olan **Duygusal Özgürlük Tekniği (Emotional Freedom Tecnique-EFT)** Dr. Callahan tarafından keşfedilen TFT'yi esas alan ve onun öğrencileri olan Gary CRAIG ve Adrianne FOWLIE tarafından 1995 yılında EFT teknikleri geliştirilmiştir. Garry, gerçekten hayatında ilerleme kaydetmek isteyen herkes için EFT'yi uygulanabilir özelliklerle donatmıştır..

EFT, mutlu olmayı engelleyen ve bizi gerçekleştirmek istediğimiz şeyleri hep ileri tarihlere ertelemek zorunda bırakan kararsız duygularımızdan kurtulma yolların öğreten bir dizi tekniktir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar ve eldeki klinik veriler, travmanın doğası nedeniyle özellikle bilişsel ve içgörü oryantasyonlu terapilere yanıt vermeyen vakalarda, Enerji Psikoterapi Tekniklerinin hızlı ve kalıcı etkileri olduğunu kanıtlamaktadır (Hover-Kramer, 1999; aktaran Sezgin,N. 2002).

Sistem Nasıl Çalışıyor :

Düşünce gücünden bahsedilip düşünce ile enerji yaratıldığı ve bu enerjinin fiziksel bedeni şifalandırdığı bilinmekteyken bu sistemle fiziksel bedenimize vurup, enerji bedenimizi harekete geçiriyor ve duygusal bedenimizdeki tıkanıklıkları çözüyoruz ve ruhsal bedenimizdeki huzuru yakaladığımızı hissediyoruz. Bu da bize fiziksel, duygusal, ruhsal ve enerjiden oluşan bir bütün olduğumuzu hatırlatmaktadır.

İnsan vücudunda $12+12=24$ adet sağ ve sol yanımızda meridyen adı verilen enerji sisteminin ağı bulunmaktadır. Bedenimizin yaşam kaynağı olan enerji, meridyen adı verilen bu kanallar vasıtasıyla vücudumuzun iki yanında simetrik olarak yayılmakta ve tüm sistem tarafından kullanılmaktadır. **AKUPUNKTUR, AKUPRESUR ve ŞİATSU** gibi fiziksel bedendeki problemleri gidermek üzere kullanılan teknikler bu sistemi oluşturan meridyenleri tetikleyerek çalışmaktadır. **EFT** de ise, tüm vücudumuzu ve organlarımızı saran bu enerji ağının tenimize yakın geçtiği noktalar tahrik edilerek kısa sürede (5 – 15 dakika) duygusal bedendeki enerji blokajları (korkular, duygusal tıkanıklıklar, stres ve öfke, suçluluk, şüphecilik vb.) çözümlenmekte ve bir bütün olarak rahatlama sağlanmaktadır. Söz konusu meridyenlerin vücudumuzdaki organlarla olan ilişkisi başlangıç ve bitiş noktalarıdır. **EFT** uygulamasında deri yüzeyine daha yakın olan ve tetiklenen vuruş noktaları aşağıda belirtilmiştir.

Mesane.....	Kaş
Safrakesesi.....	Göz yanı
Mide.....	Göz altı
Yönetici kanal.....	Burun altı
Merkezi kanal.....	Çene
Böbrek.....	Köprücük kemiği
Dalak.....	Kol altı
Akciğer.....	Baş parmak
Kalın bağırsak.....	İşaret parmağı
Dolaşım/Cinsellik.....	Orta parmak
Kalp.....	Küçük parmak
İnce bağırsak.....	Karate kesme noktası
Üçlü ısıtıcı.....	Gamut
Karaciğer.....	Meme altı

Yaşanan travmalar, yaşanılmayan, baskı altına alınan öfke, korku ve endişeler enerji bedeninde tikanıklıklara neden olmakta, bu da kişiye fiziksel ve duygusal olarak geri dönmektedir. Psikolojide somatizasyon bozukluklar, fiziksel dönüş, korku ve fobiler ise duygusal dönüş olarak düşünülebilir (Arpacıoğlu, 2002).

Eşinden ayrılmayı düşünen ancak bir türlü ayrılamayan çok mutsuz bir bayana araştırmacı tarafından uygulanmış olan seans esnasında; neden diye yoğunlaştığında öncelikle yalnız kalma duygusu öne çıkmış ve bir dizi korkuları çözümlenmiştir (yaklaşık 2 saat kadar). Bu sarmal şeklinde giden bir korkudur. En son gelen korku

ise eğlenceli bir şekilde gülerek sağlamıştır. Çünkü hiç te beklenmedik bir korkudur, “böcek korkusu”. Burada alt bilincin insana oynadığı oyunu Irvin Yallom; “bilinçaltına gönderilen hiçbirşey işlenmeden bilinç seviyesine çıkmaz” diyerek çok güzel bir şekilde açıklamaktadır. Bu bayan çocukluğunda böcekten korkutulmuş ve bu korku alt bilincine yerleşmiştir. Eşinden ayrılırsa yalnız kalacak ve evdeki böceklerle yüzleşmek zorunda kalacaktır. Seans sonucunda korkusundan tamamen kurtulan bayan, sağlamadan kısa bir süre sonra hayatını istediği yönde kurmuş ve daha mutlu bir yaşam sürmeye başlamıştır. (Özcan, yayınlanmamış vaka raporu,2003)

İnsanların içlerine attıkları öfke, korku ve yaşadıkları travmalar kendilerine geri dönerken onları tanıyamazlar. Kişi annesine gitmek istediğinde, gidemez ve üzülür ise, bu kişiye ayak ağrısı olarak geri dönebilir. Kişi bilinç seviyesinde bu ağrının nedenini bilemez. Öfke duyduğu bir insana öfkesini püsküremezse psikolojik sıkıntıya düşebilir. İşte bu problemlerin hepsi meridyen üzerinde dosyalanır. EFT Teknikleri ile bu dosyalar çıkartılır, temizlenir ve onun yeri pozitif düşüncelerle dolu yeni dosyalarla doldurulur. Yani sonuçla değil sebeple uğraşılır. Sebep ortadan kalkınca insan rahatlar, yaşam daha zevkli huzurlu ve mutlu bir şekilde devam eder. Bu teknikle temizlenen dosyanın, yani tıkanıklıkların geri dönüşü hemen hemen yoktur. Olsa dahi aynı yöntem tekrar uygulanarak çözüm sağlanır.

1.5.2 EFT UYGULAMA YÖNTEMİ

EFT son derece sadeleştirilmiş bir tekniktir. Ancak her basamağın atlanmadan dikkatle uygulanması gerekir. Meridyenlerin başlangıç veya bitiş noktalarının cilde yakın olması bu tekniğin uygulanmasını kolaylaştırmıştır. Yarım ve tam seri şeklinde uygulanabilir. Fakat yöntemin tam olarak yapılması tavsiye edilmektedir. Metod kısa olduğu için zaman sorunu yaratmaz. Uygulama beş aşamadan oluşmaktadır.

1. . Kurulum

- a. Odaklanma
- b. Değerlendirme
- c. Hazırlık

2. Vuruş serisi (hatırlatıcı tanım)

3. Gamut

4. Vuruş serisi

5. Göz Hareketi

1. Kurulum :

a. Odaklanma:

Odaklanma EFT'nin en önemli aşamasını oluşturmaktadır. Sorunu tam olarak tanımlayıp dosyayı ortaya koyduğumuzda bilinç altındaki sarmalı çözmemiz kolaylaşır. Duygu tam olarak yakalanır ve tam konsantrasyon sağlanırsa sorun yarı yarıya çözümlenmiş gibi olur. “Kör olmaktan korkuyorum”, “başarısızlıktan korkuyorum”, “şu veya bu davranışımдан hoşlanmıyorum”, “çok kiloluyum” gibi duyguların kabul edilmesi ve duygulardan kurtulma arzusu odaklanmanın esasını teşkil etmekte ve EFT'nin başarısını büyük ölçüde etkilemektedir.

b. Değerlendirme:

Değerlendirme, insanların duygunun içini nasıl ve ne süratle boşaldığını görmeleri için konulmuştur. Böylece başarı oranını tespit etmek mümkün olmaktadır. Uygulama esnasında sorun veya duygunun o anki yoğunluğu ölçülür (10 en yüksek, 0 hiç yok). Eğer yoğunluk ölçülemiyorsa sorun derinlemesine düşünülür, bir film gibi canlandırılır ve oluşan duygu yoğunluğu; çok, orta veya az olarak değerlendirilir. Hiç yapılamıyorsa hassas nokta ovulduktan sonra bir kez daha denenir.

c. Hazırlık

Odaklanma ve değerlendirmeden sonra Psikolojik Tersine Çevirme “Psychological Reversal” PR yapılır. Gary CRAIG bu durumu geriye doğru işleyen bir pil ile karşılaştırıyor. Radyonuza pilleri koyabilirsiniz ama istasyon frekansını doğru ayarlamazsanız radyonuz çalmayacaktır. Böyle durumlarda belki siz probleminizden kurtulmak istediğinizi düşünebilirsiniz,. Fakat bilinç altınız bundan yanlış bir fayda sağlıyor olabilir. Örneğin; hastalığının iyileşmesini isteyen bir insanın bilinç altı, iyileşme olduğu takdirde ilgi çekemeyeceğini, yalnız kalacağını ve hatta hastalığı iş ediniş işsiz kalacağını bile düşünebilir. Yine bir insan sigarayı bırakmak isteyebilir ama aldığı zevkten vazgeçmek istemez. İşte biz insanların çoğu sıkıntı ve zorluklarımızın temelinde bahsetmiş olduğumuz psikolojik tersine çevirmenin (PR) olduğu düşünülmektedir. Gary CRAIG tüm duygusal sorunlarımızın yaklaşık % 40 ında RP nin yer aldığını açıklamaktadır. EFT’nin işlemesi için bunun ortadan kaldırılması gerekmektedir (Mountrose, J.Mountrose, 2001).

PR olsun veya olmasın her sorunun kurulum aşamasında aşağıdaki tasdik cümlesi kullanılmaktadır. “ buime rağmen, kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum”. Bir yandan göğüsteki hassas nokta⁽¹⁾ parmak uçlarıyla ovulur veya eldeki karate kesme noktasına vurulurken, diğer yandan tasdikleme cümlesi üç kez tekrar edilir. Uygulamalar esnasında, duygu yüklenip yüksek sesle söylemenin konsantrasyonu artırma açısından yararlı olduğu gözlenmiştir. “Yanlış yapmaktan korkmama rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” “kilomdan nefret etmeme rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum.” gibi.

(1) Üst bedenimizde lenf tıkanıklıklarının olduğu yerde, dokunulduğu zaman acı ve hassasiyet hissedilen sağlı sollu birer adet hassas nokta bulunmaktadır. Bu noktaların tespiti için; köprücük kemiklerinin birleştiği boyun altındaki “U” şeklindeki boşluktan aşağı 7-8 cm. İnip, sağa ve sola dik bir açı ile yine 7-8 cm gitmek gerekmektedir. Bu bölge yaklaşık olarak bulunduktan sonra küçük hareketlerle sağa sola elimizi kaydırarak acı veren bu hassas noktanın yerini tam olarak saptamak mümkün olmaktadır. Eldeki karate kesme bölgesine vurmak göğüste sorun olması halinde kullanılmakta, aksi takdirde hassas noktanın kullanılması daha yararlı sonuç sağlamaktadır.

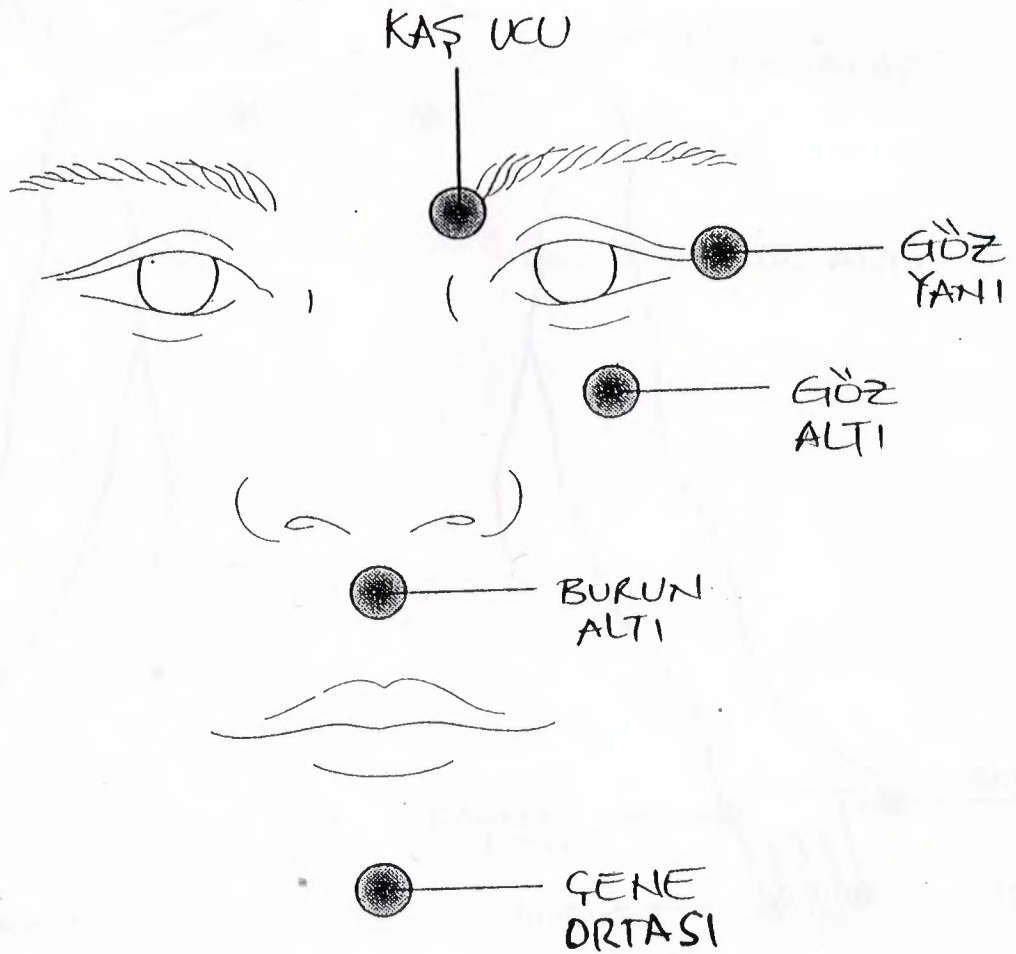
2. Vuruş Serisi

İşaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek sağlam bir şekilde fakat acıtmadan orta şiddette vurulur. Her iki elde kullanılabilir. Zaten hassas olan bu noktalara yedişer kez vurulması yeterli olmaktadır. (5 ile 9 arası normal kabul edilmektedir.) Bu vuruşlar esnasında her noktada işlem yapılan kişi tarafından 3 kez hatırlatıcı tanım söylendikten sonra diğer noktaya geçilmektedir.

