



**OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ**

EKİM AYI BÜLTENİ

**ERGENLİK DÖNEMİNDE SINAV KAYGISI İLE
BAŞ ETME**

VE

EBEVEYN TUTUMLARI

Kaygı ile baş etme becerisi bireyin yaşamı boyunca gerekli olan en önemli becerilerdendir. Kaygı ile baş etme becerisi gelişmiş bireyler yoğun stres altında ya da kaotik bir durumda kalsalar da bu kriz durumunu yönetmeyi başarırlar. Başımıza gelen olayları seçemeyebiliriz, çünkü hayatta başımıza gelenler bizim dışımızda da bir sürü etken barındırır; ancak olaylar karşısında nasıl davranacağımızı seçebilir ve yönetebiliriz. Etkili ve sağlıklı bir şekilde yönettiğimizde ise olayların sonucu değişir, başlangıç noktası aynı olmasına rağmen devam ettiği nokta aynı olmaz. Bireylerin kaygı ile baş etme becerisi ne zaman ve nasıl gelişir? Ergenlik döneminde kaygı ile nasıl baş edilir? Ebeveynlerin çocuklara nasıl yaklaşımları gerekir?

Ergenlik dönemine ilişkin bu güne kadar alan yazında çok fazla çalışma yapılmış olsa da, ergenlik dünyaya gelen her canlının yaşam yolculuğunda bireysel ve türsel farklılıklar olsa da yaşadığı bir dönem, yaşamımızın çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasındaki aşaması olarak tanımlanabilir. Ergenlik dönemi yetişkinlik döneminin temel taşlarını oluşturur. Meslek seçimi, eş seçimi, hayata dair bakış açısının gelişmesi, önceliklerin oluşması, hayata dair hedeflerin belirlenmesi, hedeflere yönelik davranış oluşturma derken aslında gelecek yaşamımızın temellerini attığımız çok önemli bir dönemdir.

Genel anlamda kaygı ise Erözkan' (2012) göre insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki olarak; dar anlamda ise, kaynağı ve başlangıcı bilinçli olmamasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde terleme, sararma gibi fizyolojik değişimlerin de görüldüğü bir yaşantı olarak tanımlanabilir. Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki kaygı her yaş düzeyinde yaşanan bir durumdur ancak eğer bireyin yaşam kalitesini etkileyecek durumda ise önlem alınması gerekir. Kaygı ile korku duygusu arasındaki başlıca farkları şöyle sıralanabilir (Bursa MEM, 2016):

- Korkunun belli bir nesnesi varken kaygının belli bir nesnesi yoktur. Örneğin yilandan korkarız ama kaygı hissetmeyiz.

- o Korkunun kaynağı net ve somuttur. Buna karşılık kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.
- o Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkarken kaygının oluşması belli bir zaman gerektirir.
- o Korku, bir durumun kendisinden kaynaklanırken kaygı duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır.
- o Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır. Buna karşılık kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.
- o Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır. Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.
- o Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkıp kaybolurken kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir. Örneğin hayalet korkusu genellikle 4-6 yaş arasında ortaya çıkıp sönerken, ayrılma kaygısı doğumdan ölüme kadar her yaş düzeyinde hissedilebilir.

Sınav Kaygısı ise sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur (Bursa MEM, 2016). Bayraktar'a göre ergen eğer kaygıyla baş etmekte zorluk yaşıyorsa akademik problemler de gelişebilir; sınav kaygısı yaşayan ergen, sınavlarda aşırı heyecan yaşadığı için bildiklerini hatırlamakta zorluk çekebilir ve sınavdan düşük notlar alabilir; akademik kaygı, öğrencinin okula devam etme isteğini azaltabilir, yoğun kaygıdan dolayı öğrenci ders çalışmaz hale gelebilir. Şentürk'e göre (2016) sınav kaygısı kişinin sınava yüklediği anlamla ilişkilidir;

