



## GENÇLERİN SINAV STRESİ NASIL AŞILABİLİR?

...

Üniversiteye giriş sınavları yaklaşırken, bütün bir geleceğin kısa bir sınava bağlı olduğu düşüncesi, hem aileler hem çocukları için büyük bir endişe kaynağı. Koç Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dr. Tuba Mutluer, ergenler ve aileleri için bu stresi en aza indirmenin yollarını anlattı, önemli tavsiyelerde bulundu.

YAZI  
Arzu Erdoğan

### Gözlemlerimize dayanarak, üniversite sınavlarında öğrencilerde ne gibi ruhsal değişimler fark ettiğinizden bahsedermisiniz?

Öncelikle her öğrenci farklı bireysel ve çevresel özelliklere sahip. Bu nedenle, her öğrenciyi kendi mizacı, kişilik özellikleri, aile ortamı, sosyal desteği, arkadaşlık ilişkileri gibi unsurlar çerçevesinde düşünmek gerekiyor. Her birinin sınav sürecini deneyimleme şekli ve bu süreçten ruhsal olarak etkileneceği farklıdır. Ancak tabii ki öğrencilerin bu süreçte yaşadığı ruhsal değişimlere dair genel gözlemler yapmak da mümkün.

Öncelikle sınav, sunduğu sıralamalarla, puanlarla, vesile olacağı üniversite geçişiyle beraber akademik bir belirleyici. Bu boyuta dair kaygıları bir başlıkta ele alabiliriz. Öğrenciler yıllara yayılan bilgi, birikim ve emeklerini kıstırı bir sürede sergileme zorunluluğu karşısında zorlayıcı duygular hissedebilirler. Yine

kendi kişilik özellikleriyle de ilişkili olarak, zihinleri geleceğe dair olumsuz düşünceler, başarısız olacaklarına dair kaygılar ve sınav sırasında başlarına geleceklerle dair felaket senaryolarıyla meşgul olabilir. Bu düşünceler kimi zaman o kadar yoğunlaşır ki öğrenciler kendilerini masanın başına oturtmak ve ders çalışmak konusunda isteksiz ve enerjisiz hissedebilir. Denemelerin, puanların, sıralamaların sıkça konuşulduğu bir dönemde, kaçınılmaz olarak öğrencilerin başkalarıyla kıyaslama davranışlarında ve yeterlilik hislerinde yoğunlaşma da gözlemlenebilir. Başkasının başarısını kendinin başarısız olacağına dair bir gösterge olarak yorumlama eğiliminde olabilirler.

Tüm bunlara ek olarak, sınav aslında bir geçiş döneminin de kapısı. Öğrenciler lise sınıflarından çıkıp üniversite kampüslerine adım atmaya hazırlanıyor. Bu geçiş, heyecan verici olduğu kadar bazı öğrenciler için kaygı verici yanları da olabilir. Uzun yıllardır buldukları kurumun, bağ kurdukları arkadaş çevresinin değişeceği düşüncesi bazı öğrenciler için daha kaygı verici şekilde değişebilir. Geleceğe dair belirsizlikleri (örneğin istenilen okulun veya bölümün kazanılıp kazanılmayacağı) tolere etmek, tüm bu belirsizliklere rağmen çalışma motivasyonunu sürdürmek zor olabilir. Bu düşünce ve inançların yoğunlaşmasıyla öğrenciler daha depresif dönemler geçirebilir veya anksiyete ve panik atak yaşayabilir. Hatta bazen daha ağır olgularda, kendilerine zarar verici girişimler sonrasında bizlere acil olarak başvurular da olabiliyor.