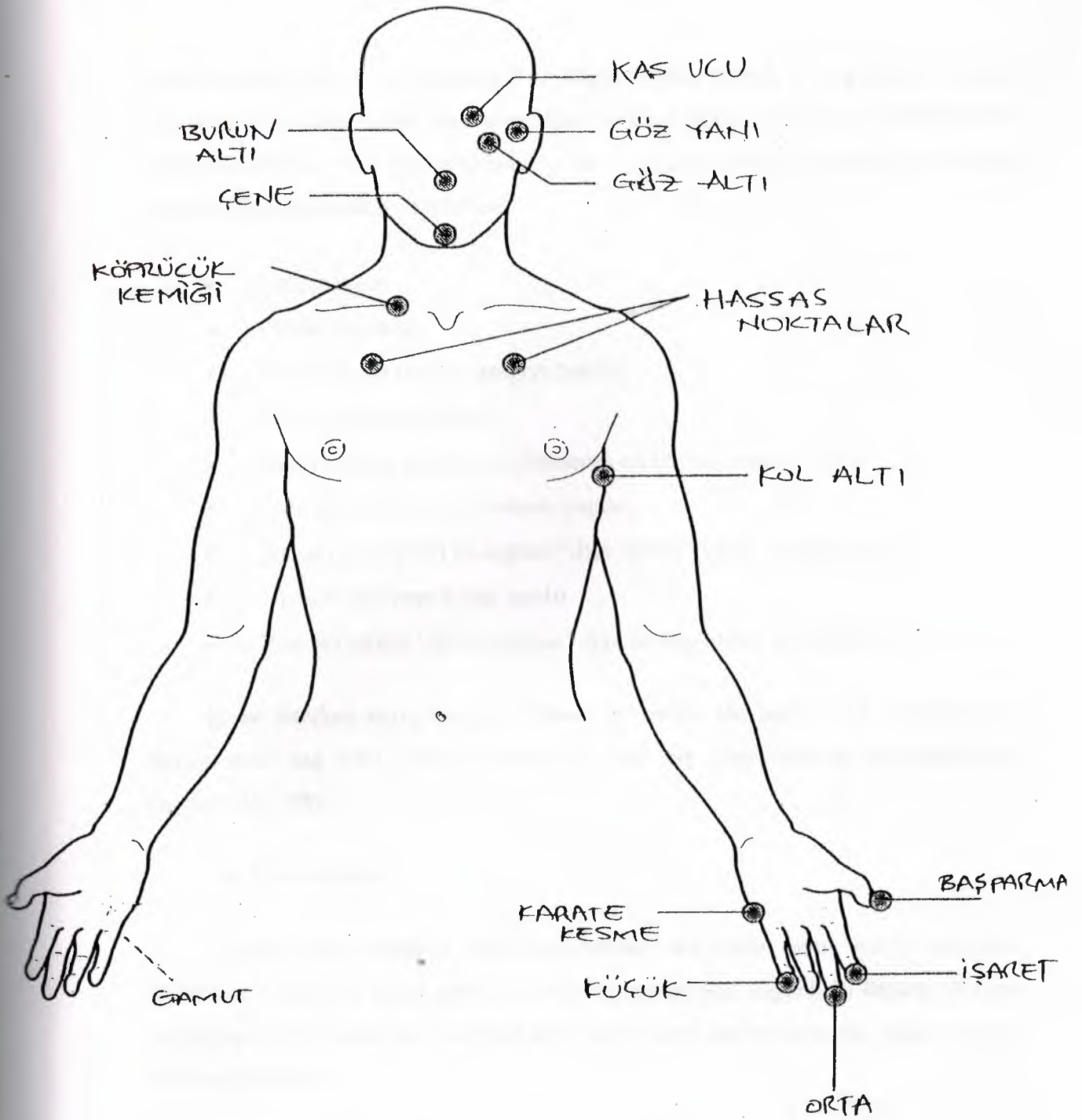
Hatırlatıcı tanım, tasdikleme cümlesinin bir kaç sözcüğe indirgenmiş öz hali olup vuruşlar esnasında işlem yapılan kişi tarafından yüksek sesle tekrarı gerekmektedir. Bir örnek vermek gerekirse; tasdik cümlesinin “uçak korkuma rağmen kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum” olması halinde, hatırlatıcı tanım olarak; “bu uçak korkum” ifadesi yeterli olmaktadır. Ortamın müsait olmadığı zamanlarda içten sürekli tekrarlamının yeterli olabileceği gözlemlenmiştir.

Vuruş Noktaları :

EFT'nin uygulama esasının, vücudumuzu saran enerji ağını teşkil eden meridyenlerin başlangıç ve bitiş noktalarının bulunduğu ve tenimize yakın geçtiği noktaların tetiklenmesi olduğu daha önceden belirtilmişti. Bu noktalar : kaş ucu, göz yanı, göz altı, burun altı, cene, köprücük kemiği, kol altı, baş parmak, işaret, orta ve küçük parmaklar, karate kesme noktası dokuz gamut noktası olup vücudumuzdaki yerleri Şekil I. 3 ve I. 4 te gösterilmiştir.



Şekil I. 3 : EFT Uygulamasında Yüzdeki Vuruş Noktaları



Şekil I. 4 EFT Uygulamasında Genel Vuruş Noktaları

3. Gamut

Gamut noktası; elin üst tarafında küçük parmakla yüzük parmağından aşağı inilerek kemiklerin üçgen yaptığı yerde, üçgenin alt köşesindeki noktadır. Başın hiç

oynatılmamasına özen gösterilirken bu noktaya sürekli vurarak göz hareketleri yapılır. Bu işlem ilk vuruş serisi tamamlandıktan sonra beynin işlevlerini canlandırmak, hareketlendirmek için yapılmaktadır. Bu uygulama için baş hareketsiz tutularak gamut noktasına sürekli vurulurken,

- Gözler açılır,
- Gözler kapatılır,
- Gözler açılıp sağa en aşağıya bakılır,
- Sola en aşağıya bakılır,
- Saat yönünde gözlerle çizilebilecek en büyük çember çizilir,
- Aynı şey saatin tersi yönünde yapılır,
- İki saniye için "iyi ki doğdun" diye sözsüz olarak mırıldanılır,
- Hızla birden beşe kadar sayılır
- Yine iki saniye "iyi ki doğdun" diye sözsüz olarak mırıldanılır

İşlem biterken derin bir nefes alınır ve verilir. Bu şekilde bir uygulama ile beynin önce sağ lobu, sonra sol lobu ve yine sağ lobu harekete geçirilmektedir (Arpacıoğlu, 2002).

4. Vuruş Serisi :

Vuruş serisi bedenin diğer tarafındaki noktalarla, aynı sırayı izleyerek tekrarlanır. Derin bir nefes alınır ve verilerek duyguların yoğunluğu ölçülür. Duygu yoğunluğu sıfıra inmiş ise (sağaltım oldu ise) işlem tamamlanmıştır. Sıfıra indiyse göz hareketi yapılır.

Sağaltma olmamış ise, diğer bir deyişle duygu yoğunluğu sıfıra inmemiş ise onaylama cümlesi başına "geriye kalan" ifadesi eklenerek (geriye kalan uçak korkuma rağmen) işlem tekrar uygulanır. Bu sağaltma işleminde duygular tam olarak yakalanabilmiş ise aynı gün sonuç almak mümkün olabilir. Sonuç alınamamış ise takip eden günlerde işleme devam edilir. Bazı durumlarda bir iki seri vuruş yaptıktan sonra danışanın korkusunu son derece yüzeysel söylediği ve sahip çıkmadığı görülebilir. Bu durumda vuruşa ara verip gözleri kapalı bir şekilde korkuya

odaklanıp, korkuyu sonuna kadar yaşatıp bütün olarak içinde hissetmesini sağladıktan sonra bu duyguyla vuruşa geçildiği zaman bir seride korkunun sağladığı görülebilir.

Bu uygulamada duygulara tam olarak yoğunlaşmak ve sıkılmadan tekrar etmek önemlidir.

5. Göz Hareketi

Duygu yoğunluğu sıfıra inmiş ise gamut noktasına vurularak aşağıda belirtilen göz hareketi (**eye roll**) yapılır.

- Gözler kapatılır,
- Gözler açılarak karşıya bakılır,
- Yavaşça gözler yere doğru indirilir
- Karşıya bakılarak kafa oynatılmadan yavaşça gözler yukarı doğru yönlendirilir,
- Tam tepede kapatılır ve gamuta vurulur.

EFT ile bazı sorunlar ortadan kalktıkça, bununla ilişkili diğer sorunların bazılarında ortadan kalkacaktır. Buna **Genelleme Etkisi** denir.

Bazen EFT uygulandığında problem tümüyle ortadan kalktığı gibi, zaman içinde kişi böyle bir sorunu yaşadığını bile unutabilir. Buna EFT'nin **Doruk Etkisi** denir.

EFT esnasında meydana gelebilecek oluşumlar

EFT son derece etkili ve güvenli bir yöntemdir. Meridyen sisteminde çalışırken sıklıkla endorfin hormonu salgılandığı için

- Yoğun bir şekilde esneme ve uyuma,
- Uyuşukluk,
- Göz yaşarması ve bazen ağlama,
- İç geçirme, geğirme, karın guruldaması ve gaz çıkarma gibi yan etkileri olabilir. Seansın bitimini takiben toksinlerin atılmasını kolaylaştırmak üzere bol su ve sıvı içilmesi önerilmektedir.

Araştırmacı tarafından bir üniversite öğrencisine yapılan uygulama 3 saat kadar sürmüştür. Sözlüsünden ayrılmış olan delikanlının duyguları sarmal şeklinde gitmiş ve bir dizi duygu boşalması yaşamıştır. Bunlar sırasıyla ; ‘ayrılmaktan nefret ediyorum’, ‘terkedilmekten korkuyorum’, ‘yalnız kalmaktan korkuyorum’,..... gibi devam ederken özdeki duyguya gelindiğinde inanılmaz bir duygu yoğunluğu yaşamıştır. Ağlama, titreme, nefeste daralma şeklinde gelişen bu yoğunluk, çok büyük bir acısına dokunulduğunu göstermiştir. Elbette ki bu duygunun boşalması da aynı ölçüde büyük bir rahatlama getirecektir ki, bu da beklendiği gibi gelişmiştir. Bu acı veren duygu gidip yerini boşluk ve huzur doldurmuştur. Seansın sonucunda öğrenci; ‘geldiğim zamanki halimi düşünemiyorum, şimdiki durumuma inanamıyorum, bu gerçek bir mucize’ şeklinde duygularını ifade ederek ayrılmıştır (Özcan, yayınlanmamış vaka raporu, 2003)

Bu denli ekili olmasına rağmen bazen EFT uygulaması ile çok az veya hiç rahatlama sağlanmamış olabilir. Böyle bir durumda:

- Kinezyoloji,
- Köprücük kemiği solunum egzersizi,
- Toksin atılması çalışmaları yapılabilir.

1.5.3 EFT’de KİNEZYOLOJİ KULLANIMI :

Kinezyoloji (kas testi) bilinçaltı ve bedenin kalıtsal özelliklerinden bilgi almak için kullanılan bir yöntemdir. Bir dış etkiye veya vücudun bir kısmına odaklanarak bundan etkilenen kasın ne kadar güçlü olduğunu test ederek çalışır. Kinezyoloji ile vücudun özel yiyeceklerden, vitaminlerden, kokulardan, müzikten, çevre faktörlerinden ve sözlü ifadelerden nasıl etkilendiğini test edebilmek mümkün olmaktadır. Bu uygulama ile bilinçli zihin devreden çıkartılarak kişi için en geçerli olan koşul belirlenebilir Kas testi bize psikolojik bozuklukların başarıyı engelleyip engellemediğini ortaya koymakta, bilinçaltında neler olduğu konusunda daha fazla bilgi vermektedir (Diamond,1978; akt. Mountrose, J.Mountrose, 2001).

