

PSIKOLOJİ GÜNDEMİ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü



MEHMET DİNÇ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü olarak "Psikoloji Gündemi" adını verdiğimiz dergimizin ilk sayısı ile karşınızdayız. Dergimiz dönemlik olarak, her dönemde bir temayla çıkacak ve üniversitemizin alanımıza bir hizmeti olarak ücretsiz yayınlanacaktır.

Bu ilk sayımızda "Sınav Kaygısı" konusunu ele aldık. Bölüm hocalarımızdan Prof. Dr. Can TUNCER, Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK, Yrd. Doç. Dr. Senem BAŞGÜL, Yrd. Doç. Dr. Özge MERGEN, Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'in konuyla ilgili yazılarının yanı sıra üniversitemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. Emel ÜLTANIR ve Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şermin KÜLAHOĞLU hocalarımız da yazılarıyla dergimize katkıda bulundular.

Dergimizde sınav kaygısı konusunu, sınav kaygısına eşlik eden patolojilerden sebep olan kişilik özelliklerine, lise dönemi meslek rehberliğinden dünyadan kaygısız sınav örneklerine, kaygıya sebep olan anne-baba tutumlarından kaygının farklı psikoterapi yaklaşımlarına göre tedavisine ve kaygıyı gidermeye yönelik tekniklere kadar çok farklı boyutta ve oldukça geniş bir perspektifte ele aldık. Hedef kitlemizde sınava girecek gençlerimizle çalışan psikolog ve psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerimizin yanı sıra sınava girecek gençlerimiz ve aileleri de var. Dolayısıyla dergimizdeki makaleler büyük oranda bu dört grubun ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hazırlandı.

Alanda çalışan meslektaşlarımız için; dergimizin yanında 14 Nisan 2013 tarihinde dergimizle aynı adı taşıyan ve aynı konuyu işleyen bir sempozyum düzenliyoruz. Psikologlara, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerimize yönelik olarak üniversitemiz ana kampüsünde gerçekleşecek olan sempozyuma katılım yine üniversitemizin alanımıza bir hizmeti olarak ücretsizdir.

Psikoloji bölümümüz üniversitemizin yeni kurulan bir bölümü olarak aktif ve heyecanlı ancak bunun yanında hocalarımızın uzun yıllara yayılan ve ülkemiz sınırlarını aşan çalışma ve birikimleri sebebiyle de olgun ve tecrübeli. Bu nedenle gündemimiz oldukça yoğun ve alanımıza kalıcı katkı üretme arzumuz oldukça fazla. Nitekim bölümümüzün ilk dönemimizde organize ettiği Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Hakan Türkçapar'ın verdiği "Bir Bilim Olarak Psikoloji" ve Yrd. Doç. Dr. Özge Mergen'in verdiği "Stresle Başa Çıkma"



seminerleri, ikinci dönemde organize ettiğimiz "Psikoloji Gündemi-1" sempozyumu ve Yrd. Doç. Dr. Senem Başgül'ün vereceği "Kritik Gelişim Dönemleri" semineri, yaz dönemi için organize ettiğimiz ve Kanada'dan Prof. Dr. Jaswant Guzder'in, Amerika'dan Prof. Dr. Sadeq Rahimi'nin ve Avustralya'dan Prof. Dr. Radhika Santharam'ın vereceği 10 gün sürecek olan çalıştayımız, Missisipi Üniversitesinden Doç. Dr. Kelly G. Wilson'un "Kabul ve Kararlılık Terapisi Uygulamalı Temel Eğitimi" konulu workshop programı hep bu heyecanımızın birer göstergesi niteliğindedir. Yine aralarında Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Prof. Dr. Yankı Yazgan, Prof. Dr. Eyüp Sabri Ercan, Prof. Dr. Bengi Semerci, Prof. Dr. Emine Zinnur Kılıç gibi ülkemizin önde gelen çocuk psikiyatristlerinin katıldığı Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı Çalışma Grubu her ay düzenli olarak yüksek lisans binamızda çalışmalarını sürdürmektedir. Bu çalışmalar çerçevesinde dünyanın en önemli DEHB uzmanlarından Jay Giedd misafirimiz olmuş ve bir eğitim vermiştir. Bahar döneminde bir diğer önemli çalışmamız ise yüksek lisans öğrencilerimizin staj eğitimleri ile ilgili oldu. Birinci dönem oldukça yüklü bir teori eğitiminin ardından bahar döneminde yüksek lisans öğrencilerimiz teorik bilgilerini pratik uygulama ile taçlandırmak için Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi, Erenköy Ruh Sinir Hastalıkları Hastanesi, Göztepe Hastanesi ve Haydarpaşa Hastanesi'nde staj yapmaya başlamışlardır. Mayıs ayında ise Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Birimi ile ortaklaşa yapacağımız ve bölümümüz hocalarından Prof. Dr. Hakan Türkçapar ve Prof. Dr. Can Tuncer'in verecekleri eğitim 4 hafta olarak CTF Psikiyatri bölümü uzmanları ve üniversitemiz yüksek lisans program öğrencilerimizin katılımıyla gerçekleşecektir.