### Üniversite sınavına giren öğrenciler için stres yönetimi nasıl yapılmalı?

Her öğrencinin deneyimi ve zorlandığı noktalar farklı. Bu nedenle ilk olarak, öğrencinin tam anlamıyla hangi konularda zorlandığını, kaygılandığını keşfetmesi gerekiyor. Bu, yetersizlik hissi de olabilir, geleceğe yönelik umutsuzluk da olabilir, sınav gününe dair kaygı da olabilir, belirsizliği tolere etmede zorluk da olabilir. Aslında tüm bu hislere eşlik eden düşüncelerimiz vardır. Örneğin umutsuzluk hissine eşlik eden düşünce "Ne kadar çalışırsam çalışayım, başarılı olamayacağım" olabilir. Zorlayıcı düşünceleri fark etmek kimi zaman çok kolay olmayabilir. Bu nedenle, bir kâğıda bu düşünceleri ve düşünce akışını not almak, hem öğrencinin zihnini toparlamasına hem de kendisinde bu zorlayıcı duyguları uyandıran düşünceleri belirlemesine yardımcı olacaktır. "Ya başarısız olursam ya sınavda kaydırma yaparsam" gibi cümleler aslında soru cümleleri... Bu gibi soru cümleleri kişide olumsuz duygular uyandırmaya da bu sorulara içten içe kişinin verdiği otomatik cevaplar çoğu zaman olumsuzdur. Bu düşüncelerle daha iyi başa çıkabilmek için soru cümlelerini düz cümleyle çevirmek önemli... Örneğin "Büyük ihtimalle başarısız olacağım" veya "Sınavda kesin kaydırma yapacağım" gibi... Böylece kişi kaygı ve korku uyandıran düşüncelerini tespit etmiş olur. Bu düşünceler kâğıda döküldükten sonra şu sorulardan uygun olanlar yöneltilir:

- Bu düşünceler bana sınav sürecinde ne kadar yardımcı oluyor?
- Bu düşünceleri destekleyen kanıtlar neler?
- Bu her zaman doğru mu? Bu geçmişte de doğru muydu?
- Bunun gerçekten olma (ya da doğru olma) ihtimali nedir?
- En kötü ne olabilir?
- Bunun neresi kötü?
- En kötü durum karşısında ne yapardım?
- Bütün resme bakıyor muyum?
- Tamamen objektif miyim?

Bu sorular, öğrenciyi yardımcı olmayan yani işlevsel olmayan düşüncelere karşı mesafe almaya ve bütünü iyisiyle, kötüsüyle görmeye yardımcı olacaktır.

Öğrenciler yoğun kaygı benzeri duygular ve bununla ilişkili fiziksel belirtiler yaşarsa (kalp çarpıntısı, terleme, titreme, göğüs ağrısı gibi), özellikle dikkatlerini başka bir yöne kaydırma, nefes egzersizi, meditasyon gibi uygulamalar yararlı olabilir. Sevdikleri ve kendilerini rahatlatan aktivitelere yönelmek, kendilerini anlayacağını bildikleri arkadaşlarını aramak ve zorlandıkları konulardan ya da zihinlerini bu konulardan uzaklaştıracak başka şeylerden bahsetmek gibi alternatifler de yardımcı olabilir. Ayrıca sağlıklı beslenme, egzersiz ve yeterli uyku gibi temel ihtiyaçların düzenli olarak karşılanmasına özen gösterilmeli.

Tüm bu önerilerin ötesinde, kişinin kaygısı ve olumsuz düşünceleri aldığı baş edebileceğinden fazlaysa, mutlaka profesyonel destek alınmalı; öncelikle bir çocuk ve ergen psikiyatristine başvuru yapılmalı, tanınal değerlendirme ve sonrasında da uygun tedavi ve psikoterapi sürecine yönlendirilmelidir.

### ÖĞRENCİLER VE AİLELERİN EN SIK YAPTIĞI HATALAR

#### Sınav stresi yönetiminde sık karşılaşılan ve sizce en büyük hatalar neler?

Öğrenciler için; bir örnekten yola çıkarak aşırı genelleme yapma eğilimi, öncelikle bir hata. Örneğin yüksek sınav notlarına sahip olsalar da aldıkları tek bir düşük not veya deneme puanı nedeniyle kendilerinin başarısız ve tembelle olduğuna dair çıkarımlarda bulunabilir ve gelecekte de başarısız olacaklarını düşünebilirler. Diğer bir hatalı eğilim, başarılarını küçültüp değersizleştirirken, başarısızlıklarını aşırı büyütme olabilir. Bir başka hata ise, çok yüksek ve katı beklentilere sahip olmaktır. Örneğin, "En iyisi ben olmalıyım" düşüncesi... Bu gerçek dışı beklentiler doğrultusunda öğrenciler ara vermeden ve dinlenmeden sürekli ders çalışabilirler. Ancak kimden kendinden mükellemeli ve en iyiyi beklemesi, hayal kırıklığına uğrama olasılığını ve yetersizlik hislerini artıracaktır.

