

# GÜNCEL

Açlık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 46

Mart 2012

Merhaba,

Sınav mevsiminin yaklaşması ile hepimizin gündemine "Sınav Kaygısı" bir kez daha giriyor. Günce ekibinden Uzman Klinik Psikolog Reyhan Kanyas, bu sefer sınav kaygısına başka bir pencereden bakıyor. "Kostümüm: Sınav Kaygısı" nı keyifle okumanız dileğiyle...

## Kostümüm: Sınav Kaygısı



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Her gün okula giderken gençlerin karnına ağırlar sokan; yetişkin olup iş hayatına atıldığında, çoluğa çocuğa karışıldığında bile zaman zaman rüyalarda rahat bırakmayan; bitmek tükenmek bilmez *sınavlar*... Bedenlerin serpildiği, merakların arttığı, arkadaşlıkların entrikalar barındırmaya başladığı, heyecanların baş gösterdiği ve ilk aşkların filiz verdiği kıpır kıpır gençlik yıllarının üzerinde bir bulut gibi dolaşan sınav sistemi, gençlere soluk aldırılmaz...

Eğitim sistemimizin bir parçası olan sınav sisteminin yapısı nedeniyle yarattığı stres kaçınılmazdır. Bir yandan okul dersleri, bir yandan SBS, LGS, LYS derken gençler, bir sınavı atlattıysın bir diğere zıplar pozisyonunda dur durak bilmezler. Her gelen sınav sanki geleceğini belirleyecek mihenk taşıdır ve beklentiler yüksektir. Dolayısıyla karın ağırları, uykusuzluk, kalp çarpıntıları, konsantrasyon eksiklikleri başlar çünkü kaygı hakimiyetini kurmuştur.

Günümüzde ergen ailelerinin psikolojik destek alma ihtiyacı hissetmelerindeki en

yoğun neden, sınav kaygısıdır. Kaygı sürecini tanıma, gevşeme egzersizleri, sınavın gençlerdeki anlamına dair farkındalık kazanma gibi kaygı ile baş etme yöntemleri gençleri rahatlatmaktadır; ancak bazen yeterli gelmemektedir. Bu gibi durumlarda kaygı oldukça inatçıdır; genç bir türlü kaygısını yenemez.

**Zaman içinde görülmektedir ki kaygı, problemin kendisi olmaktan ziyade daha temel bir problemin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.** Sınav, gençlerin hayatında en çok yer kaplayan konu olduğu için, sıkıntılar ,sınav ve başarı teması üzerinden vücut buluyordur. Bazen gençler dikkatlerini toplayamadıkları için kaygılanırlar. Dikkatlerini toplayamamalarının altında yatan nedenler ise çok farklıdır. Dolayısıyla kaygı zaman zaman bir nevi **kostüm işlevi** görmektedir. Çünkü gençler için, bir sıkıntı olduğuna dair en rahat dile gelen, en yaygın olan ve en az rahatsız edici problem sınav kaygısıdır.

Gençler sınav maratonundan yorulur, sıkılır, akılları hep başka yerlerde kalır. İlgilerini çeken ve onları uyaran o kadar çok konu vardır ki telefondan, facebooktan uzak durmak ,gerçek bir mücadele haline gelir. Derslere odaklanmak ise iyice zorlaşır. Bu noktada aile ile çatışmalar gündeme gelir. Dersler, aile ile bir çatışma malzemesi haline geldiği andan itibaren kazananı kaybedeni belli olmayan, üstelik sonu da olmayan savaşlar evi ele geçirir. Ergenlik döneminde yaşanan bu gibi kaçınılmaz çatışmalar aslında gençlerin *bireyselleşme mücadelesidir*. Büyümek ve kendi ayakları üzerinde sağlam duran yetişkinler olabilmek için, ayrışmaları gereken anne babalarından uzaklaşmanın yolu; dışarıya, akranlara kaymaktır. Bu dışarı yöneliş, ergenlik döneminin doğasında vardır. Kritik olan şudur ki: çocukları ile paylaşımları dersler ve okul başarısından ibaret olan ailelerde, gençler ailelerinden mesafe alırken aile ile özdeşleşmiş hale gelen derslerden de uzaklaşırlar. Böylece derslerdeki performans düşer. Dolayısıyla gençler ailelerine tepki gösterip bireyselliklerini ortaya koymaya çalışırken, kendilerine zarar verirler Bu dönemde, anne babaya bağımlılık ne kadar yoğun ise o kadar fazla çatışma baş gösterir. Bazı ailelerde ise durum farklıdır. Daha uyumlu olan gençler için aile ile çatışma yaşamak, onlara karşı gelmek çok korkutucudur.