Bütün bunların yanında ise Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü olarak bizi en çok heyecandıran ise son derece özenle hazırlanmış bir programda, hem bilgi hem uygulamada ülkemizin önde gelen isimlerinden eğitim alan lisans ve yüksek lisans öğrencilerimizin mezun olduklarında alanımıza yapacakları katkıları onların mesleki gelişimlerinde şimdiden görüyor olmak.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü olarak alanımızda çalışan meslektaşlarımıza yönelik çalışmalarımızı hız kesmeden sürdüreceğiz. Sizin katkılarınız ve katılımlarınız ise bize daha etkili, daha verimli ve daha kalıcı çalışmalar yapma imkanı sağlayacak. Katkı ve katılımlarınızı bekliyoruz.



PROF. DR. MÜCAHİT ÖZTÜRK

Kaygı bizleri tehlikelerden koruyan tehlikeye yaklaşmamızı engelleyen doğal duygusal reaksiyonumuzdur. Bu nedenle bir düzeye kadar olan "kaygı hali" insan için yararlıdır ve yaşamın düzenli devam etmesine katkı sağlar.

Sınav kaysı da aslında diğer kaygılardan belirti ve gidiş açısından farklı değildir. Kişinin sınanmaktan, test olunmaktan, başarısının ölçülmesinden tedirgin olması anormal değildir. İnsanoğlu doğası gereği performans beklentisi, başarı beklentisi duyulan durumlarda da başaramama endişesi yaşayabilir. İşte kişinin performans ve başarı beklenen durumlarda (sınav, test, mülakat, gözlem vs) normalden daha fazla endişe hali yaşaması, tedirgin olması ve başaramama korkusu yaşamasına "Sınav Kaygısı", "Performans Kaygısı" adını veriyoruz.

Sınav kaygısında kişi kendisinden beklediği ya da başkalarının kendisinden beklediği başarıyı elde edememekten korkar. Bu hal doğal olarak sınav performansını olumsuz olarak etkiler.

Sınav başarısından kaygı duymak, sınav sonucunu önemsemek kişinin sınava hazırlanması açısından bir dereceye kadar olması gereken ve yararlı bir durumdur. Ancak bu kaygının ortalamanın üzerine çıkması bir problem haline gelmesi kişinin hem günlük yaşantısı hem de sınav performansını olumsuz olarak etkiler. Sınav kaygısı her gün, sınavın öncesinde, sınav anında ve sınavdan sonra gözlenebilir. Bazı kişiler sınav yakın olmasa dahi sürekli olarak sınav performanslarını düşünerek kaygı duyarlar. Sınav yaklaştıkça doğal olarak bu kaygı daha da artar. Bir kısım kişilerin ise sınavdan hemen önce kaygıları yükselir. Bu kişilerin sınav esnasında da yoğun kaygı duymaları beklenen bir durumdur. Sınav öncesinde hiçbir sorun yaşamayan ancak sınava girdikten sonra yoğun kaygı hali yaşayan kişiler de vardır. Bunların sınav performansları oldukça düşer hatta sınavı yarıda bırakmak zorunda kalabilirler. Daha nadir görülmele birlikte sadece sınav sonrasında sınavın sonucuyla ve başarıyla ilgili kaygı yaşayan kişiler vardır. Bunlarda sınav sonucu açıklanmaya kadar oldukça huzursuz, gergin ve mutsuzdurlar.

Kimlerde sınav kaygısının görüleceği konusunda elimizdeki en önemli veri, kaygıya yatkın ruhsal yapıya sahip kişilerin sınav kaygısını yaşadıkları bilgisidir. Eğer kişinin yapısal olarak kaygıya yatkınlığı yok ise hangi çevresel faktör rol alırsa alsın bu kişilerde belirgin bir sınav kaygısı oluşmaz. Ancak kaygılı kişilerde sınav kaygısının oluşumunda içsel (kişinin kendine ait özellikler) dışında çevresel faktörlerin çok önemli rolü vardır.

Sınav kaygısı oluşturan faktörler

- Sınavın önem derecesi ve kişinin ve çevresinin sınava atfettiği anlam.
- Anne babanın çocuğun performansı konusunda aşırı beklentilerinin olması ve bu beklentilerin çocuğa yansıtılması.
- Mükemmeliyetçi anne baba tutumları.
- Eğitimcilerin çocuktan beklentilerinin yüksek olması ve bunu çocuğa yansıtması.
- Başarısızlığa tahammül olmayan, eleştiren ve sürekli çocuğa olumsuz mesaj veren anne baba tutumları.
- Çocuğun içinde bulunduğu arkadaş grubuyla sürekli olarak rekabete girmesinin teşvik edildiği ortamlar.
- En ufak bir başarısızlıkta ya da beklenenin altında performans sergilemesinde çocuğa eleştirel yaklaşan anne baba ve eğitimci tutumları.
- Anne baba ve eğitimcilerin çocuğun kapasitesinin üzerinde başarı beklmeleri.