Aileler için ise; stres yönetiminde en sık karşılaşılan hatalardan biri, duyguları konuşmak ve deneyimlemek yerine, bolca tavsiye vermektir. Stresli zamanlarda ebeveynler kendi öğrencilik hayatlarından veya sınav geçmişlerinden örnek verme eğiliminde olabilir. Bu, kimi çocuk tarafından ortak bir deneyimle buluşmak olarak görülüp olumlu karşılanabilir ama kimi çocuk için de ona kendi deneyiminin anlaşılabilirliğini düşündürülebilir. Bu nedenle, böyle paylaşımlar yapılmadan önce, çocuğunuz böyle bir paylaşım yapmanızı ister mi diye kendisine sorabilirsiniz. Her zaman vurguladığımız gibi, çocuğun ihtiyacı gözlemlenerek hareket edilmelidir.

### Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin sınav stresini yenmeleri için ebeveynler nasıl destek olabilir?

Öğrenciler gerek yaşlarının getirdiği gelişimsel değişiklikler gerekse sınav döneminin yarattığı stresle birlikte, kendilerini her zamankinden çok daha fazla yük altında hissedebilir. Bu nedenle kimi zaman daha sabırsız ve daha öfkeli olabilirler ve bu da beklenen bir durum. Böyle zamanlarda onlarla uygun şekilde iletişim kurmak, yüksek duygu yoğunluğu yaşadıkları zamanlarda iletişimi ara vermek ve uzaklaşmak, daha sakin olduklarında iletişimi çatışmasız bir şekilde sürdürmek uygun olur. Ebeveynler çocukların ihtiyacını ve kendilerinden beklentisini anlamak için önce onlarla konuşmalıdır. Hayatı bu denli kısıtlayan, akademik yükün bu denli arttığı bir dönemde gençlerin duyulmaya ve görülmeye ihtiyacı var. Bu nedenle sadece orada olduğunuzu ve onu dinlemeye hazır olduğunuzu söylemek dahi çoğu zaman yardımcı olacaktır.

Genç zorlanabilir, yorgun hissedebilir, ders çalışmak için motive olmayabilir, düşük gelmiş bir deneme sınavı sonucuyla emeklerinin karşılığını alamadığını düşünebilir. Böylece onlarda ebeveynler stresi ve diğer olumsuz duygularını geçirmek, çocuğunun hemen toparlanmasını sağlamak isteyebilirler. Bu oldukça iyi niyetli bir yaklaşımdır; fakat stresi veya olumsuz duyguları yenmek her zaman mümkün olmayabilir. Yenmek tabirini de bu noktada bir kenara bırakmak gerekebilir. Tüm duygular bizimdir; hepsi geldikleri gibi geçecek, her zaman aynı yoğunlukta kalmayacaktır. Bu duyguların uyandırdığı tüm ruhsal ve bedensel zorlanmalara ebeveynler olarak çocukların izin verdiği ölçüde eşlik etmek önemli. Ebeveynin çocuklarıyla sınav dışında onun ilgisini çeken diğer konulardan konuşması, sınavdan bahsederken başkalarıyla kıyaslamadan yapmaktan kaçınması da önemlidir.

### Sınavın önemini yeterince hissetmelerini sağlarken başarısızlığı dünyanın sonu olarak görmemeleri için onlarla iletişimde nasıl bir denge tutturulmalı?

Öğrencilerin sınavın önemini yeterince hissetmeleri konusunda ebeveynler başarılı olarak görülmek, iyi maaş getiren bir meslek sahibi olmak gibi dışsal motivasyonlar yerine, çocuklarıyla içsel motivasyonlarına dair sohbet edebilirler. Hangi üniversiteyi neden istedikleri, okumak istedikleri bölümün onlar için anlam ve önemi gibi konuları konuşmak ve burada derinleşmek öğrencileri hedeflerine daha çok bağlayacak, onları bu hedeflere ulaşmak için geçmeleri gereken sınavla çalışmaya teşvik edecektir.