Kinezyoloji'den elde edilen sonuçlar zaman zaman şaşırtıcı olabilir. Karşılaşılan bir problemi aşmak için çaba harcanmasına rağmen neden başarısız olduğunu açıklayabilir. Muhtemelen o sorunu aşmak istemiyor veya sorunu aşmaya kendisini layık bulmuyor olabilir. Bu sorunlar ilgi çekmek için bile kullanılıyor olabilir. Örneğin hasta bir insan, bu hastalığından gizli bir fayda (getiri) sağlıyor olabilir. Çevresi onunla ilgilenir, işe/okula gitmez, daha fazla seviliyor gibi gelebilir. Sigarayı bırakmayı isteyen bir insan, tütünden zevk alıyor olabilir. Böyle gizli bir fayda sağlıyor olmak EFT'nin direncini kırar. Bu nedenle Kinesiyoloji kullanmak bu tarz psikolojik tersine çevirmelerde PR etkili olarak kullanılabilecektir. Eğer kas testleri zayıf ise bunun anlamı, kişinin bilinçsiz olarak bu problemin üstesinden gelmeyi istemediği düşünülebilir. İnsan hayatının bazı bölümlerinin çok iyi, bazı bölümlerinin ise sorunlu olması sonucu, birçok insanda bu psikolojik tersine çevirmenin orta seviyede olduğu kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Enerji rahatça akıyor ise kişi sorunlarla baş edebilir, akıyorsa kendisi hakkında sınırlayıcı inançları ve ön yargıları enerji akışını engelliyor demektir (Mountrose, J.Mountrose, 2001).

Enerji psikoterapisinde alışkanlıklarla, depresyon veya kronik hastalıklara meyilli olan insanların hemen hemen hepsinde problemleriyle ilgili konularda PR yaşadıkları farkedilmiştir. PR aynı zamanda bir şeyleri erteleme huyu, negatif düşünce, öğrenme zorlukları ve sportif performans problemleri ile de bağlantılıdır. Bütün bunlar kişisel sabotajın farklı yansımalarıdır. EFT'nin başarısız gitmesi işlem yapılan kişinin böyle bir sorununun varlığını gösterir. Bu safhada Kinesiyoloji'nin yararlı olabileceği düşünülmelidir. Kas testi ile bu problemten gerçekten kurtulmak istenildiği veya bilinçsiz bir önleme olup olmadığı anlaşılmaya çalışılır. Örneğin sigaradan kurtulmak istenilmesine rağmen ondan alınan zevk onu bırakma konusunda önleme yapıyor olabilir. İşte bu safhada "sigaradan kurtulmak istiyorum" cümlesi kas testinde pozitif tepki verir. Buna karşılık "sigaradan alınan keyiften vazgeçilebilir mi? veya bırakma mücadelesi başarılı olabilir mi?" ifadeleri negatif tepki verir. İşte bu zaman "sigaradan aldığım keyiften vazgeçemeyeceğime olan inancıma rağmen , kendimi tamamen ve derinden kabul ediyorum", veya "başaramama korkuma rağmen kendimi

tamamen ve derinden kabul ediyorum” şeklinde onaylama cümlesi kullanılarak bu şekilde başarılı bir sonuca ulaşmak mümkün olabilir. İnsanların belli bir bölümü yeniliklere karşı psikolojik olarak karşı gelip, tutucu olabilirler. Kinesiyoloji ile ortaya çıkabilecek bütün duyguların yine EFT ile üstesinden gelinebilir.

I.5.4. KÖPRÜCÜK KEMİĞİ SOLUNUM EGERSİZİ: Köprücük Kemliği Düzeltmesi, Köprücük Kemliği Nefesi (CBC)) ; Global Psychoenergetic Reversal Düzeltmesi (Callahan, Roger; 1985, 1988; akt. Sezgin, 2002)

Bu tekniğı uygulamak iki dakikanızı alan oldukça basit bir yöntem olup, nefes verdikten sonra başlar ve 8 adımda devam eder. Danışan aşağıda açıklanan pozisyonlarda böbrek 27 akupres noktasına K 27 (her iki köprücük kemliği üstüne) vururken; bir normal nefes alıp verir, bir bütün nefes alır, bunun önce yarısını dışarı verir, daha sonra diğer yarısını verir, yarım nefes alır. Aşağıdaki pozisyonların – TÜMÜNÜ yapar.

1. Sol Gamut noktasına sağ elin iki parmağı ile vururken, sol K 27 noktasına sol elin iki parmağı ile vurun.
2. Sol Gamut noktasına sağ elin iki parmağı ile vururken, sağ K 27 noktasına sol elin iki parmağı ile vurun.
3. Sol Gamut noktasına sağ elin iki parmağı ile vururken, sol K 27 noktasına sol yumrukla – parmakların dış yüzeyi K 27 ye değecek şekilde vurun.
4. Sol Gamut noktasına sağ elin iki parmağı ile vururken, sağ K 27 noktasına sol yumrukla – parmakların dış yüzeyi K 27 ye değecek şekilde – vurun.
5. Sağ Gamut noktasına sol elin iki parmağı ile vururken sol K 27 noktasına sağ elin iki parmağı ile vurun.

6. Sağ Gamut noktasına sol elin iki parmağı ile vururken, sağ K 27 noktasına sağ elin iki parmağı ile vurun.

7. Sağ Gamut nojtasına sol elin iki parmağı ile vururken, sol K 27 noktasına sağ yumrukla – parmakların dış yüzeyi K 27 ye değecek şekilde – vurun.

8. Sağ Gamut noktasına sol elin iki parmağı ile vururken, sağ K 27 noktasına sağ yumrukla – parmakların dış yüzeyi K 27 ye değecek şekilde – vurun.

1.5.5. TOKSİN ATILMASI ÇALIŞMALARI :

Yaşadığımız çevre, yediklerimiz, içtiklerimiz, soluduğumuz hava ne yazık ki masum değildir. Bazı maddeler bedende alerjik reaksiyona benzer toksik etki gösterebilir. Bu maddeler bedendeki enerji akışında tersine dönmeler yaratabilmektedir. Bu nedenle PR yok edildikten, köprücük kemiği solunum sistemi uygulandıktan sonra EFT’de hala ilerleme olmuyorsa soruna enerji toksinlerinin neden olabileceği düşünülmelidir. Enerji toksinleri; toksik maddeleri ve enerji sistemini bozan negatif enerjileri kapsar. Bunlar yok edildiğinde olumsuz duygulardan kurtulma konusunda % 100 e varan bir başarı elde edilmekte ve bulmaca tamamlanmaktadır (Mountrose, J.Mountrose, 2001).

1.5.6. EFT’nin DANIŞMA VE REHBERLİK SÜRECİNE KATKISI :

EFT, insanları sınırlayan, mutsuz eden duygu, düşünce ve davranışlardan özgürleştiren bir tekniktir. Yardım alan insanlar bu özgürleşmeyi somut bir şekilde yaşamaktadırlar. Bu nedenle danışma sürecine katkı sağlar. Danışma sürecini kısaltır, aktive eder.. Duygu yoğunluğu ölçülerek başlandığı için, danışan yoğunluğu kendisi tahlil edebilir. Örneğin 8 birimlik bir duygu yoğunluğu ölçtüyse 4 e, 2 ye, 0 a indiğini kendisi gözlemleyebilir. Bu duygunun içine bak denildiği zaman, kendisini inanılmaz

bir derecede rahatlamış olarak hisseder. Bu da hem uygulayan hemde uygulananan kişiye başarının huzurunu getirmektedir. Çok derin, adı dahi konamayan duygu yoğunluklarında çalışma zaman alsa bile, bu süre terapi süreciyle kıyaslanmayacak kadar kısadır. Yıllar alan bir terapi sürecine karşılık, EFT ile dakikalar veya saatler/günlerle (olaya ve kişiye bağlı olarak) ifade edilebilecek bir sürede sonuca ulaşmak mümkün olmaktadır. Araştırmacı tarafından kişisel olarak yapılan 120 üzerinde EFT çalışmasında bir kişi dışında hepsi başarıyla sonuçlanmıştır. Başarısız olunan bir çalışmanın sebebi ise; uygulama yapılan kişinin kendi korkularıyla ve hali hazırdaki duygu dünyasıyla yaşamayı seçmiş olması, psikolojik öğretiler doğrultusunda uygulayıcının kişinin özgür seçim alanına girmemesi gerektiğinden kaynaklanmıştır.

EFT çok yeni olmasına rağmen negatif bir çok duygunun etkisi altında kalarak yaşamı kendisine dar eden ve mutsuzluk içinde yaşam amacına ulaşmakta sıkıntı çeken binlerce insana yardımcı olmuştur (Craig,1999) Bu duygular

___ Stres ve kaygı

___ Öfke ve moral bozukluğu

___ Depresyon

___ Korku ve fobilerin her çeşidi

___ Olumsuz hatıralar ve çocukluk döneminden kaynaklanan problemler

___ Şüphencilik

___ Suçluluk, büyük üzüntü, kafa karışıklığı ve aklınıza gelebilecek bütün sınırlayıcı duygular.

EFT sadece olumsuz duyguları ortadan kaldırmakla kalmaz aynı zamanda:

...Sağlığı düzeltir, sigara içki ve çikolata gibi maddelere olan aşırı bağımlılığı azaltır veya ortadan kaldırır, acı ve kederden daralan yüreği ferahlatır, uyuyamama sorununun üstesinden gelir, genel olarak mutluluğu artırır.

....Yapılan her şeyde verimi artırır, kariyer fırsatlarını genişletir, işte, spor aktivitelerinde ve hayatın her alanında gösterilen performansı artırır, para konusunda sıkıntı biter ve hayatın daha da bereketlendiği görülür. Hem iş hemde kişisel ilişkileri geliştirir. Şu anda üzerinde konuşulamayan konulardaki fikirler toplum önünde açıkça söylenebilir.

....Yaşam seviyesini yükseltir, neşe ve sevgiyle dolu bir hayatı yaşanmasını engelleyen duygulardan kurtarır, her zaman yapmak istenilen fakat cesaret edilemeyen şeylerin gerçekleşmesine yol açar. Kişisel ve ruhsal gelişim seviyesini yükseltir.

Diğer terapi tekniklerinin başarısız olduğu alanlarda EFT etkili olduğunu göstermiştir. Öyleki, uyuyamama hastalığı gibi durumların yanında baş ve sırt ağrısı gibi fiziksel bulgulara da EFT başarıyla uygulanmıştır. Özellikle bu fiziksel bulgular, stres ve kaygı gibi duygularla doğrudan bağlantılı ise EFT oldukça yararlı olmuştur. **Uygulayanlara göre başarı oranı %80 ve %100 arasındadır** (Sezgin,2002) Elde edilen sonuçlar kalıcıdır, aksi durumda uygulama kolayca tekrar edilebilir. EFT kullanıcılarının çoğu korku, endişe, öfke ve stres gibi onlara rahatsızlık veren duygulardan çok kısa bir sürede genellikle tek bir seansta kurtulduklarını söylemektedirler. Daha uzun süreli olanların ise aylarca ve yıllarca süren terapiyle karşılaştırıldıkları zaman bir kaç gün veya birkaç haftayı alan çalışma ile çözüldüğü görülmüştür. Dr. Callaghan; EFT'nin çok etkili bir metot olduğunu ve hastalarının çok çabuk iyileşmelerinden dolayı kendisinin iflas ettiğini söylemiştir. Bu teknik öğrenildiğinde süper bir güce sahip olunmaktadır. Çok zor durumlarda bile yalnız olmadığı hissedilir. Bir konferansa çıkılacaksa ve heyecan varsa, derhal bir köşeye çekilen kişi kendi kendisine EFT tekniklerini uygulayabilir ve olumlu sonuca şaşırmaz kalır. Bu şekilde kısa bir sürede sonuca ulaşmanın tipik örneği bir EFT uzmanının başından geçmiş; toplantı esnasında canı sıkıldığında ve istediği sonuca ulaşamadığı anlarda dışarıya çıkıp teknikleri uygulamış ve sonucunda arzuladığı hedeflere

ulaştığını belirtmiştir. Hatta, Doç.Dr.Nilhan SEZGİN hergün üç yada beş kez göğüsteki ağrılı hassas noktaların ovularak psikolojik tersine çevirme yapılmasının yaşam kalitesini artırdığını söylemektedir. Araştırmacı, kendi çalışmalarında da tekniklerin uygulanmasında kısa sürede sonuç aldığı durumlarla sık sık karşılaştığını açıklamaktadır.

Araştırmacı tarafından yapılan bir çalışmada, EFT uygulanan kişinin birlikte çalışmaktan mutlu olmadığı bir müdürü vardır. Müdüründen nefret ettiğini, gördüğü anda bütün enerjisinin çekilir gibi olduğunu ifade etmiştir. Bu konunun konuşulduğu bir gün araştırmacı tarafından kendisine EFT uygulaması önerilmiş ve kısa bir süre sonra seans uygulanmaya başlanmıştır

İlk anda, nefret duygusunu sonuna kadar yaşa denildiğinde kişinin yüzüne inanılmayacak ölçüde bir öfke ve nefret yansımıştır. Bu noktada araştırmacı bu kadar çok öfke duyulabilir mi ve bu öfke ve nefretle yaşanabilir mi diye düşünmekten kendisini alamamıştır. Ölçekle 9 birimlik bir nefreti vuruş serilerinden sonra (3 veya 4) bir kez gamut dahil sağalmış ve yüzünde mutluluk çizgileri belirmeye başlamıştır. Seansın sonucunda, uygulama yapılan kişi “müdürüm için hiçbir şey hissetmiyorum, bu harika bir duygu” diyerek mutluluğunu dile getirmiştir. Bu sağlamanın iş yaşantısındaki getirisi ise daha büyüktür. Öfke ve nefretinden soyutlanan kişi artık müdürünü görünce ona negatif bir enerji akıtmıyor ve ona karşı duygu dünyası boştur. Rahatsızlık hissetmiyor ve olumsuz duygu alışverişinde bulunmuyordur. Bu duygusal rahatlık içinde yaptığı çalışmalar sonucunda artan iş verimi onun şirketinde terfi etmesini ve başka bir bölümde görev almasını sağlamıştır (Özcan,2003; yayınlanmamış vaka raporu) .