Sınav kaygısının sınavdan önce, sınav anında ve sınav sonrasında bir takım fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtileri olur ya da gözlenir. Bu belirtiler kişinin kendi bireysel özelliklerine sınav kaygısının yoğunluğuna ve sınavın önem derecesine göre çeşitlilik ve yoğunluk açısından farklılıklar gösterir. Sınav kaygısının en sık rastlanan fiziksel belirtileri arasında baş ağrısı, karın ağrısı, bulantı, kusma ve kas gerginliği gelir. Bu belirtilere sınavın hemen öncesinde ve sınav anında kalp hızında artma, nefes almada zorlanma, baş dönmesi, titreme ve sık idrara çıkma da eklenebilir. Özellikle sınav esnasında görülen fiziksel belirtiler kişinin okuduklarını anlama, yorumlama düzeyini çok aşağıya çeker, fiziksel belirtilerle uğraşan bu kişilerin sınav performansı da beklenenin çok altında olur.

Sınav kaygısının en önemli duygusal belirtisi kişinin huzursuz, gergin, mutsuz, zaman zaman öfkeli olması ve kendini suçlu hissetmesidir. Yeterince çalışmadığını, gerekli çabayı göstermediğini ve sınavda mutlaka başarısız olacağını düşünen bu kişilerin gerektiği kadar kendilerini çalışmaya adapte etmeleri de mümkün değildir. Sınav kaygısının bilişsel belirtileri arasında en çok dikkat ve konsantrasyon azalması, çabuk unutma, planlama yapamama, zihin karışıklığı ve kendini değersiz hissetme vardır. Özellikle dikkat ve konsantrasyon sorunu nedeniyle bildikleri soruları dahi cevaplarken zorlanır ya da yanlış cevap verebilirler. Sınav kaygısının davranışsal belirtileri ise çok ya da az uyuma gibi uyku bozuklukları, aşırı yorgunluk, aşırı ve verimsiz ders çalışma az yada çok fazla yemendir. Başarısız olacağım korkusu ile sürekli zihinlerinde dersi düşünüp adeta dersle yatıp kalkan bu kişiler bütün yaşamlarını ders ve sınavla endekslerler. Ancak kaygıları nedeniyle bu çalıştıklarının karşılığı kadar öğrenemezler. Bir anlamda gereksiz ve boş yere çalışmış olurlar.

Sınav kaygısını artıran nedenler

- Uykusuzluk ya da çok uyumak
- Daha önceki sınavların kötü geçmesi ve daha önceki başarısızlıklar
- Kişinin ya çevresinin kendi başarılarını başkasıyla kıyaslaması
- Öğrenme bozukluğu
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
- Bazı fiziksel hastalıklar (Tiroid hastalıkları)
- Tansiyon problemleri
- Hipoglisemi atakları
- Bazı vitamin eksiklikleri

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Öğrenme Bozukluğu (ÖB) ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki

DEHB ve ÖB si olan çocuklar sınavlarda bildiklerini tam olarak yansıtamazlar. Yanlış okuma ya da yanlış işlem yapma nedeniyle basit hatalar yapabilirler. Ayrıca zaman yönetimleri iyi olmadığı için genellikle sınavları yetiştiremez ve süre sorunu yaşarlar. Bu durum sınav performanslarını bildiklerinin ve beklenenin altında olmasına neden olur. Yine bu çocuklar sınavlarındaki performans düşüklüğünün farkındadırlar. Bu farkındalık onları telaşlandırıp kaygıya bağlı gelişebilecek dikkat sorunlarını da tetikler. Dikkat sorunu olan bir çocuğun bir de sınav kaygısı yaşaması dikkat ve konsantrasyon problemini bir kat daha artırır. Dolayısıyla DEHB'li ve ÖB'li çocuklarda eğer sınav kaygısı tespit edilirse DEHB Ve ÖB'nin tedavisine mutlaka sınav kaygısı tedavisi de eklenmelidir.

Sınav kaygısı olan kişilerin ders çalışmalarının daha verimli olabilmesi gerekir. Başarı durumu kaygıyı azaltır. Başarabilmek için verimli, sistemli ve bir şekilde çalışmanın gerektiği bilinmelidir. Rahat bir ortamda çalışılmalı, çalışılacak ders bölümlere ayrılmalı ve aralarda mutlaka mola verilmelidir. Önemli konuların sınav öncesinde tekrarı şarttır. Sınav öncesinde evde kişi kendini deneme amaçlı sınavlar yapmalıdır. Ders çalışırken dinlendirici söz içermeyen müzik dinlenebilir.