- Kişi sınavın, hedeflerine ulaşmak için tek şansı olduğunu düşünüyorsa -ki bunlar genelde ailenin ona yansıttığı sınav algısıdır- "ya yapamazsam" korkusuyla oldukça kaygılanır.
- Bu kaygı da kendini sınav sırasında kalp çarpıntısı, terleme, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, ayrıca uyku düzeninde bozulma, kendini yetersiz-değersiz görme gibi semptomlarla gösterir.
- Bunu azaltmanın yolu yukarıda ebeveynlerin tutumlarını ve buradan yola çıkarak da ergenin sınavla ilgili algılarını değiştirmekle mümkündür.

Erözkan (2012) tarafından yapılan ergenlerde kaygı duyarlılığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasının sonuçları dikkat çekicidir;

- Araştırmada ebeveyn tutumları ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişkilere yönelik olarak demokratik ebeveyn tutumu ile kaygı duyarlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu ile kaygı duyarlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumu, koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumunun kaygı duyarlılığının önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Otoriter ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları kaygının oluşumunda önemli bir rol oynamakta; sınırlayıcı ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumu çocuğun bağımsızlık ve özerklik yeteneklerini kısıtlamakta ve bu durum da ebeveyne bağımlılık olarak geri dönmektedir. Ebeveynin ilgisiz ve dışlayıcı tavırları, çocukta güçlü bir şekilde onaylanma ve kabul görme ihtiyacı duymasına neden olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde ebeveyn ya da diğer yetişkinlerin alaycı ve küçük düşürücü tutumları ergen üzerinde yıkıcı etkiler yaratmaktadır.
- Koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumlarına maruz kalan ergenler olumsuz değerlendirilmekten korkma, sosyal kaçınma ve huzursuzluk

ölçeklerinden yüksek puan alırken, demokratik ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin aynı ölçekten düşük puan aldıkları bulunmuştur.

- Otoriter ebeveynin olduğu ailede uygulanan sıkı disiplin kuralları ve eğitimde cezaya başvurulması çocukta düşük benlik saygısına yol açmakta, çocuğun kaygılı ve nörotik bir kişilik geliştirmesinde önemli etken olmaktadır.
- Kuramsal tabana ve araştırma bulgularına dayalı olarak kaygının neden olduğu bilişsel, psiko-sosyal ve fizyolojik problemler ve bunlara ilişkin daha fazla kaygılanma gibi olumsuz sonuçlar doğuran ve kusurlu -özellikle otoriter ve aşırı koruyucu- ebeveyn tutumları ile karakterize olan kaygı duyarlılığının ergenlik dönemi içerisinde yer alan bireylerin iyilik hallerine doğrudan etki ederek onlarda incinebilirlikler oluşturabileceği söylenebilir. Maruz kaldıkları kusurlu ebeveyn tutumları bağlamında kaygı duyarlığı yaşayabilen lise öğrencileri için kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin ergenlerin ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici işlevlerinin daha etkin şekilde uygulanması gerekli görülmektedir.

Özetle, demokratik ebeveyn tutumu sergileyen ailelerde büyüyen ergenlerin kaygıyı normal düzeyde yaşadıkları, normal şartlarda hayat akışlarını engelleyecek ve tedavi edilmesi gereken düzeye ulaşmadığı söylenebilir.

Belli bir düzeyde kaygı yaşamak bireyleri güdüleyen ve hedefe kilitleyen bir durumdur ve gereklidir. Hayatımızı tehdit eder boyuta geldiğinde durum başkalaşır. Son olarak, kaygının diğer boyutu olan kaygısızlığı konu alan bir hikaye paylaşmak istiyoruz.