EFT'nin en önemli özelliklerinden birisi, insanın kendi kendini çözmek için pasif bir dinleyici modunda kalmaması, her durumda kendi sorumluluğunu alması ve tekniklerin uygulanmasına bilfiil katılmasıdır. Danışanın terapide pasifize bir şekilde oturup danışmanın kendisini çözmesini beklememesi, bilakis aktif bir şekilde konuya sahip çıkması, birlikte mücadele vererek sonuçtaki mutluluğu birlikte yaşamasıdır. Terapiden sonra danışanda danışmada mutludur.

EFT uygulanan ve uygulayan birisi olarak araştırmacı, EFT ile özgürleşme olduğu zaman, kişiyi daraltan, sıkıan duygu gittiği an, yaşam kalitesinin yükseldiğini, hayata neşe ile bakıp yaşamdan daha çok keyif almaya başladığını belirtmektedir. Yaşamın parmakların ucunda neşe ve huzurla değiştiğini görüp bedeni daha yakından tanımanın, olumsuz duygularla sıkıntı içinde yaşamak zorunda olunmadığının farkına varılmaktadır. Bu sağaltımla mutluluğa adım atarken huzur ve neşenin bu kadar kolay ve kişinin yanbaşıında olduğunu görmenin şaşkınlığı yaşanmaktadır.

Gary CRAIG, EFT'nin herşeye uygulanabileceğini belirtmektedir (Mountrose, 2001). Yapılmış olan araştırmalar ve uygulamalar göz önüne alındığında hiç bir olumsuz yan etkisinin olmadığını, ama getirisinin çok büyük ve daha mutlu yarımlar için harika bir teknik olduğunu söylemek mümkündür. İnsanlar muhtelif olaylar ve oluşumlar sonucunda korkularını bilerek veya bilmeyerek kendileri yaratmakta ve onlarla birlikte, o korkuların esiri olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. Bu korkuların bu denli basit bir yöntemle bitirilmiş olması, ve bunun yerine konulan **“huzur ve sevgiyle yaşıyorum”** kalıbı insanların kuş gibi hafiflemelerine neden olmaktadır. Hatta bazı durumlarda o denli bir rahatlama sağlanmakta ki, sıkıntı duyulan duygudan biraz bir şey kalması halinde, o da bana kalsın bu kadarcık bir şeyide yaşamak istiyorum diyebilmektedirler. Araştırmacı tarafından yapılmış olan bir EFT uygulaması sonucunda, sorunla ilgili sadece merak kalmıştır. Danışan **‘artık bu konuda sadece merak ediyorum, bu da bana kalsın’** demiştir. Yani konunun tamamen kapanması, çok üzüldüğü bir olayda bu kadar duygulanmasından arınmış olması onu şaşırtmış, biraz bir şey kalsın istemiştir, Bu da onun özgür seçimidir (Özcan, 2003, yayınlanmamış vaka raporu).

Son olarak EFT'nin Türkiye'deki en önemli kullanım alanlarından biride depremzedeler olmuştur. EFT depremde yaşanan travmalar üzerinde çok olumlu sonuçlar vermiş bulunmaktadır.

I.6. PROBLEM

Türkiye genelinde her yıl milyonlarca öğrencinin sınavlara girdiği ve bu sınavda başarılı olmak amacıyla uzun süren bir hazırlık dönemi geçirdiği bilinen bir gerçektir. Bu sınavların en hayati olanı üniversiteye giriş sınavıdır. Çünkü bu sınava hem aileler hem eğitimciler ve öğrenciler hem de toplum çok büyük bir ağırlık yüklemiştir. Öğrencinin sınavı kazanması halinde önünde yeni ve gelecek vaad eden bir kapı açılacak , kazanamaması halinde ise ya bir sonraki sınav için hazırlanmaya başlayacak veya öğrenciliği bitirerek hayata atılacaktır. Görüldüğü gibi üniversite kapısında bekleyen genç nesil tam anlamıyla köşeye sıkışmış durumdadır. Bu sıkışıklık kendilerinde çok ciddi bir düzeyde kaygı oluşturmakta, bu kaygı ile başetmeleri ise bir hayli zor olmakta, pek çoğu psikiyatrik yardım almak zorunda kalmaktadır. Buradan hareketle yapılan araştırmada, üniversiteye hazırlanan yüksek kaygılı öğrencilerde bu kaygı düzeyini kas gevşetme teknikleri ve EFT teknikleriyle aşağı çekmek mümkün müdür? Tekniklerin başarı oranları nedir? Sorularına cevap aranmıştır.

I.7. AMAÇ

Araştırmacının amacı:

- Stres durumlarında hızlı rahatlama sağlayan ve yeni bir uygulama olan Duygusal Özgürlük Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT) nin sınav kaygısı yüksek öğrencilerin kaygılarını düşürmedeki etkinliğini saptamak,
- Daha önceden yapılan uygulamalarda kaygı sağaltımı konusunda başarısı ispatlanmış olan Kas Gevşeme Tekniğini kontrol grubu olarak uygulayıp EFT ve Kas Gevşeme Tekniğinin karşılaştırmasını yapmak,
- Ulaşılan sonuçların analizini yaparak bu konuda gelecekte yapılması öngörülen uygulama ve çalışmalara ışık tutmaktır.

Ayrıca kaygı düzeyini etkileme olasılığı olabilecek birden fazla sınava giriş, öğrencinin ailesinin eğitim düzeyi ve meslekleri, cinsiyetleri, psikolojik yardım alıp almadıklarına bakılmış ve bu faktörlerin sınav kaygısı ve sağaltıma olan etkileri gözönünde bulundurularak değerlendirmeler yapılmıştır. Kaygı düzeyinin yüksek oluşunun, öğrencilerin bilgi depolamada sıkıntıya düşmelerine ve yine bu bağlamda sınavlarda zorlanmalarına neden olduğu ve kısır bir döngünün içinde negatif düşünce kalıplarına götürdüğü gözönünde bulundurulmuş, bu döngünün kırılmasında bugüne kadar bu amaçla bir araştırmaya konu olmamış EFT'nin kullanılabilirliği denenmiştir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

II.1. ÖRNEKLEM

Araştırma İstanbul ili Bakırköy ilçesinde bir dershanede yapılmıştır. Örneklem grubuna üniversiteye giriş sınavına hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencileri ve ikinci/üçüncü defa sınava girecek olan öğrenciler alınmıştır. Sınav kaygılarını saptamak üzere dersane bünyesinde 312 öğrenciye “Sınav Tutumu Envanteri” (STE) uygulanmış ve kesim noktası üstünde puan alan 70 öğrenci araştırmaya denek olarak alınmıştır. Ancak uygulanan EFT ve gevşeme çalışmalarından sonra STE’nin ikinci değerlendirmesini değişik nedenlerle alamayan 38 öğrenci örneklem dışı bırakılmış ve çalışmanın analizleri 32 öğrenci üzerinden yapılmıştır. 28 kız ve 4 erkek öğrenciden oluşan örneklem yaş ortalaması 18.5 dir. Örneklem ilişkili diğer bilgiler Tablo 1 de özetlenmiştir. Buna göre tüm örneklem devlet liselerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Ebeveyn eğitim dağılımına bakıldığında; baba eğitimi grubun % 40.65 inde lise iken anne eğitimlerinin %46.9 unun lise olduğu görülmektedir. İlkokul mezunu ebeveynler baba ve annelerde ikinci sırayı almaktadır (Sırasıyla %31.3 ve %37.5). Babaların %56.3 ü serbest meslek gruplarından gelirken annelerin %62.5 i ev hanımıdır. Bu verilere dayanarak örneklem grubunun üst orta SES’den oluştuğu söylenebilir.

Tablo II. 1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri (N=32)

Değişken	Ortalama	ss
Yaş	18.5	1.2
Sınav Sayısı	1.7	0.82
Sıklık(n) (%)		
Cinsiyet		
Kadın	28 (87.5)	
Erkek	4 (12.5)	
Okul		
Devlet	32 (100)	
Baba Eğitimi		
İlkokul	10 (31.3)	
Ortaokul	4 (12.5)	
Lise	13 (40.6)	
Üniversite	3 (9.4)	
Yüksek Lisans	2 (6.3)	
Anne Eğitimi		
İlkokul	12 (37.5)	
Ortaokul	4 (12.5)	
Lise	15 (46.9)	
Baba Mesleği		
Serbest	18 (56.3)	
Emekli	3 (9.4)	
Memur	7 (21.9)	
İşçi	3 (9.4)	
Çiftçi	1 (3.1)	
Anne Mesleği		
Serbest	5 (15.6)	
Memur	3 (9.4)	

İşçi	3 (9.4)
Ev hanımı	20 (62.5)
Pskolojik Yardım Almış mı	
Evet	2 (6.3)
Hayır	30 (93.8)

II.2. SINIRLAMALAR

Araştırma İstanbul ili Bakırköy ilçesinde bulunan ve araştırma yapılan dersane ile sınırlıdır. Bunun yanı sıra:

- Yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan öğrencilerin zaman yetersizliği nedeniyle teknikleri arzu edilen düzeyde ve tempoda uygulayamamaları,
- Öğrencilerin içinde bulundukları durum ve toplum psikolojisi nedeniyle özellikle erkek öğrencilerin teknikleri öğrenme ve uygulamadan kaçınmaları,
- Öğrencilerin değişik nedenlerden dolayı envanter doldurma konusundaki isteksizlikleri bu araştırmanın önemli sınırlamalarıdır.

II.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

- Araştırmada, veri toplama aracı olarak Spilberger'in Sınav Kaygı Envanteri (SKE)'nin Türkçe formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu,
- Öğrencilerin gelişimlerini görmek üzere dersane tarafından deneme amaçlı yapılan ÖSS sınav sonuçlarını içeren dersane karnesi .

II.3.1 SINAV KAYGI ENVANTERİ (Bkz.EK-1)

Sınav kaygısı envanteri (SKE), Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Florida Üniversitesinde geliştirilmiştir. Envanter beş yıllık bir süreçte (1974-1979) tamamlanmış ve 1980 yılında, el kitabıyla birlikte yayınlanmıştır. Kişilerin kendi kendilerini değerlendirmelerini sağlayan bir ölçektir. SKE nin, Türkçeye uyarlanması üç yıllık bir araştırma sonucunda Öner ve Albayrak- Kaymak tarafından 1987 de, kullanıma kazandırılmıştır. Uyarlama örneklem kapsamına ortaokul ve ilkokul (4-5 sınıf) öğrencileri de alınmış ve böylece Türkiye’deki öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin 10 yaşından itibaren ölçülebilmesi ve gelişimsel olarak incelenebilme olanağı sağlanmıştır (Öner,1990).

SKE Spielberger’in durumluk sürekli kaygı envanterine çok benzemektedir (akt.Öner, 1980). Sınav kaygısı envanterinde Morris’in (1967) önerdiği 2 kavramdan yararlanılmıştır. Bunlar, birbirinden farklı 2 faktörü kapsar. Bunlar “kuruntu” ve “duyuşsallık”, ya da “heyecansallık” olup SKE’nin alt testlerini oluşturur.

Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel (zihinsel) yönü, duyuşsallık ya da heyecansallık ise duygusal fizyolojik yönüdür. Kuruntu faktörü bireyin olumsuz, negatif iç konuşmalarını içerir. Kişinin probleme hedefleneceği yerde, “ya yapamazsam” düşüncesiyle kendi kendini sabote etmesine neden olur. ”Beceriksizim”, “kendimi veremiyorum”, “okuduklarımı anlamıyorum” gibi ifadeler kuruntu faktörüne örnek teşkil eder. Duyuşsallık ya da heyecan otonom sinir sistemini uyarır. Hızlı kalp atışları, titreme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantısı, sinirlilik, gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileridir (Öner, 1990).

Yüksek sınav kaygısı olan bireyler, sınavla birlikte “özvarlığın” tehdit altında olduğu korkusunu yaşar. Bu onları gergin, sinirli, korkulu ve heyecanlı yaparken, sınav hakkındaki olumsuz düşünceleri ise (kuruntuları) dikkatlerinin dağılmasına sebep olur. Genelde yüksek sınav kaygılı kişiler eleştiri ve yargılamalara aşırı duyarlı olup çok fazla özeleştiri yaparlar. Öz kavramları olumsuz, özgüvenleri düşüktür, davranışlarında savunucudurlar (Öner, 1990)

Daha önce de belirtilmiş olduğu gibi sınav kaygısı envanteri 1983-1986 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesinde bir dizi uyarlama yapılarak Türkçeleştirilmiştir.

Bunun için üç aşama gerekmiştir.

- Birinci aşamada Türkçe çevrisinin dil eşdeğerliliği,
- İkinci aşamda güvenilirliğinin artırıldığı bir yüksek lisans tezi (Albayrak, Kaymak, 1985),
- Üçüncü aşamada ölçeğin geçerlilik çalışması olmuştur (Öner, 1986).

Envantere göre öğrenciler özgül kaygı belirtilerini ne sıklıkla hissettiklerini 4 dereceli ölçekle ifade etmektedirler. Bunlar:

- Hemen hiç bir zaman,
- Bazen
- Sık sık,
- Hemen her zaman.