Sınav öncesi dikkat edilmesi gerekenler:

- Uykunuzu iyi alınız.
- Çok ya da az yemek doğru değildir. Sınav öncesi sabah ağır yiyeceklerden ve kafeinli içeceklerden kaçınınız.
- Eğer çok önemli bir sınava girmiyorsanız sınavdan bir gün önce zihninizi yormayan dinlendirici bir aktivite yapın.
- Sınava ucu ucuna yetişmeyin. En az yarım saat önce sınav yerinde bulunun.
- Doktor kontrolü olmadan hiçbir ilaç almayın (uyarıcı ilaçlar dâhil).
- Sınav öncesinde aile ve arkadaşlarla sınav hakkında konuşmamaya çalışın.

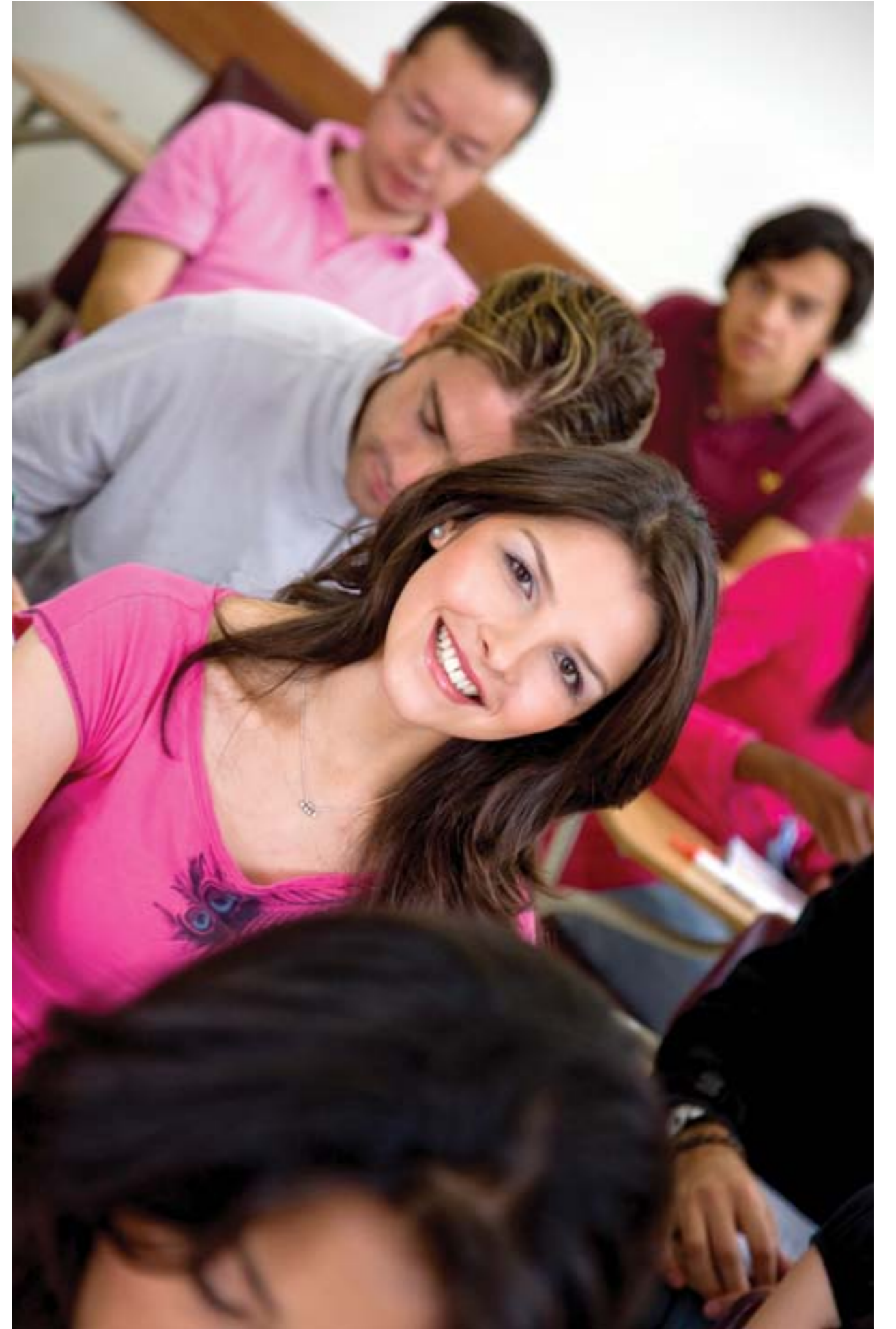
Sınav anında dikkat edilmesi gerekenler:

- Acele etmeyin.
- Okuduğunuz bir soruyu anlamadınız ise hemen geçmeyin, bir kez daha okuyun.
- Takıldığınız bir soru üzerinde durmayın.
- Vaktiniz olursa tekrar dönmek için sorunun yanına bir işaret koyunuz.
- Önce kolay gelen bölümlerle sınava başlayın.
- Sınav anında kaygının fiziksel belirtileri sizi korkutmasın, bunların kaygıya bağlı olduğunu kötü bir anlam taşımadığını ve mutlaka geçeceğini düşünün.
- Sınav anında kaygınız tavan yapar ise sınava bir iki dakika ara verin ve gevşeme tekniklerini kullanın.