Başarısızlığı dünyanın sonu olarak görmeme noktasında ebeveynlerin etkili yöntemi ise başarısızlıklar karşısında kendi tepkilerini çocuklarına rol model olacak şekilde yönetmektir. Burada bahsedilen, başarısızlıklar karşısında tepki vermemek değildir. Başarısız olmak zordur, kimi zaman kişiyi umutsuz ve yetersiz hissettirir. Ancak, hayat her zaman yeniden denemek için fırsatlarla doludur. Bu duygular çok olağandır ve bunları yaşamak gerekir. Ebeveyn bu duyguları normalleştirdiği ve yaşamaya izin verdiği ölçüde, çocukları da bu konuda daha esnek olacaktır.

Bazı ebeveynlerin çocuğun yaşadığı değişimlerle birlikte, evde ve aile hayatında gerçekleşen değişimlerle de baş etmesi zor olabilir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda ebeveyn, benzer süreçlerden geçen veya geçmiş olan başka ebeveynlerden destek alabilir. Bu süreçte, öğrenciler için olduğu kadar aile için de sosyal destek ve dayanışma önemli. Unutulmamalıdır ki, çocukların ruhsal iyilik hâli ebeveynlerin ruhsal iyilik hâliyle ilişkilidir.

### EBEVEYNLER GENÇLERİ TERCİHLERİNDE NE KADAR YÖNLENDİRMELİ?

#### Bölüm ve üniversite seçiminde ebeveynler sürece ne kadar dâhil olmalı?

Meslek seçiminde kişinin kendisini tanıması, ilgi alanlarını, yeteneklerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ve doğru değerlendirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin öncelikle bu konuları çocuklarıyla derinlemesine konuşmaları gerekiyor.

Ebeveynler çocuklarının seçmeyi planladıkları üniversite ve bölümler hakkında sahip oldukları bilgileri onlarla paylaşabilirler. Bunun yanı sıra, bu üniversite ve meslek gruplarından kişilerle çocuklarını bir araya getirebilirler. Genç yetişkinliğe adım atmakta olan öğrenciler, ebeveynlerinin yönlendirmelerine kıyasla, genç rol modellerinin paylaşımlarını daha fazla dikkate alabilirler. Bu nedenle, yeni mezunlarla görüşme, üniversite tanıtım günlerine giderek oradaki öğrencilerle tanışmak, sağlıklı bir karar alma konusunda faydalı olacaktır. Öğrencinin üzerine düşünülmüş bir karar vermesi çok önemlidir, ancak nihai kararın kendisi tarafından verilmesi gerektiği ve sorumluluğun kendisine ait olduğu vurgulanmalıdır.

### Son yıllarda sınava giren öğrenciler için "eğitim koçluğu" adı verilen yeni bir sistem oluşturuldu. "Eğitim koçu" denilen kişiler -ki bunlar genellikle öğretmen kökenli kişiler oluyor- gencin beslenmesinden sosyalleşmesine, dinlenmesinden ders çalışmasına kadar her şeye müdahale ediyorlar. Bu sistem hakkında ne düşünüyorsunuz?

"Eğitim koçluğu" terimini aslında oldukça tartışmalı buluyorum. Bu başlık altında ülkemizde lisans eğitimini bile bu alanda yapmamış kişiler 4-5 günlük kurslar sonrasında kendilerini "eğitim koçu" olarak ilan edip, bu alanın tam da kalbine sınırsız bir şekilde dâhil olabiliyorlar. Bu nedenle, ailelerin kendisini "eğitim koçu" olarak tanıtan kişilerin özgeçmişlerini ve eğitimlerini dikkatli bir şekilde incelemelerini öneririm. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji gibi alanlarda lisans eğitimi olan, sonrasında bu alanda daha uzun soluklu eğitimler alan ve bu alanda deneyim sahibi kişilerden belirli sınırlarda destek alınabilir. Bununla birlikte, eğitim koçu ile çalışmayı her öğrenci için uygun ve gerekli bulmuyorum. Bazı öğrenciler kendi çalışma planlarını kendileri düzenlemeyi tercih ederken, bazı öğrenciler daha fazla yönlendirmeye ihtiyaç duyabilir. Bu yönlendirme çoğu zaman deneyimli rehber öğretmenler tarafından da iyi bir şekilde yapılabilir. Bununla birlikte, bu yönlendirmeler öğrencinin kendi hayatının sorumluluğunu almasının önüne geçmemeli, onu pasif bir konuma yerleştirmemeli. Aksine süreç içinde öğrenciyi kendi çalışma düzeninin ve sınav hazırlığının sorumluluğunu alacak bir noktaya getirmeli diye düşünüyorum.