Her şıkkın puan ağırlığı o şıkka verilen rakamla belirlenir ve 1 ile 4 arasında değişmektedir. Birinci maddenin dışındaki tüm maddelerde “hemen hiç bir zaman” şıkkının ağırlığı 1 dir ve düşük sınav kaygısını belirler. Diğer uçtaki “hemen her zaman” şıkkının ağırlığı ise 4 tür ve yüksek sınav kaygısını belirler. Ters yöndeki birinci madde “ sınavda kendimi rahat ve güvenli hissederim” de ise “hemen hiç bir zaman” şıkkı 4 ağırlık puanı ile yüksek kaygıyı belirlerken diğer uçtaki 1 ağırlıklı şık düşük kaygıyı belirlemektedir. Bu nedenle puanlama yapılırken 1 nci madde de ilk şıkkın ağırlığı 4, diğer uç ise 1 puandır (Öner, 1990).

Sınav Kaygısı Envanterinin tüm test puanı (SKE-T) için 20 soruya verilen yanıtların hepsi dikkate alınmaktadır. En düşük tüm test puanı 20, en yüksek tüm test puanı ise 80 dir.

Sınav kaygısının 2 temel boyutunu temsil eden alt testlerden de “kuruntu puanı” (SKE-K) ve “duyuşsalılık puanı” (SKE-D) elde edilir (Öner, 1990,s.2). Kuruntu alt testi 8 maddeden (2,3,4,5,8,12,17,20) oluşmaktadır. Buradan elde edilen puanlar 8-32 arasında değişmektedir. Duyuşsalılık alt testi ise 12 maddeden (1,6,7,9,10,11,13,14,15,16,18,19) oluşmaktadır. Bu bağlamda elde edilen puanlarda 12 ile 48 arasında değişmektedir. SKE toplam puanı, kuruntu ve duyuşsalılık alt test puanlarının yükselmesi, kaygı, kuruntu ve duyuşsalılık düzeyinde artma söz konusudur. Norm tablolarındaki toplam puan 50 nin altında ise düşük kaygıyı göstermektedir. Doğal olarak puanlar tabloda yer alan yaş, cinsiyet ve okul düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle elde edilen puan değerlendirilirken, Norm Tablosunda tablolarındaki öğrencinin özelliklerine uygun olan sütunlara bakılmaktadır (Öner, 1990).(Bkz. Tablo 2)

Tablo II.2

Sınav Kaygı Envanteri Tümtest, ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Üniversite		lise	
	Kız	erkek	kız	erkek
N	88	62	90	182
Tüm test(n=20)				
Ortalama	44.30	38.54	40.87	39.22
SS	10.82	8.17	8.83	9.22

Araştırmacı, lise kız ve erkek öğrencilerin ortalama puanlarının üzerine Standart Sapmalarını ekleyerek yüksek kaygılı öğrencileri bu tabloya göre tespit etmiştir. Bu envanter doğrultusunda yapılan hesaplamalar sonucunda kızlarda 50 ve üzeri, erkekler de ise 49 ve üzeri puan alanlar araştırmaya dahil edilmiştir.

II.3.2. KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Araştırmacı tarafından düzenlenmiş olup, analiz amacıyla kullanılmak üzere öğrenciler hakkındaki kişisel bilgileri içermektedir.(Bkz.EK-2)

II.4. İŞLEM VE UYGULAMA

Bu çalışmada öğrencilere EFT Teknikleri ve Aşamalı Kas Gevşetme teknikleri uygulanmıştır. Kas gevşetme tekniği 1920 lerden beri stres sağaltma amacıyla günlük yaşamda ve araştırmalarda kullanılmaktadır. EFT ise araştırma amaçlı olmak üzere bilindiği kadarıyla Türk örnekleminde ilk kez uygulanmıştır. Yüksek kaygılı öğrencileri belirlemek amacıyla Spilberger tarafından hazırlanan ve daha sonra Türkçeye uyarlanmış olan Sınav Kaygı Envanteri (SKE) kullanılmıştır. SKE'ne göre kaygılı oldukları tespit edilmiş olan 32 öğrenci kura ile 2 gruba ayrılmıştır.

Her iki gruba da seminerlerle yüksek kaygı ve bedendeki fizyolojik, duygusal etkileri anlatılmış, teknikler hakkında bilgi verilmiş, gönüllü olan öğrencilerin yarısına **TPDKG** tekniklerini ihtiva eden CD verilmiş, diğer yarısına ise **EFT** teknikleri uygulamalı olarak öğretilmiştir. Uygulamalar 7-10 kişilik öğrenci gruplarına 30-45 dakikalık oturumlar halinde gösterilmiştir.

Araştırma grubuna uygulanan tekniklerden birinin kaygıyı sağaltmada daha başarılı olması durumunda, başarılı olan tekniğin diğer gruba da öğretileceği açıklanmıştır. Böylece başarılı tekniğin bütün dersane öğrencilerine öğretileceği, ve bu tekniğin gelişmesinin hem kendilerine hem de kendilerinden sonra gelecek öğrencilere yararlı olacağı belirtilerek öğrencilerde motivasyon sağlanmaya çalışılmıştır.

EFT uygulanan gruba önce EFT uygulaması gösterilerek anlatılmış ve sınav kaygılarına ilişkin Öznel Rahatsızlık Birimi (SUD) puanları 0'a düşene kadar uygulama yapmaları sağlanmıştır. Bu çalışma ile öğrenciler kendi kendilerine kaygılarını sıfırlamayı öğrenmişlerdir. Kaygı bittikten sonra temiz cümle "huzur ve

sevgi içinde sınavlara giriyorum” ifadesi sınav kaygısının yerine yerleştirilmiştir. Böylece kaygı sevgiye dönüştürülerek oturum bitirilmiş ve öğrencilerin haftada en az üç kez bunu evde uygulamaları istenmiştir.

Aşmalı Kas Gevşetme grubuna ise yine yüksek kaygı ve bedendeki fizyolojik, duygusal etkieri hakkında bilgi verildikten sonra kas gevşemesi ve kaygı azalması ilişkisi anlatılarak Türk Psikologlar Derneği Kas Gevşetme CD’lerinde kayıtlı olan Aşmalı Kas Gevşeme Tekniği (TPDKG) yönergeleri verilerek öğrencilerin haftada en az üç kez bunu evde dinleyerek uygulamaları istenmiştir.

(Her iki grubun evde yaptıkları uygulamalara ilişkin ayrıntılı bilgi yoktur).

Araştırmada her iki gruba üç kez SKE’i uygulanarak analizlerin üç ölçüm üzerinden yapılması planlanmış ancak, SKE’nin ikinci uygulaması sırasında öğrencilerin yoğun sınavları nedeniyle denek kaybı fazla olmuş, bu nedenle birinci ve üçüncü ölçüm puanları analiz için işleme konulmuştur. Analizde kullanılamayan ikinci ölçüm puanlarında da kaygıda yoğun bir düşüş olduğu gözlenmektedir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırmaya katılan 32 kişinin yarısı EFT diğer yarısı da Gevşeme uygulamasına dahil edilmiştir. Örneklem sosyo-demografik özelliklerini içeren Tablo III.1 bütünlük sağlamak amacıyla aşağıda tekrar verilmiştir.

Tablo III.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri (N=32)

Değişken	Ortalama	ss
Yaş	18.5	1.2
Sınav Sayısı	1.7	0.82
Sıklık(n) (%)		
Cinsiyet		
Kadın	28 (87.5)	
Erkek	4 (12.5)	
Okul		
Devlet	32 (100)	
Baba Eğitimi		
İlkokul	10 (31.3)	
Ortaokul	4 (12.5)	
Lise	13 (40.6)	
Üniversite	3 (9.4)	
Yüksek Lisans	2 (6.3)	
Anne Eğitimi		
İlkokul	12 (37.5)	
Ortaokul	4 (12.5)	
Lise	15 (46.9)	

Baba Mesleği

Serbest	18 (56.3)
Emekli	3 (9.4)
Memur	7 (21.9)
İşçi	3 (9.4)
Çiftçi	1 (3.1)

Anne Mesleği

Serbest	5 (15.6)
Memur	3 (9.4)
İşçi	3 (9.4)
Ev hanımı	20 (62.5)

Pskolojik Yardım Almış mı

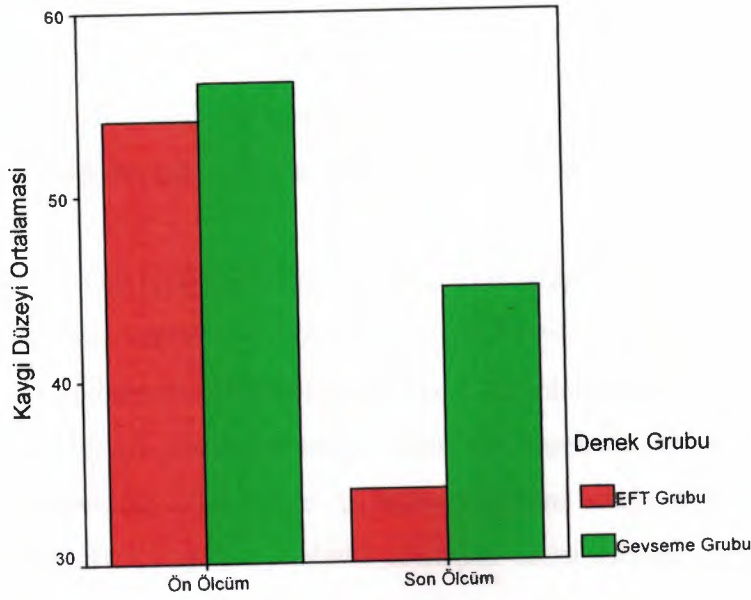
Evet	2 (6.3)
Hayır	30 (93.8)

III.1 UYGULANAN YÖNTEMİN KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Araştırmaya dahil olan bireylere uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan kaygı ölçeği toplam puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo III.2’de grafiksel gösterimi Şekil III.1’de verilmiştir.

Tablo III.2. Uygulama öncesi ve sonrası kaygı puan ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	Uygulama Öncesi		Uygulama Sonrası	
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
EFT	53.9	5.9	33.9	7.9
Gevşeme	56.3	7.2	44.9	12.3



Şekil III.1. Gruplara göre uygulama öncesi ve sonrası kaygı düzeyi ortalamaları

Uygulama öncesi ve sonrasında kaygı düzeyi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı; bu farkın katılımcı grubuna göre değişip değişmediğini tesbit etmek amacıyla elde edilen ölçümlere 2X2 Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişken iki düzeyli grup değişkenidir (EFT ve Gevşeme); tekrar eden faktör ise uygulama öncesi ve sonrası elde edilen kaygı puan ortalamalarıdır. Bireylerin daha önce kaç kez sınava girdiklerine ilişkin bilginin karıştırıcı değişken olabileceği düşünüldüğünden bu değişken istatistiki olarak kontrol edildikten sonra (covariate) analiz yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo III. 3’de verilmiştir.

Tablo III.3. Kaygı puanı için yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi sonucu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P	Eta kare
Ön-son Ölçüm	947,9	1	947,994	13,0	,01	,31
Ön-son ÖlçümXsınav sayısı	17,4	1	17,404	,24	,63	,01
Ön-son ÖlçümXGrup	315,8	1	315,785	4,3	,05	,13
Hata(Ön-son ölçüm)	2114,8	29	72,924			

Elde edilen sonuçlar daha önce sınava girme sayısının anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir, $F(1,29)=0.2$, $p=0.6$.

Öte taraftan, tekrar eden faktörle grup değişkeni arasındaki etkileşim etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, $F(1,29)=4.3$, $p<0.05$, $\eta^2=0.13$. Her iki değişken arasındaki etkinin incelendiği kısmi eta karenin 0.13 olduğu, bunun da orta düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği tesbit edilmiştir. Buna ek olarak, uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arası farkın da anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır, $F(1,29)=13.0$, $p<0.05$, $\eta^2=0.31$. Grup ve uygulama etkileşim etkisi anlamlı çıktığı için uygulama ana etkisi gözardı edilerek etkileşim etkisinin kaynağı Tukey HSD yöntemiyle araştırılmıştır.

Toplam dört ortalamanın karşılaştırması için 0.05 olan alfa değeri için elde edilen q değeri 3.85; çift karşılaştırmaları için elde edilen HSD değeri ise 5.8 olarak bulunmuştur. Böylece, çiftler karşılaştırıldığında ortalamalar arası fark bu değere eşit ya da bu değeri aşarsa farkın anlamlı olduğu kabul edilecektir.