Sınav kaygısı kişinin sadece sınav performansını olumsuz etkilemekle kalmaz çoğu zaman normal günlük yaşamın da olumsuz etkiler. Yaşam kalitesini düşürür. Kişinin tüm zamanı sınavları düşünmekle ve performansının ne olacağı konusunda kaygılanmakla geçer. Bu nedenle günlük aktivitelerinden geri kalır, yaşamdan zevk almamaya başlar.

Sınav kaygısının akademik başarıyı etkilediği durumlarda mutlaka acilen yardım almak gerekir. Bazı kişilerde sınav kaygısına rağmen akademik başarı düşmeyebilir. Kişi o kadar çalışır ve gayret eder ki akademik başarısı düşmez ancak günlük yaşam kalitesi çok düşer. Her şeyi sınava endekli planlama ve yapmaya başlar. Adeta yaşamında dersler ve sınavlar hariç hiçbir şeye yer yoktur. Eğlenemez, arkadaşlarıyla vakit geçiremez, kendine ve çevresindekilere zaman ayıramaz. Bu durumda kişi mutsuz olmaya başlar. Bu özellikteki kişilerin de acilen desteğe ihtiyaçları vardır.

Sınav kaygısının tedavisinde uygun psikoterapi teknikleriyle kaygı ile baş etme kişiye öğretilir. Kişi kaygısını yönetmeyi öğrenir. Bazı durumlarda kaygı için ilaç tedavisi de gerekebilir. Sınav kaygısı yanında kişide DEHB ve ÖB var ise öncelikle bunların da tedavi edilmeleri gerekir. Tedavilerden elde edilen sonuçlar oldukça yüz güldürücüdür.





PROF. DR. EMEL ÜLTANIR

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE KARIYER PLANLAMA: OKUL DANIŞMANLARININ ROLLERİ

Lise öğrencilerinde bireysel kariyer gelişimleri ve kariyer olgunlaşmaları oldukça farklıdır. Bu değişimler, önceki sınıflarda kariyer gelişim görevlerinde çelişik durumlara (tutarsız) maruz kalma, uygun olmayan ya da hatalı bilgi dağıtım hizmet deneyimleri, sosyo-ekonomik, sınıf değişkenlerinin şaşırtıcılığı gibi olası nedenleri içerir.

Bu sunu, lise öğrencileri evreninin kariyer gelişim görevleri, kariyer rehberliği ve danışmanlarının öğrencilere kariyer/eğitimsel planlama yapmaları yönünde yardım etmelerine yöneliktir. Lise öğrencileri ortaöğretimden yetişkinliğe geçiş (transition) dönemine yönelirken, iş dünyasına hazırlanma ihtiyaçları bulunmaktadır.

Lise Yılları: GEÇİŞ DÖNEMİ

Lise öğrencileri liseden üniversiteye geçişte, mesleki tercihlerini belirleme ve kariyer/yaşam stili seçimlerine doğrudan yoğunlaşırlar. Kariyer rehberliği ve danışmanlığının lise dönemindeki misyonu, öğrencileri gelecek yaşantısına hazırlamaktır. Bu dönemde gençlere kariyer ilgi ve seçimleri konusunda kariyer rehberliği programlarıyla doğrudan yardım edilir. Okul danışmanları, kariyer ilgi envanterleri, yetenek testleri ve mevcut mesleki bilgi gibi çeşitli hizmetleri sunarak öğrencilerin kendi kariyerleri hakkında karar vermelerine yardım ederler (Schmidth, 1996). Lise yıllarında öğrencinin kariyer seçim kararları iş piyasasına girme, yüksekokul ya da üniversiteye girme konularında gelecekteki eğitim planlarına yöneliktir.

Kariyer Gelişim Kuramları

Ginzberg, Ginsburg, Axelrad ve Herma (1951) 11 ile 18 yaşa kadar olan dönemi "Deneme Dönemi" olarak tanımlamıştır. Bu aşama ilgi, kapasite, değer ve geçiş dönemidir. 16 yaşlarında çoğu lise öğrencileri değer aşamasına doğru gelişirler. Bu dönemin dominant değerlerinden biri "Alturismdir". Bu değer, kendi ihtiyaçlarından ziyade toplumda başkalarına hizmet etme düşüncesidir. Gençte ortaya çıkan diğer bir değişim ise, kendi özgün becerilerini kullanacağı bir kariyeri seçmenin farkında olmaya başlamaktır. Geçiş dönemini öğrenciler somut ve gerçekçi mesleki kararlar verme zamanı olarak anlamaya başlarlar. Öğrencilerde özerkleşme artar ve kariyer hazırlığı ve karar vermenin pratik yollarının neler olduğu düşünmeye başlanırlar.