Bir yandan yaşlarının getirdiği hareketlilikle dışarı yönelmeye ihtiyaç duyarken ailelerine olan bağılıkları baskın gelir ve ideal evlat olma çabasına girerler. Çalışırlar, uğraşırlar ama beceremezler. Bunun sonucu olarak da kaygılanırlar, depresifleşirler, içlerine kapanabilirler. Sınavların herbiri aşılabilir engeller gibi, arkadaş ortamı ise ezilecekleri bir tehdit gibi gözükür. Dolayısıyla dışarıya açılmaktan, yeni meraklar edinmekten kaçınılırlar. Sınav kaygısı, tüm hayatlarını ele geçirmiştir ve bu kaygı nedeniyle tamamen bloke olmuşlardır. Ne ileri ne geri adım atamaz, kıyıdayamazlar. Biraz daha derin incelendiğinde fark edilir ki *onların asıl korkusu büyümek ve ilerlemektir*. Ailelerinden ayrılmak korku yaratır. Dışarıya yönelmek ise aileye ihanet gibi yaşandığında genç; içten içe ailesi için bir hayalkırıklığı olma endişesini taşır. Genç; sınav kaygısı, dikkatsizlik veya tembellik nedeni ile sınavlarda istediği performansı gösteremediğinde bir yandan üzüntü yaşar ama bir yandan da daha derin korkularını, yani büyümek ve ilerlemeyi ertelemiş olur.

Ergenlik döneminde gençlerin en büyük dertleri "sınavlar"mış gibi gözükür. Ancak aslında bu dönemde ergenler, iç dünyalarında ruhsal gelişimlerine dair önemli çatışmalar, çelişkiler ve zorluklar yaşamaktadırlar. Bu çatışmaları yetişkinlerden farklı olarak sözel olarak ifade edemezler. Dolayısıyla bu çatışmaların yansımaları ancak davranışlarından fark edilir. Kimi genç kendini fazlasıyla dışarı atar, eve uğramaz olur; uğrasa bile bilgisayara öyle gömülür ki yüzünü gören olmaz. Kimi genç içine kapanır, odasından çıkmaz. Kimisi asileşir; kaba kuvvete başvurabilir, sigara veya alkol kullanmaya başlayabilir. Bazı gençler ise derslerde düşüş yaşar, konsantre olamaz, *sınav kaygısı* gündeme gelir.

Dolayısıyla sınav kaygısından şikayet eden gençlerin aslında bir **kaygı kostümü** giyerek zorlandıklarını ifade ediyor olma ihtimalini değerlendirmek önem taşımaktadır.

Gençlerin yanı sıra çocukları ergenlik çağında olan anne babalar için de bu süreç, oldukça zorlayıcıdır; çünkü onlar için de düzen değişmektedir. Dolayısıyla ergenlik, sadece gencin değil tüm ailenin içinden geçtiği bir değişim sürecidir. Bu süreçte ailelerin yaşadığı olağan zorluklar, çocukları ile iletişimde farkında olmadan bazı tuzaklara düşmelerine neden olur. Sonuç olarak bu dönem daha sancılı hale gelir ve gençler bu dönemden daha fazla hasar alarak çıkabilir. Ailelerin düşebildiği tuzaklardan bazısını sıralayacak olursak:

\*Bazen anne babalar çocuklarının başarılarıyla özdeşleşirler. Bu başarı bazen anne babanın kendi kişisel ihtiyacıdır ve gençler bunu hissettiklerinde çalışmaya direnç gösterir.

\*Kendi ergenliklerinde benzer sorunlar yaşayan anne babalar, rol karmaşası yaşayabilir. Kendi aileleriyle yaşadıkları sorunlardan ayrışamaz, kendi çocukları ile farklı bir ilişki geliştiremezler. Benzer sorunlar tekrarlanır durur.

\*Çocuklarının ayrışma girişimlerinden olumsuz etkilenip, bunu bir terkedilme gibi yaşadıklarında ayrılmanın zararlı olduğu, hasta ettiği, yıkıcı olduğu gibi tasarımlarını çocuklarına farkında olmadan iletirler. Gençler de bundan etkilenip ilerlemeye direnebilir.

Tüm bu sebeplerden ötürü; anne babalar, gençlerin somut olarak ifşa ettikleri davranışlar veya zorluklar (sınav kaygısı, başarısızlık, asabiyet vs) ile onları değerlendirmeye çalıştıklarında, sorunlu davranışların altındaki asıl etkenleri görmekten mahrum kaldıkları için çocuklarını anlamakta ve doğru iletişim kurmakta eksik kalırlar. Bu nedenle aileler için; gençlerin o dönemde içinde buldukları ruhsal durumu ve bundan kaynaklanan kaygı belirtilerini anlamaya çalışmak ve bu doğrultuda onlara yardımcı olmak ya da yardım almak doğru bir adım olacaktır.

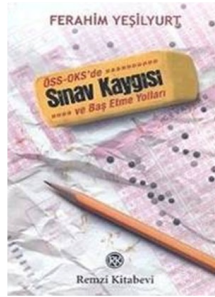
## Güncel'in Önerdikleri

**Kitabın Adı:** ÖSS - OKS'de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları

**Yazar:** Ferahim Yeşilyurt

**Yayınevi:** Remzi Kitabevi

"Her öğrenci sınav öncesi heyecanlıdır, telaşlanır; kimisi yakını, sinirlenir ve büyüklerin kendisini anlamadığını düşünür. ÖSS-OKS'de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları, sınavlara en iyi şekilde hazırlanmak, kaygılarından kurtulmak ve sınava en iyi motivasyonla girmek isteyen herkesin kolaylıkla yararlanabileceği bir kaynak"



**Kitabın Adı:** Ergenliğin Yüzleri

**Yazar:** Talat Parman

**Yayınevi:** Bağlam Yayınları