**Gelecek Kaygısı Olmayan Bir Öğrencinin Hikayesidir
Rehber Öğretmen Arif Sancar'a aittir.**

Ders çalışma masasına oturdu. Tozlanmış raflardan hiç dokunulmamış test kitabını çıkardı ve ilk sayfayı açtı. Kitabın içeriğinden bahsediliyordu ilk sayfada. Daha sonra kitaptaki konulara baktı, ne kadar da çoktu konular. Tam 23 tane konu vardı, her biri en az 10 sayfa. Bunları nasıl çalışacağını düşündü. İlk konunun girişine baktı. Biraz okudu ve sonra elindeki kalemi bıraktı ve kitabını kapattı. Yine sıkılmıştı ders çalışmaktan. Henüz ders çalışmaya başlayalı 5 dk bile olmamıştı ama o sıkıldı.

Babasının ve annesinin zorlamaları olmasa 5 dk bile durmak istemiyordu dersin başında. Odadaki bilgisayarda oyun oynamak, hele o çok sevdiği futbol oyununu oynamak yerine ders çalışmak çok mantıksız geliyordu. Ders başında geçirdiği 5 dk, ona 2 saat gibi geliyordu. Ama oyun oynarken öyle miydi? Oyun oynarken zaman su gibi akıp geçiveriyordu. Tüm bunları düşündükten sonra ders çalıştığı masanın başından kalktı ve doğru bilgisayarın başına gitti ve oyun oynamaya başladı. Oyun gerçekten çok eğlenceliydi. Hele bir de gol atınca daha da zevkli oluyordu. Birden odasının kapısı açıldı, gelen babasıydı:

-Berk ne yapıyorsun oğlum? Hani ders çalışacaktın bana söz vermiştin ders çalışacağına? Berk oyun oynamaktan kafasını bile babasına çevirmeye vakit bulamıyordu. Bir yandan oyun oynuyor bir yandan babasının sorularını cevap yetiştiriyordu.

-Tamam baba çalışacağım, şu oyun bitsin çalışacağım.

-Oğlum kapat şu bilgisayarı, yeter artık. Her gün oyun oynuyorsun. Ama derse gelince hiç umursamıyorsun.

-Ama baba çalışacağım dedim.

-Oğlum Cuma günü akşamdan beri hiç ders çalışmadın. Bugün Pazar, yarın okul var. Ne ödevlerini yapıyorsun ne de sınava hazırlanıyorsun. Kaldı şurada 3 ay sen hala oyun peşindesin.

-Al baba gol yedim işte...

-Kapat bilgisayarı..

-Al kapattım, dersimin başına da geçtim..Oldu mu şimdi, diyerek kitaplarının başına geçen Berk'in gözleri kitaptaki yazıları okuyor olsa da aklı başka yerde olduğu kesindi.

Ertesi gün okula gitti Berk. Ancak babası da yanındaydı. Babası Berk'in öğretmeni ile görüşecekti. Berk'e hiç ders çalıştıramadıklarından bahsedecekti. Okula geldiklerinde Berk sınıfına, babası da öğretmenler odasına doğru yürüdü. Babası, Berk'in öğretmeni ile koridorda karşılaştı. Babası Berk'in durumundan şikâyet etti öğretmene. Öğretmeni de aynı şeyleri söyledi. Berk derslerde de ilgisizdi. Babasına:

"Ahmet Bey, siz üzülmeğin bir de ben konuşayım Berk'le. " dedi ve babası öğretmene teşekkür ederek okuldan ayrıldı.

İlk teneffüste öğretmeni Berk'i yanına çağırdı ve Berk'e neden derslerine çalışmadığını sordu. Berk:

-Çok sıkılıyorum ders çalışırken öğretmenim, sevmiyorum.

Öğretmeni Berk'e nasihat etti ve gitti. Ancak Berk'in böyle nasihatlere karnı toktu. Öğretmeninden ayrılırken içinden:

"Neymiş efendim ders çalışmazsam sınavı kazanamazmışım,sonra çöpçü olurmuşum... Amaaaannnn.. Sınavı kazanmak isteyen kim zaten..Sınav beni kazansın..."diye söyleniyordu.