Super (1969, 1990) 14 ten 25 yaşa kadar olan bu dönemi "üç alt aşamalı olan "Araştırma Aşaması" olarak sınıflandırmıştır. Bunlar, "Deneme", "Geçici" ve "Girişim" (trial) aşamalarıdır. Ergen, "Deneme ve Geçici" aşamaları temsil etmektedir. Bu dönemin gelişimsel görevleri, "Kristalleşme, Belirleme, Uygulama, Dengeleme ve Sağlamaştırma" (consolidation) dir. Ergenin birincil kariyer görevi olan "Kristalleşme", lise öğrencilerinin kendilerine uyabilen bir iş hakkındaki düşüncelerini biçimlendirmesi olarak ifade edilir.

Lise öğrencileri kendi kararlarına yardım eden kaynakları araştırmaya başlar, hobilerine daha az zaman ayırır, kısacası gerçekçi bir benlik kavramı geliştirirler (Super, 1990). "Uygulama, Dengeleme ve Sağlamaştırma" aşamaları ekseriyetle lisenin tamamlanmasından sonra ve erken yetişkinlik dönemi esnasında gerçekleşir. Kariyer rehberliği ve kariyer danışmanlığı programlarının amacı, öğrencilerin gelişim ve yaşa dayalı yaşam aşamaları boyunca mesleki gelişim sürecinde kendilerine uyan bir pozisyona ulaşmalarıdır.

Bu çerçevede Ülkemizde, Milli Eğitim Bakanlığı Örgün Eğitim (2011-2012) İstatistiklerine göre, Liselerde (Genel + Mesleki ve Teknik Eğitim)e devam eden toplam öğrenci sayısı 4 756 286 dır. Lise (genel) 3 677 854, Lise (özel) 138 164, ve Açık öğretime devam eden öğrenci sayısı ise, 940 268 dır. Bunun yanı sıra, 2013 yılında ÖSYS'ye toplam 1.923.033 aday başvuru yapmıştır. Henüz bir ortaöğretim kurumundan mezun olmayan aday sayısı 800.810; bir ortaöğretim kurumundan mezun olan aday sayısı ise, 1.122.223 dır. Buna göre, yaklaşık iki milyon birey mesleki seçim yapacaktır.

Karar Verme

Lise yılları, öğrencilerin kendi kariyer kararlarını iyice düşünerek ve kendilerinden emin kararlar verdikleri yıllardır. Bu eğitimsel aşama, sağlam karar vermeye dayalı "Hazırlık" ve "Yerleştirme" olarak isimlendirilen eğitimsel aşamadır. Tüm okul içi deneyimlerle birlikte, çocuk bakıcılığı (babysitting) ve restoranda çalışma gibi faaliyetler bireyi yaşam ve kariyere hazırlar. Birçok hobi ve spor etkinlikleri, değerli kariyer etkinliklerini oluşturur. Öğrencilerin gelecek yaşam ve kariyer planları ile okul ve part-time işte çalışmaları arasında ilişki kurmaya ihtiyaçları vardır. Lise okul danışmanlığı programları, bir işte çalışmaya mecbur olan gençleri hazırlamakta, daha ziyade, üniversiteye girişe odaklanmaktadır (VanZandt ve Hayslip, 1994).

Lise Öğrencilerinin Karakteristikleri

Ergen, karışıklık ve belirsizlikler nedeniyle, akli karışabilen hızlı değişimler gösteren bir dönem içindedir. (Ecles et al., 1993). Lise öğrencileri, hem anne-baba bağımlılığından özerklik etkinliklerine geçerken, hem de anne-babaların ve kendisi için önemli akranlarının sınırlanmalarından bağımsızlığa geçerken pek çok geçiş deneyimleri yaşarlar. Sorumlu yetişkin olmak için, bu nüfus toplumdaki rollerini ve sorumluluklarını anlamalıdır. Genelde ergenler, formal düşünme, hipotez ve problemleri biçimlendirme ve kompleks zihinsel işlemlerle uğraşma becerilerine sahiptir. Aynı ergenler gerçeklerden ziyade iç gözlemin bir çeşidi olan, egosentrizmin devamı olan olasılıklara odaklanma yönelimindedirler. Erikson (1968) ergenleri rol karmaşasına karşı kimlik kazanma dönemi içinde belirlemektedir. Bu dönem, içsel güven ve pekiştirmenin gelişmesi olarak tanımlanır.