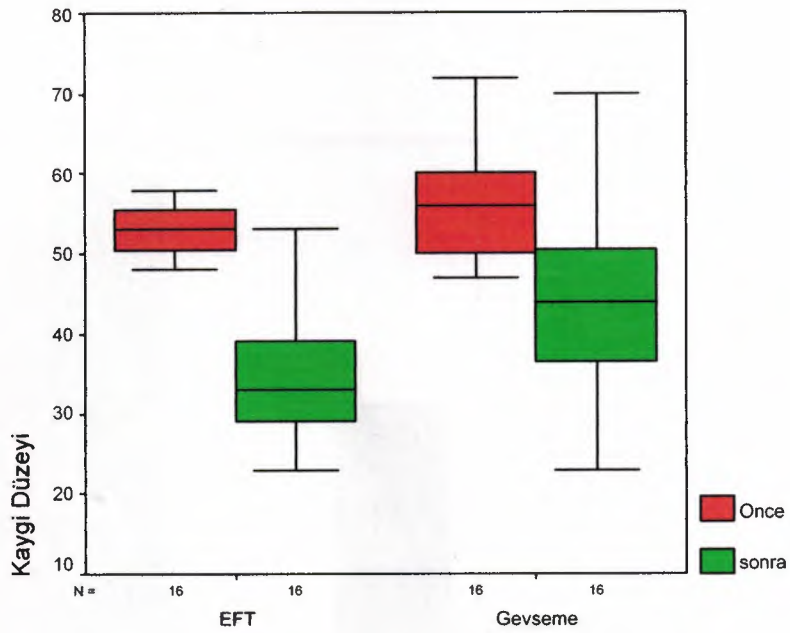
Tablo III.4. Kaygı düzeyi puan ortalamaları arası fark tablosu

	Ortalama-Önce	Ortalama-sonra	Fark
EFT	53.9 _a	33.9 _b	20
Gevşeme	56.3 _a	44.9 _c	11.4
Fark	2.4	11	

Farklı harfler 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu ifade eder

Tablodan görülebileceği gibi uygulama öncesinde kaygı düzeyi açısından EFT ($X=53.9$) ve Gevşeme grubu ($X=56.3$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Uygulama sonrasında ise her iki grubun kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlenmektedir. Yani, her iki yöntemin de katılımcıların sahip oldukları kaygı düzeylerini anlamlı bir biçimde azalttığı gözlenmiştir. Bunlara ek olarak,

uygulama sonrasında elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında EFT grubunun puan ortalamasının ($X=33.9$) Gevşeme grubu puan ortalamasından ($X=44.9$) anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Yani, kaygı düzeyindeki azalışın EFT grubunda çok daha belirgin olduğu söylenebilir. Uygulama öncesi ve sonrası puan ortalamalarının grafik olarak gösterimi Şekil III.2’de verilmiştir.



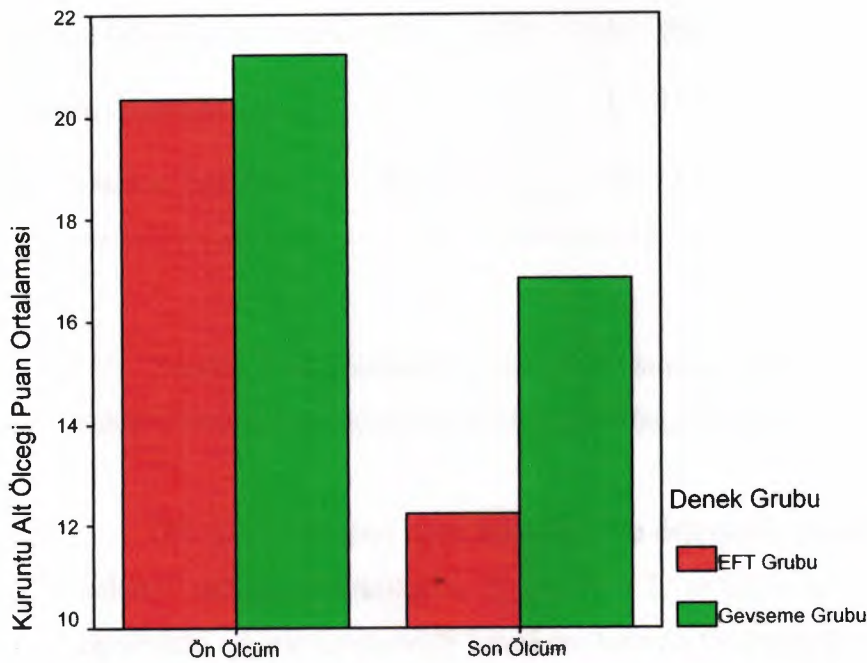
Şekil III.2. Uygulama öncesi ve sonrası kaygı puanı ortalamaları

III.2. UYGULANAN YÖNTEMİN KURUNTU ALT ÖLÇEĞİ PUANI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan Kaygı Ölçeği’nin Kuruntu Alt Ölçeği puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo III.5’de grafiksel gösterimi Şekil III.3’de verilmiştir.

Tablo III.5. Uygulama öncesi ve sonrası Kuruntu Alt Ölçeği ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	Uygulama Öncesi		Uygulama Sonrası	
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
EFT	20.3	3.5	12.2	3.2
Gevşeme	21.3	4.0	16.9	5.4



Şekil III.3. Gruplara göre uygulama öncesi ve sonrası Kuruntu Alt Ölçeği puan ortalamaları

Uygulama öncesi ve sonrasında Kuruntu Alt Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı; bu farkın katılımcı grubuna göre değişip değişmediğini tesbit etmek amacıyla elde edilen ölçümlere 2X2 Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişken iki düzeyli grup değişkenidir

(EFT ve Gevşeme); tekrar eden faktör ise uygulama öncesi ve sonrası elde edilen Kuruntu Alt Ölçeği puan ortalamalarıdır. Bireylerin daha önce kaç kez sınava girdiklerine ilişkin bilginin karıştırıcı değişken olabileceği düşünüldüğünden bu değişken istatistiki olarak kontrol edildikten sonra (covariate) analiz yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo III.6'da verilmiştir.

Tablo III.6. Kuruntu Alt Ölçeği için yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi Sonucu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Eta kare
Ön-son Ölçüm	110,7	1	110,7	8,4	,007	,22
Ön-son ÖlçümXSınav sayısı	,007	1	,007	,006	,94	,00
Ön-son ÖlçümXGrup	55,5	1	55,5	4,2	,05	,13
Hata(Ön-son ölçüm)	382,7	29	13,2			

Yapılan analiz sonucunda daha önce sınava girme sayısının anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir, $F(1,29)=0.006$, $p=0.94$.

Öte taraftan, tekrar eden faktörle grup değişkeni arasındaki etkileşim etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, $F(1,29)=4.2$, $p<0.05$, $\eta^2=0.13$. Her iki değişken arasındaki etkinin incelendiği kısmi eta karenin 0.13 olduğu, bunun da orta düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği tesbit edilmiştir. Ek olarak, uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arası farkın da anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır, $F(1,29)=8.4$, $p<0.01$, $\eta^2=0.22$. Grup ve uygulama etkileşim etkisi anlamlı çıktığı için uygulama ana etkisi gözardı edilerek etkileşim etkisinin kaynağı Tukey HSD yöntemiyle araştırılmıştır.

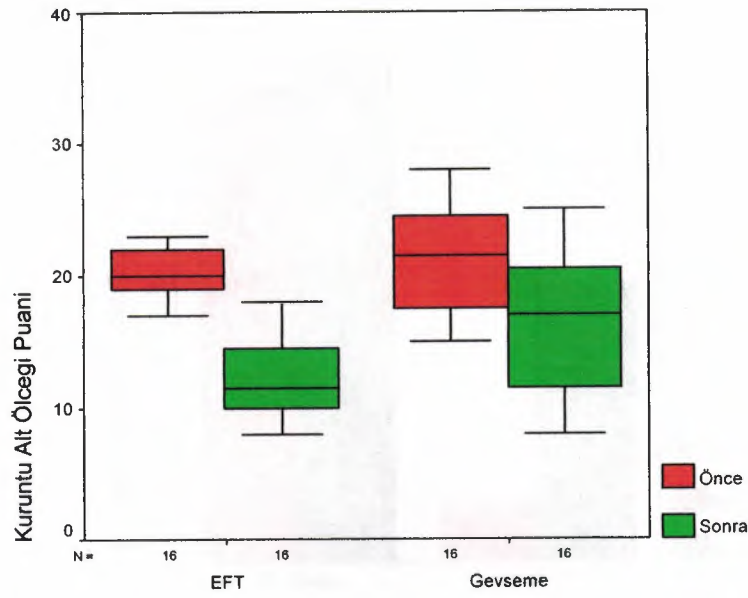
Toplam dört ortalamanın karşılaştırması için 0.05 olan alfa değeri için elde edilen q değeri 3.85; çift karşılaştırmaları için elde edilen HSD değeri ise 2.5 olarak bulunmuştur. Böylece, çiftler karşılaştırıldığında ortalamalar arası fark bu değere eşit ya da bu değeri aşarsa farkın anlamlı olduğu kabul edilecektir.

Tablo III.7. Kuruntu Alt Ölçeği puan ortalamaları arası fark tablosu

	Ortalama-Önce	Ortalama-sonra	Fark
EFT	20.3 _a	12.2 _b	8.1
Gevşeme	21.3 _a	16.9 _c	4.4
Fark	1.0	4.7	

Farklı harfler 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu ifade eder

Yapılan Tukey HSD analizine göre, uygulama öncesinde Kuruntu Alt Ölçeği puanı açısından EFT ($X=20.3$) ve Gevşeme grubu ($X=21.3$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Bkz. Tablo III.7). Uygulama sonrasında ise her iki grubun düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlenmektedir. Yani, her iki yöntemin de katılımcıların sahip oldukları kuruntu düzeylerini anlamlı bir biçimde azalttığı gözlenmiştir. Bunlara ek olarak, uygulama sonrasında elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında EFT grubunun puan ortalamasının ($X=12.2$), Gevşeme grubu puan ortalamasından ($X=16.9$) anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Kısaca, kuruntu düzeyindeki azalışın EFT grubunda çok daha belirgin olduğu söylenebilir. Uygulama öncesi ve sonrası puan ortalamalarının grafik olarak gösterimi Şekil III.4’de verilmiştir.



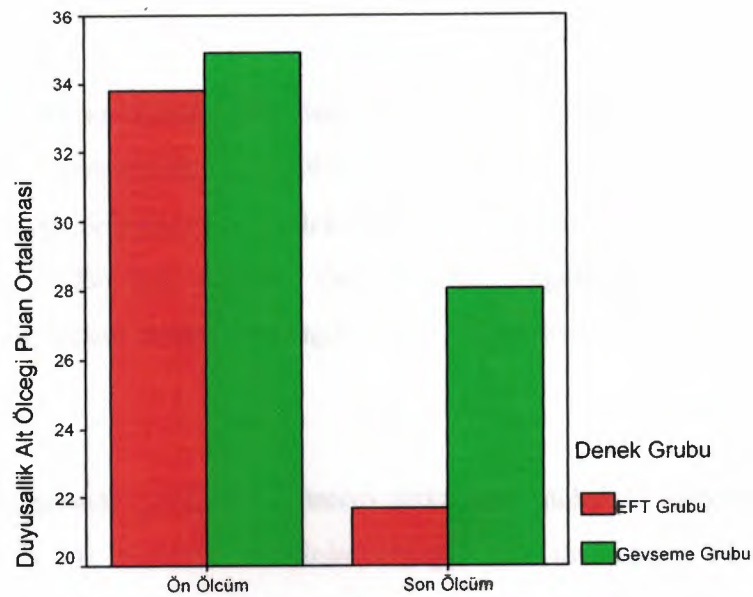
Şekil III.4. Uygulama öncesi ve sonrası kuruntu düzeyi puanı ortalamaları

III.3. UYGULLANAN YÖNTEMİN DUYUŞSALLIK ALT ÖLÇEĞİ PUANI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan Kaygı Ölçeği'nin Duyuşsallık Alt Ölçeği puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo III.8'de grafiksel gösterimi Şekil III.5'de verilmiştir.

Tablo III.8 Uygulama öncesi ve sonrası Kuruntu Alt Ölçeği ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	Uygulama Öncesi		Uygulama Sonrası	
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
EFT	33.7	4.2	21.7	5.2
Gevşeme	35.0	4.8	28.1	7.9



Şekil III.5. Gruplara göre uygulama öncesi ve sonrası Duyuşsallık Alt Ölçeği puan ortalamaları

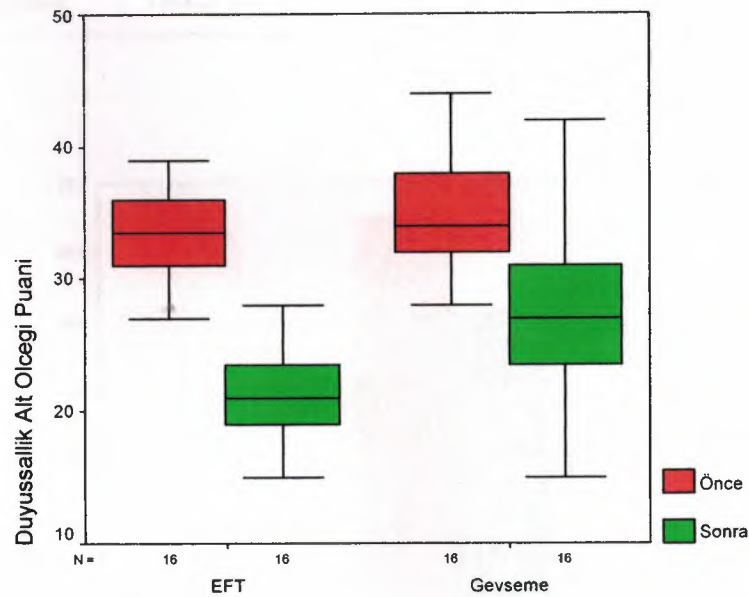
Uygulama öncesi ve sonrasında Duyuşsallık Alt Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı; bu farkın katılımcı grubuna göre değişip değişmediğini tesbit etmek amacıyla elde edilen ölçümlere 2X2 Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi uygulanmıştır. Bireylerin daha önce kaç kez sınava girdiklerine ilişkin bilginin karıştırıcı değişken olabileceği düşünüldüğünden bu değişken istatistiki olarak kontrol edildikten sonra analiz yapılmıştır. Analiz sonucu **Tablo III.9'**da verilmiştir.