Sınav günü geldi. Ailesi Berk'ten elbette bir başarı beklemiyordu. Babası Berk'i sınava gireceği okula götürdü. Sınavdan çıktıktan sonra Berk'in morali pek iyi değildi. Sınav iyi geçmemişti elbette. İçinde ufak bir pişmanlık hissetti. Ama bu fazla sürmedi. Çok değil 1 ay sonra da sonuçlar açıklandı ve Berk kazanamadı. Eğitimine ilçedeki küçük lisede devam edecekti.

Berk şimdi lise son sınıfa gidiyor. Derslerini sorarsanız yine aynı. Herhangi bir değişme yok. Ailesi çok uğraştı ama o öncekinden daha hırçın oldu ailesine karşı. Artık okuldaki derslere bile nadiren gidiyordu. Öğretmenleri okulu bitirince ne olacaksın diye sorduğunda,"Bakarız!" deyip oradan uzaklaşıyordu. Gerçekleri görmek istemiyordu adeta. Peki gerçekler neydi?

Berk şimdi 25 yaşında. Askerliğini de yaptı. İş arıyor. Kendi çapında bir dükkân açtı. Belki Sakıp SABANCI gibi ben de zengin olurum dedi. Ama yeterince para kazanamadığını ve hayat boyu bu işi yapamayacağını düşünerek kapattı dükkânı. Daha sonra KPSS'ye başvurdu. Biraz çalıştı ama onu da kazanamadı. Sevdiği bir kız var Berk'in, adı Sinem. Sinem de Berk'i seviyor ama kızın babası "İşsiz güçsüz bir herife kız vermem ben!" diyor. Zaten Berk de iş bulmadan evlenmeyi düşünmüyor.

Geçen gün liseden bir arkadaşını gördü, Kadir. Öğretmen olmuş. Konuştular, eski günleri yad ettiler. Ancak Kadir'le konuşurken, Berk'in içinde bir burukluk vardı hep. Keşke ben de Kadir gibi olabilseydim diyordu. Ama çok geç kaldığını biliyordu.

Yarın bir markette eleman arıyorlarmış. Gönlü hiç razı olmasa da oraya başvuracak. Yatağına gitti. Ama gözüne uyku girmiyordu. Kendi kendine yatakta kızıyordu Berk:

-Keşke zamanında çalışsaydım. Madem derslerinde başarılı olamıyorsun bari git bir şeyler öğren. Mesela gitar çalmasını öğren, resim yapmasını öğren, güzel sanatlar lisesine git. Ah benim eşek kafam hiç düşünmedim ki. Hâlbuki elimde yapabileceğim bir iş olsaydı en azından onu geliştirirdim. Ama nafile... Meğerse babam doğru söylemiş... Sen kendin bugün çalışmazsan ilerde başkaları seni çalıştırır diye... Al işte yarın ben kendim gideceğim patron adayımın ayağına ve yalvaracağım lütfen beni çalıştır diye...

Kaynak: <http://pdrgunlugu.net/gelecek-kaygisi-olmayan-bir-ogrencinin-hikayesidir>

Hepimize sağlıklı, olumlu anlarımızın olumsuzlardan fazla olduğu, mutlu günler. Önümüzdeki ay farklı bir konuyla buluşmak dileğiyle. Anda kalın, sevgiyle kalın.

Hazırlayan

Halime GÜNGÖR

Uzman Psikolojik Danışman

Kaynakça

Erözkan, A. (2012). Ergenlerde Kaygı Duyarlığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eđitim Bilimleri, 12(1), 43-57

Bursa İl Milli Eđitim Müdürlüđü (2016). Bursa Temel Eđitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Destek Süreçleri Modülü Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları 2016

<http://www.feyzabayraktar.com/111-Kaygi-ve-Depresyon.html>

<http://www.milliyet.com.tr/sinav-doneminde-ergenlerin-kaygilari-uzerine--pembenar-yazardetay-saglik-2173135/>

<http://pdrgunlugu.net/gelecek-kaygisi-olmayan-bir-ogrencinin-hikayesidir/>