Erikson (1968) gençlerin kimlik duygusu üzerinde mesleki seçimin oldukça büyük etkisi olduğunu belirtmiştir. Ergenin kararı büyük sorumluluk gerektirir ve iş piyasası ve teknolojiye hızlı değişimler bu kararı daha güç hale sokar. Erikson kariyer seçiminin, çoğu ergenin kişisel kimliğine bir tehdit oluşturduğunu da belirtmiştir. Bu da gencin sıkı bir sorumluluk alma, ardından bozgunluk hissetme ve eylem yapamama düşüncesiyle, psikososyal bir moratoryum (geciktirme, erteleme) alma ihtiyacında olabileceği anlamına gelir. Moratoryum döneminde ergen sorumluluk almaz ama bu kararı daha sonraki bir zamana erteler. Deneyim olumlu ya da olumsuz olabilir. Eğer ergen bu zamanı, olasılıkların araştırılması için kullanırsa, bu durum onu iyi bir seçime ve olumlu sonuçlara götürecektir. Ergen kendi içsel çatışmalarını çözümleyemezse, olumsuz kimlik geliştirerek ve karşı koyma eğilimli ve aynı zamanda yıkıcı davranışlara yönelebilecektir.

Lisede kariyer rehberliğinin amacı

Kariyer rehberliği programının amaçları okulun bulunduğu il ve bölgenin içindeki programın önceliğine ve aldığı desteğe bağlıdır (Drummond ve Ryan, 1995). Bazı liseler formal ve sıkı kariyer rehberliğini desteklerken, diğerleri informal ve gönüllü yaklaşımı yansıtabilir. Çoğu eğitimsel çabalarda itici güç unsuru, finansiyel desteğin kullanılabilirliği ve miktarıdır. Bir örnek olarak Florida Eyaleti Eğitim Bölümü'nün (1988) (Florida State Department of Education) 9-12. sınıflara yönelik Florida Kariyer Rehberliği Yeterlilikleri (Florida Career Guidance Competencies) aşağıda verilmiştir:

- Alıp satma (marketable) becerilerini geliştirme,
- Karar verme ve planlamada alternatifleri seçme ile eğitim ve kariyer amaçlarını takip etme,
- Yaşam rolleri ile kariyerler arasındaki ilişkiyi anlama,
- Kadın ve erkek rollerindeki sürekli değişimleri ve bunların kariyer kararıyla ilişkisini anlama,
- Kariyer planını gözden geçirebilme becerisine sahip olma,
- Eğitim başarısıyla kariyer planlama, eğitim ve yerleştirme arasındaki ilişkiyi kavrama,
- İş ve öğrenmeye yönelik olumlu tutumlar alma,
- Kariyer olasılıkları hakkındaki bilgiyi araştırma, değerlendirme ve yorumlama,
- Bir işe yerleşme, onu elde etme, süreklilik kazanma ve ilerleme.
- Sosyal ihtiyaç ve fonksiyonların işin doğası ve yapısını nasıl etkilediğini anlama,

Lise öğrencileri lise deneyimleri sırasında bir kariyer portfolyosu derleme konusunda desteğe ihtiyaç duyarlar. Portfolyonun şu maddeleri kapsamaması gerekir (Drummond ve Ryan 1995'den adapte edilmiştir):

- Okul etkinlikleri: katıldığı tüm kulüpler, alınan şeref ve ödüller ile atletik katılım,
- Hobiler ve boş zaman etkinlikleri,
- Yetenekler, beceriler ve özel hünerler (okul dışında), Uygulanan testlerdeki profilleri (Başarı testleri, Mesleksel Yetenek ve diğer testler),
- İş deneyimi: Yazın ya da okul saatleri dışındaki part-time iş tipleri-ücretli, gönüllü ya da kredili,
- Tamamladığı eğitimsel dersler,
- Lise düzeyinde, iş eğitimi, işte çalışma programları gibi mesleksel programlar hakkında aldığı bilgi ve kariyer planları,
- Okul danışmanlarıyla görüşmede tutulan kayıtlar ve tartışılan gizli olmayan konular,
- İkinci öğretim sonrasına ilişkin broşür ve kataloglar,
- Özgeçmiş

Lise sonrası için kariyer rehberliği programında etkin olan amaç, kariyer eğitim ihtiyaçları değerlendirmesinin uygulanmasıdır. Bunlar önceden örneklem alınan öğrenci ihtiyaçlarını gösteriyorsa, ihtiyaçların değerlendirilmesi oldukça güvenilir ve bilgi vericidir. Buna ek olarak mevcut kariyer rehberliği olasılıklarının yansımaları anlamında bu ihtiyaçların yıllık araştırma ya da bilgilerine ulaşılması gerekir. Okul danışmanlarının aynı zamanda çoğu öğrencilerin kendi bölgesinde kalmaları ya da kendi ev alanlarına dönmeleri halinde, yerel toplum içindeki elverişli kariyer alanlarının neler olduğuna yoğunlaşması da gerekir (Herring, 1998, 97).

Kariyer Uzmanı Olarak Okul Danışmanı

Okul danışmanı hem kariyer geliştirme konusunda hem de eğitim hazırlığı ile kariyer beklentisi arasındaki ilişki konusunda büyük bir rol üstlenecektir. Danışmanlar, istihdam ve lise sonrası eğitim için yeterli çalışmayı yansıtacak okul gereksinimleriyle ilgili öğrenci kaynaklarını yeniden oluşturacaklardır.