Tablo III.9. Duyuşsallık Alt Ölçeği için yapılan Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi sonucu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	Eta kare
Ön-son Ölçüm	417,3	1	417,3	13,0	,001	,31
Ön-son ÖlçümXsınav sayısı	20,7	1	20,7	,65	,43	,02
Ön-son ÖlçümXGrup	109,2	1	109,2	3,4	,08	,11
Hata(Ön-son ölçüm)	929,7	29	32,1			

Yapılan analiz sonucunda daha önce sınava girme sayısının anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir, $F(1,29)=0.65$, $p=0.43$. Benzer bir biçimde, tekrar eden faktörle grup değişkeni arasındaki etkileşim etkisinin de anlamlı olmadığı görülmüştür, $F(1,29)=3.4$, $p=0.08$. Öte taraftan, uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arası farkın anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır, $F(1,29)=13.0$, $p<0.01$, $\eta^2=0.31$.

Kısaca, uygulanan yöntemin, yöntem farkı gözetmeksizin, duyusallık puanı üzerinde anlamlı bir biçimde etkisinin olduğu; her iki grupta da bu puanın azalmasına neden olduğu görülmüştür. Yani, uygulama öncesi elde edilen grup ortalamasının ($X=34.3$) uygulama sonrasında ($X=24.9$) anlamlı bir biçimde azaldığı gözlenmiştir, $t(31)=6.5$, $p<0.001$. Bu değişimin grafiksel gösterimi Şekil III.6'da verilmiştir.



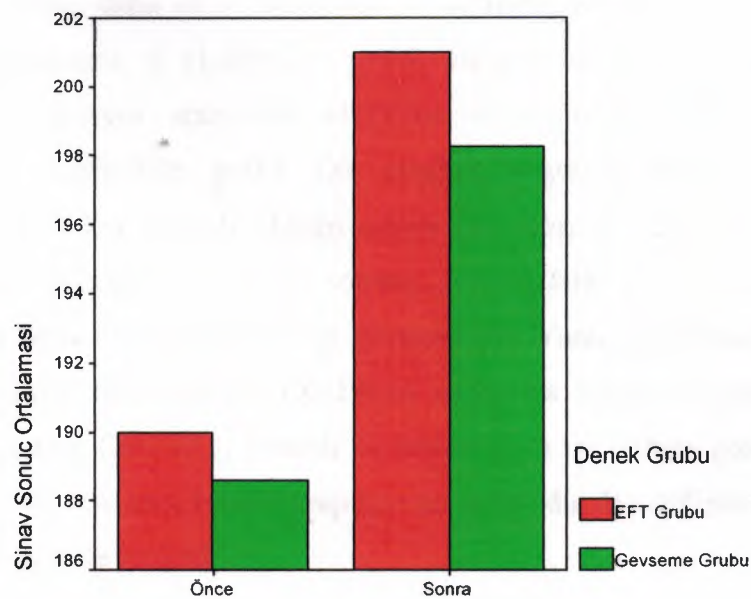
Şekil III.6. Uygulama öncesi ve sonrası duyusallık düzeyi puanı ortalamaları

III.4. UYGULANAN YÖNTEMİN SINAV PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uygulama öncesi ve sonrasında yapılan sınav sonucunun puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo III.10'da grafiksel gösterimi Şekil III.7'de verilmiştir.

Tablo III.10. Uygulama Öncesi ve Sonrası Yapılan Sınavın Sonuç Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Uygulama Öncesi		Uygulama Sonrası	
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
EFT	190.01	26.9	200.8	30.1
Gevşeme	188.5	25.1	198.5	29.5



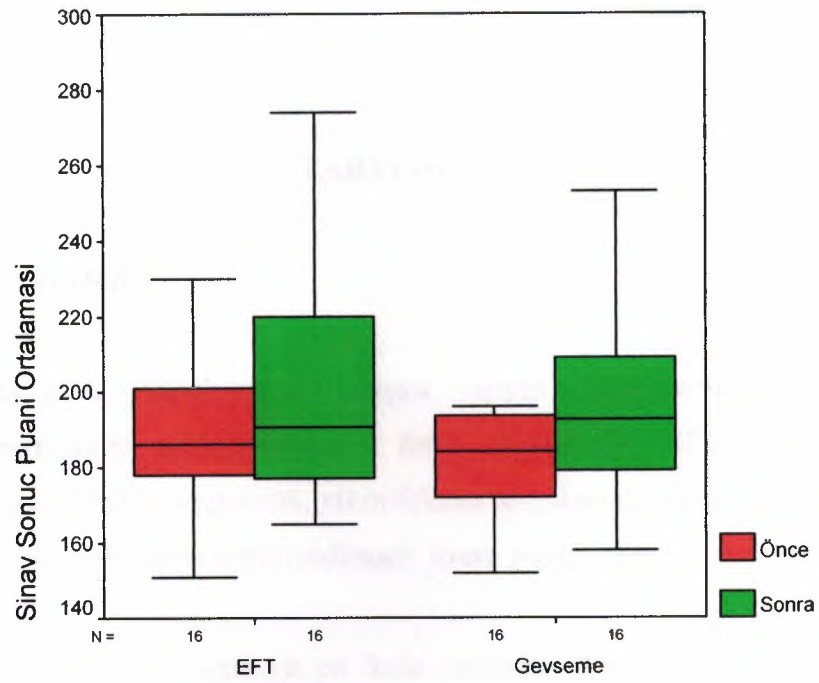
Şekil III.7. Gruplara göre uygulama öncesi ve sonrası sınav sonuç puan ortalamaları

Uygulama öncesi ve sonrasında yapılan sınavın puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı; bu farkın katılımcı grubuna göre değişip değişmediğini tesbit etmek amacıyla elde edilen ölçümlere 2X2 Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi uygulanmıştır. Bireylerin daha önce kaç kez sınava girdiklerine ilişkin bilginin karıştırıcı değişken olabileceği düşünüldüğünden bu değişken istatistiki olarak kontrol edildikten sonra analiz yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo III.11’de verilmiştir.

Tablo III.11. Yapılan sınav puanı için Tekrar Ölçümlü Kovaryans Analizi sonucu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	Eta kare
Ön-son Ölçüm	1024,0	1	1024,0	12,1	,002	,30
Ön-son ÖlçümXsınav sayısı	247,0	1	247,0	2,9	,09	,09
Ön-son ÖlçümXGrup	6,7	1	6,7	,06	,8	,01
Hata(Ön-son ölçüm)	2448,7	29	84,4			

Analiz sonucu, daha önce sınava girme sayısının anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir, $F(1,29)=2,9$, $p=0.9$. Benzer bir biçimde, tekrar eden faktörle grup değişkeni arasındaki etkileşim etkisinin de anlamlı olmadığı görülmüştür, $F(1,29)=0,06$, $p=0.8$. Öte taraftan, uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arası farkın anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır, $F(1,29)=12.1$, $p<0.01$, $\eta^2=0.30$. Kısaca, uygulama öncesi ve sonrası, yöntem farkı gözetmeksizin, sınav sonuçlarının anlamlı bir biçimde arttığı görülmüştür. Yani, uygulama sonrasında yapılan sınav puanı ortalamasının ($X=199.6$) uygulama sonrasında yapılan sınav puanı ortalamasından ($X=189.3$) anlamlı bir biçimde yüksek olduğu gözlenmiştir. $t(31)=-4.4$ $p<0.001$. Bu artış her iki grup için de geçerlidir. Bu değişimin grafiksel gösterimi Şekil III.8’de verilmiştir.



Şekil III.8. Uygulama öncesi ve sonrası yapılan sınav sonuç puanı ortalamaları

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

IV. TARTIŞMA

Araştırma yüksek sınav kaygısı taşıyan öğrencilerin bu kaygılarından kurtulabilmelerini sağlayabilecek 2 farklı teknik olan EFT ve Kas Gevşetme Tekniklerini (KGT) araştırmak, etkinliklerini uygulamalı olarak öğrenciler üzerinde denemek ve sonuçlarını değerlendirmek üzere yapılmıştır.

Yüksek sınav kaygısının en fazla yaşandığı dönem üniversiteye hazırlanma dönemidir düşüncesinden hareketle ÖSS'ye hazırlanan 312 öğrenci STE ile taranmış ve sınav kaygısı yüksek çıkan 70 öğrenci ile çalışmaya başlanmıştır. Çalışmaların devamı esnasında 32 öğrenci devamlılık göstermiş, bunların yarısı EFT yarısı ise Kas Gevşetme uygulamasına dahil edilmiştir. Çalışmalar esnasında öğrencilerin cinsiyetleri de bir faktör olarak göz önüne alınmış, ancak erkek öğrencilerde sonuca gidebilecek düzeyde yeterli sayıya ulaşamamıştır. Ancak kaygısı yüksek olan öğrencilerin büyük bir bölümünün kız olduğu gözlenmiştir. Daha önce yapılan araştırma bulgularına göre de kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kaygılı oldukları tespit edilmiştir (Cengiz, 1988, Akt. Ekşi, 1998).

Ayrıca araştırmacı tarafından gözlenen bir durum da, erkek öğrencilerin kaygılarıyla yüzleşmekten kaçtıkları yönündedir. Yapılan çalışmalarda yüksek kaygılı erkek öğrenciler, verilen seminere katılmamak, gelip terk etmek veya daha sonra envanter doldurumuna gelmemek gibi seçeneklerle araştırmacının denek kaybına uğramasına neden olmuşlardır. Kız öğrencilerin daha kaygılı oldukları fakat kaygıdan kurtulmak için çabalarının olduğu gözlenmiştir. Kız öğrencilerin problemlerinden kurtulmak için daha meraklı ve araştırmacı oldukları gözlenmiştir. EFT ve Kas Gevşetme grupları ayrı ayrı değerlendirilirse araştırmacı tarafından Kas Gevşetme grubunun diğer gruba göre daha disiplinli, dikkatli ve ilgili oldukları

gözlenmiştir. Bu soncun, EFT uygulama tekniğinin öğrencilere komik görünmesinden kaynaklanabileceği ve bu nedenle de EFT için seçilen grupta denek kaybının çok olduğu değerlendirilmiştir. Bir neden de erkek öğrencilerin arkadaşlarının arasında kaygılarını dillendirme çekinceleri olabilir.

Öğrencilerin hepsi devlet okuluna gidiyor veya devlet okulu mezunudur. Öğrencilerin %87.5 i kız, %12.5 i erkektir. Baba eğitimi ağırlıklı olarak lise olup %40.6 sını teşkil etmekte, anne eğitimi ise %48.9 oranla lisedir. Baba mesleği %56.3 oranla serbest, anne mesleği ise %62.5 oranla ev hanımıdır. İki kişi dışında psikolojik yardım alan olmamıştır. Bu özellikler bakarak öğrenci ve ebeveynlerinin üniversite özlemi çok fazladır denilebilir. Dershane öğrencilerinin ekonomik durumları orta/alt gruba dahildir. bu durum göz önüne alındığında özel üniversitede öğrenime devam etmeleri hemen hemen imkansızdır. Bu konular öğrenci ve ailesi üzerinde ekstra bir kaygıya neden olmaktadır. Ekşi (1998) tarafından daha önce yapılan bir araştırmada, özel okul öğrencilerinin kaygılarının daha az, devlet okulunda okuyanların daha fazla olduğu yönünde bulgular vardır. Bu da denek öğrencilerin kaygı düzeyini artıran önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulama öncesi kaygı ölçeği toplam puan ortalaması EFT grubu için 53.9, standart sapması 5.9 dur. Gevşeme grubunda ise toplam puan ortalaması 56.3, Ss 7.2 dir. Uygulama sonrası EFT grubu 33.9, Ss 7.9 dur. Gevşeme grubu ise 44.9, Ss ise 12.3 olarak tespit edilmiştir. Görüldüğü gibi her iki teknik içinde kaygı puan ortalamasında anlamlı bir düşüş vardır. Bunun yanı sıra EFT grubunun kaygı puan ortalaması ($x=33.9$), gevşeme grubu kaygı puan ortalamasından ($x=44.9$) anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur.

Uygulanan yöntemin kuruntu alt ölçeği puanı üzerindeki etkisi ise uygulama öncesi EFT grubunda 20.3, Ss 3.5 dir. Gevşeme grubunda ise 21.3 Ss 4.0 dir. Uygulama sonrası EFT grubu 12.2, Ss 3.2, Gevşeme grubunda ise 16.9, Ss 5.4 tür. Görüldüğü gibi genel olarak kaygı ölçeği puanında olan düşüş aynı paralelde kuruntu alt ölçeği puanında da net olarak görülmektedir.

Uygulanan yöntemin duyuşsallık alt puan üzerindeki etkisi daha da çarpıcı olarak ortaya çıkmıştır. Uygulama öncesi EFT grubu duyuşsallık alt puan ortalaması 33.7 Ss 4.2, Gevşeme grubu ortalaması 35.0, Ss 4.8 dir. Uygulama sonrası ise; EFT grubu ortalaması 21.7, Ss 5.2 , Gevşeme grubunda ise ortalama 28.1, Ss 7.9 dur. Buradaki düşüş EFT Tekniğinin duygusal özgürleşme ve kaygı gidermede daha etkin olduğunu vurgular niteliktedir.

Kaygı düzeyinin sınava yaklaşırken artması doğal olarak beklenen bir durumdur. Oysa ki her iki teknikte sınavlara girme heyecanı içindeki öğrencilerin kaygılarını düşürmüş ve EFT grubu Kas gevşetmeye göre de anlamlı bir fark yaratmıştır. Daha önceki bölümde anlatıldığı gibi, sınav heyecanının genel cerrahi müdahale bekleyen hasta kadar yoğun olduğu göz önüne alındığında, her iki tekniğin de kaygı gidermede ne denli etkili olduğu çarpıcı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Her iki tekniğin uygulama kolaylığı karşılaştırıldığında; Kas gevşetmede 20 dakikalık bir CD dinleme ve haftada en az üç kez bunun için zaman ayırmak gerekirken, EFT sadece tek bir oturumda kaygıdan kurtulmayı sağlayabilmektedir. Sınava hazırlanan çocukların zaman konusundaki hassasiyetleri göz önüne alındığında; daha kısa zamana ihtiyaç göstermesi nedeniyle EFT'nin daha yararlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Travmanın etkisine göre EFT Tekniği kaygı sağaltmada 10-30 dakika arasında bir zaman almakta ve kaygı hemen hemen bir daha dönmek üzere gitmektedir. Ancak kaygının tekrarlama durumunda EFT uygulaması tekrar yapılarak özgürleşme sağlanmaktadır. Araştırmadaki 16 kişilik EFT grubu içinde sadece bir öğrencinin kaygısı yüksek kalmıştır. Bu öğrencinin öğrenme güçlüğü çeken ve psikolojik rahatsızlığı nedeniyle tedavi altında bir çocuk olduğu rehber öğretmen tarafından ifade edilmiştir.

Daha önceden (Erkan 1991) tarafından yapılan araştırmada, performansı ve özgüveni düşük olan ve öğrenme becerileri kısıtlı olan öğrencilerin kaygılandıkları

yönünde bulgular saptanmıştır. Bu araştırmada ise, sonuç olarak ortaya çıkan kaygı kaldırıldığında öğrencilerin başarı düzeylerinin arttığı rakamsal olarak saptanmıştır. Bu da kaygı düzeyi normale indiğinde öğrencilerin daha başarılı olduğunu, başka bir deyişle, bilgiyi depolamada ve daha sonra bilgiye ulaşmada sıkıntılarından kurtulduklarını ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve bu doğrultuda yapılan değerlendirmelere göre her iki tekniğinde sınav kaygısını gidermede etkin olarak kullanılabileceği saaptanmıştır. Ancak iki tekniğin karşılaştırılması halinde;

- Daha kısa sürede sonuca ulaşması,
- Sağlanan sonucun devamlılık arzemesi,
- Bir bütün olarak sebepten sonuca veya sonuçtan sebebe giderek sağaltım sağlaması,
- Kaygıyı gidermede daha etkin olması,
- Travma giderme, korkulardan kurtulma, geçmiş ve geleceği temizleme gibi sağaltım konuları da dahil olmak üzere daha geniş ve kapsamlı bir kullanım alanı olması nedenleriyle EFT'nin daha etkin bir sağaltım tekniği olduğu sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışma sonunda elde edilen bulgular ışığında araştırmanın sonuçları ve daha sonra yapılacak araştırmalar için öneriler özetlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen verilerden Kas Gevşetme ve EFT Tekniklerinin kaygı sağaltıcı etkileri saptanmıştır. Bu saptama, kaygı düzeyi yüksek ve ÖSS sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde çalışılarak elde edilmiştir. Yaklaşan sınavın gittikçe artan yoğun bir stress yarattığı göz önüne alındığında, uygulanan her iki tekniğinde bu döngüyü ters yöne çevirerek kaygıyı azaltması tekniklerin başarısını çarpıcı olarak ortaya koymaktadır

V.1 SONUÇ:

- Her iki tekniğin de öğrencilerin SKE ile saptanan sınav kaygılarını normal düzeye düşürdüğü istatistiki olarak saptanmıştır,
- Sınav kaygısının kız öğrencilerde erkeklere kıyasla daha fazla olduğu gözlenmiştir,
- Kız öğrencilerin kaygıya müdahalede erkek öğrencilerden daha istekli oldukları gözlenmiştir
- Kaygının sağaltılmasıyla öğrencilerin not ortalamasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde artış olduğu saptanmıştır.

- EFT Tekniğinin kaygının sağaltımında istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha etkin olduğu saptanmıştır.
- Öğrencilerin içinde bulunduğu toplum psikolojisinin ve ön yargılı davranışların sağaltım yöntemlerine ilgiyi azaltarak onların etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmayı red etmelerine neden olduğu ve kaygı ile mücadeleyi olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir.

V.2 ÖNERİLER:

- Her iki teknikte kaygı sağıaltmak amacıyla okul rehberlik çalışmalarında yaygın olarak kullanılması yararlı olacaktır.
- EFT teknikleri üniversitelerde psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde ders olarak okutularak yetişen öğrencilerin bilgileneesi ve gerektiğinde uygulayıcı olmalarını sağlayacak zemin hazırlanmalıdır.
- EFT'nin Korku kaygı ve yaşanan travmalarla alakalı problemlerde psikolog ve danışmanlar tarafından uygulanması sağlanmalıdır.
- Okullarda seminerler düzenlenerek öğrencilerin kaygı, korku ve travmatik yaşantılarını çözümlemek amacıyla EFT kullanılmalıdır
- Tüm özel ve kamu kurumlarında çalışan kişilere yönelik eğitim programları yapılarak bu tekniklerin psikolog ve danışmanlar tarafından kişilere öğretilmesi ve sağaltım amacıyla kullanılarak kişilerin ve bu bağlamda kurumların başarı grafiklerinin yükselmesi sağlanmalıdır.
- Kas gevşetme tekniklerinin daha yoğun kullanımı sağlanmalıdır.

- EFT Teknikleri daha yoğun tanıtılıp, etkinliği anlatılıp insanların kullanımına sunulmalıdır.
- Eğitim ve öğretimle ilgili her birim ve öğrenciler sınav kaygısı konusunda bilgilendirilip sağaltım tekniği olarak EFT ve Kas Gevşetme konusunda eğitilmelidir.
- Kaygı vardır ancak çare de vardır. Seçmek kişilere kalmıştır. Bu seçimi sunmak adına çalışmalar yapılmalıdır.
- Kaygı ve kaygının performans üzerine etkileri ve konuşmalarla öğrencilere yüklenen kaygının sakıncaları hakkında eğitim ve öğretim görevlileri, ebeveynler, öğrenciler ve nihayet toplum bilinçlendirilmelidir
- Bu konuda daha kapsamlı araştırmalar yapılarak uygulaması kolay ve etkili olan EFT ve benzeri yöntemlerin yaygın etkilerinin bilimsel olarak saptanması, insan ve performans konusuna önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

ADLER, Alfred, (2000). **Yaşamın Anlam Ve Amacı**, (çev. Kamuran Şipal),
İstanbul Say Yayınları

ARPACIOĞLU, Gülcan : (2002) **Duygusal Özgürleşme Teknikleri**. İstanbul

ATEŞ, Esin ve ateş Rüya, (2002). **Geleceğimiz Ellerimizin Arasında**, İstanbul:
Dharma Yayınları.

AYDIN, Mahsum(2001). **Sınav Kaygısı Envanterinin 2 ve 3 Faktörlü Modelinin
Karşılaştırmalı Bir İncelemesi**, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova
Üniversitesi-Adana

BALTAŞ, Acar ve BALTAŞ,Zuhal(2002). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**,
İstanbul:Remzi Kitabevi A.Ş.

COURANE, Sandor: (1995). **Akupresür**. (Çev. Gültekin Altan) İstanbul : Ruh
Ve Madde Yayınları

CÜCELOĞLU, Doğan(2000) **İnsan Ve Davranışı**, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

DÖKMEN, Üstün: (2001). **Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. İstanbul. Sistem
Yayıncılık

EKŞİ, Pınar: (1998). **Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde
İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul

ERKAN, Serdar(1991), **Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı İle
İlişkisi**, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara

GEÇTAN, Engin: (1999). **Varoluş ve Psikiyatri**. İstanbul, Remzi Kitabevi

FONTAINE, Janine,. (1995) **Enerji Beden Hekimliği** , (Çev. Teoman Uçkun)
İstanbul: Ruh Ve Madde Yayınları.

FROMM, Erich; (1997), **Psikanaliz Ve Zen Budizim**, (Çev. İlhan Güngören),
İstanbul: Yol Yayınları.

GREENBERG, Jerrold, S: (1993) **Comprehensive Stress Management**, Wm.C.
Brown Communication. Inc.USA

HAY, Louise L. (2000) **Tüm Hastahkların Zihinsel Nedenleri**, (Çev. Semra
Ayanbaşı) İstanbul: Akaşa Yayınları

.....(2002) **Düşünce Gücüyle Tedavi**, (Çev. Nil Gün) İstanbul:
Altın Kitaplar

KING Serge K. (2002) **Olağanüstü Enerjiler**, (Çev. Rengin Ekiz) İzmir: Ege
Meta Yayınları

KÖKNEL, Özcan, (2003). **Akıl İle Düşünce Gücü**, İstanbul, Akdeniz Yayıncılık

MARTEL, Chislaine D. (1998) **Ben Enerjiyim**, (Çev. Arzu Ünel) İstanbul: Orion
Yayınevi

MOUNTROSE,Phillip ve MOUNTROSE, Jane: (2001) **EFT Duygusal
Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinizi Dokunun**. (Çev.
Fatma Can Akbaş), İstanbul: Kariyer Yayıncılık

ÖNER, Necla, (1990) **Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı**, İstanbul:Yüksek Öğrenimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını
No:1

ÖZCAN, Bahar,(2004) **Duygusal Özgürlük Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT)** Yayınlanmamış El Kitabı

ÖZER, Kadir,(2003).**Üç Psikolojik Sorun**, İstanbul:Sistem Yayıncılık

.....,(2004).**Kaygı**, İstanbul:Sistem Yayıncılık

PERLS, Frederic, S, HEFFERLINE, Ralph F.,GOODMAN, Paul (1996).

İçimizdeki Çocuk.(Çev. Nevzat Erkmen). İstanbul, Mart
Matbaacılık

ROWSHAN, Arthur(2003). **Stres Yönetimi**,(Çev. Şahin
Cüceloğlu).İstanbul:Sistem Yayıncılık

ROSENFELD, Isadore. (2001) **Şimdi Yaşa Genç Yaşlan**, (Çev. Dr. Aksel Seyahi),
İstanbul: Anka Basım Matbaası

SEZGİN, Nilhan:(2002) **Enerji Psikolojisi Ve Duygusal Özgürlük Tekniği
(Emotional Freedom Technique-EFT) İlkelerine
Giriş**,Yayınlanmamış El Kitabı

SHERWOOD, Keith; (1996) **Ruhsal Şifa Teknikleri**, (Çev. Jale Gizer Gürsoy)
İstanbul: Özal Matbaası

STOEBER,Karl O:(2004). **Kendi Kendine Gevşeme**,(çev,Şenol Sohtorik). Adana:
Kozmoz Basın Yayın

WORSLEY, J.R. : (2001). **Akupunktur.** (Çev. Esin Çakmakçıoğlu) İstanbul:
Arıtan Yayınevi.

YALOM, Irvin: (2001) **Varoluşçu Psikoterapi.** (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit)
İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

INTERNET KAYNAKLARI (Akt. Sezgin N.,2002)

AMT,Susan Courtney and Chrissie Hardisty: www.meridiantherapies.org.uk
Be Set Free Fast (BSFF), Larry Nims: www.members.aol.com.eliums/bsff.html
Emotional Freedom Technique (EFT), Gary Craig: www.emofree.com
Energy Psychology, NAEM andEdxTM, Fred Gallo: www.energypsych.com
Matrix Work, Asha Nahoma Clinton: www.MatrixWork.org
Meridian psychotherapy, Sharon Cass Toole: www.iprimus.ca/sharont
Succesive Point Process(SPP), Willem Lammers: www.iasag.ch/spp.html
Thought Field Therapy (TFT), Roger Callaghan: www.tftrx.com
Touch and Breathe (TAB), John Diepold: www.tftworldwide.com
Instant Emotional Healing: www.Gem-systems.com

EKLER**SAYFA NO**

EK 1. Sınav Kaygı Envanteri.....84

EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....85

SINAV TUTUMU ENVANTERİ

İSİM ----- TARİH ----- CİNSİYET K E

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbirisi üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

T ----- K ----- D -----

	hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	hemen her zaman
1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
2. O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.....	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Önemli sınavlarda donup kalırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.....	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.....	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.....	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kâğıdını almada hemen önce çok huzursuz olurum.....	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yonilgiyo iterim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kurarım).....	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım, fakat yapamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.....	(1)	(2)	(3)	(4)

C.D. Spielberger ve arkadaşlarının A.B.D.'de İngilizce olarak geliştirdiği bu envanter Necla Öner ve Deniz Albayrak - Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (İstanbul, 1987).

KİŞİSEL BİLGİLER:

Ad Soyad: _____

Cinsiyet:

Kız Erkek

☐ ☐

Doğum Tarihi:

Ay Gün Yıl

☐ ☐ ☐

Sınava Kaçınıcı Girişi:

Özel Devlet

Okuduğu Lise:

☐ ☐

Son Dönem Not Ortalaması:

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek lisans

Babanızın Eğitim Durumu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Annenizin Eğitim Durumu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Babanızın Mesleği:

Annenizin Mesleği:

Daha önce sınav kaygınızla ilgili psikolojik yardım aldınız mı? _____

ÇALIŞMALAR:**KONU****TUR****KATMAN****SONUÇ**

KİŞİSEL ÇALIŞMALAR:**KONU****TUR****KATMAN****SONUÇ**

☐	Hergün	☐	
☐	Gün aşırı	☐	
☐	3 gün	☐	

GEVŞEME KASETİ:

KULLANIM SIKLIĞI

☐	Hergün
☐	Gün aşırı
☐	3 gün