Danışmanların bu konudaki sorumlulukları şunlardır (Thompson, 2002):

- Öğrencileri, anne-babaları ve öğretmenleri lise sonrası eğitimde ve işyeri ortamında gereken becerilere yönlendirme programları geliştirmek,
- Öğrencilerin kendi akademik ve kariyer seçeneklerini planlamalarında yardımcı olacak, yıllık ilgi ve yetenek değerlendirmelerini görmelerini sağlamak,
- Kariyer geliştirme bilgisi, becerisi ve yeteneklerini artıran kapsamlı bir program ile kapsamlı - gelişimsel okul rehberlik programı oluşturmak.

Okul danışmanlarının cinsiyet, engelli olma durumları gibi değişkenlerde bu öğrencilerin kariyer rehberliği yeterliliklerini ve kariyer rehberliği ihtiyaçlarını değerlendirmelerine karşı duyarlı olmaları gerekir. Bunlar sıkça kariyer rehberlik programının uygulama sürecinde gözden kaçan faktörlerdir. Okul danışmanları kendi kariyer rehberliği programlarını oluşturma çabaları içinde, tepkisel olmak (reactive) yerine, ileriye dönük etkili (proactive) olmayı tercih etmelidirler.

KAPSAMLI AKADEMİK VE KARIYER PLANLAMA

Akademik kariyer planlama daha ilkokuldan başlayan ve kişinin ilk edindiği iş ile sonlanmayan yani devam eden bir süreçtir. Danışmanlar aynı zamanda öğrencilerin kendi ilgi alanlarını, eğilimlerini, yeteneklerini, başarılı oldukları alanları ve değerlerini keşfetmelerine yardımcı olma sorumluluğunu taşırlar. Doğal olarak, tüm öğrenciler kendi kişisel özelliklerinin eşsiz olduğunun farkına varmalı ve gelecek yaşam amaçları ile ilgili kararlarını etkileyebilmelidirler. Kariyer planlama kendi başına olamaz. Bütün psikolojik danışma ve okul programının önemli bir mihenk noktasıdır. Eğitimsel ve kariyer planlama, okulların, öğrencilerin, ailelerin, işverenlerin ve toplumların ortak sorumluluğu altındadır. Tablo1'de 9-12 sınıf gelişimsel odaklı okul danışmanlığı programı için kariyer amaç ve yeterliliklerinden bazı örnekler sunulmaktadır. Ayrıca iş dünyası için, kariyer farkındalığını artırmak ve kişisel ilgi, değer ve yeteneklerle ilgili derinlemesine kariyer araştırması yapmak için öğrenci kazanımları maddeler halinde verilmiştir.

Tablo-1

9-12. Sınıflarda Kapsamlı Kariyer Programında Öğrenci Amaç ve Yeterlilikleri Örneği

Genel Amaçlar

- Kişisel nitelikler, ilgiler, yetenekler den haberdar olma,
- İş dünyasının çeşitliliğine karşı saygılı olma ve farkındalık geliştirme,

- Okul performansı ile gelecek seçimler arasındaki ilişkiyi anlama,
- İşe karşı olumlu tutum geliştirme.

Yeterlilikler

Dokuzuncu sınıf öğrencileri şunları kazanabilir:

- Geleceğe ilişkin akademik planları ve deneyimleri analiz etme,
- Kariyer olasılıkları hakkında becerileri yerleştirme, değerlendirme ve bilgiyi yorumlama.

Onuncu sınıf öğrencileri şunları kazanabilir:

- Liseyi tamandıktan sonraki aşamanın çoklu kariyer/eğitimsel opsiyonlarını ve olasılıklarını analiz etme,
- Önemli olaylar ve rol değişimleri gibi değişimlerin kariyerle nasıl ilişkili olduğunu belirleme,
- Kariyer seçiminde kişisel değerlerin rolünü netleştirme,
- Alanlar için eğitimsel ve beceri gereksinimlerini, ya da kariyer ilgilerinin ayrımını yapmak,
- Yaşamın farklı alanlarında, işin ya da kariyer seçimlerinin etkilerini fark edebilmek,
- Çeşitli alanlardaki kendi potansiyellerini gerçekçi olarak değerlendirmeye başlamak,
- Kariyer planlamaya ilişkin, ihtiyaçlara öncelik veren becerileri geliştirmek.

On birinci sınıf öğrencileri şunları kazanabilir:

- Sürekli değişen bir dünyada kişisel ve mesleksel esnekliğe ihtiyaç olduğunu anlama,
- Değişen bir dünyadaki yaşam boyu öğrenme taleplerinin nasıl olduğunu kazanma,
- Benliğe ilişkin bilginin sentezlenmesi, kaynakların kullanılması, başkalarıyla konsültasyon yapılması yoluyla geleceğe yönelik kariyer amaçlarını netleştirebilme,
- Kendi amaçlarını başarmak için gerekli olan özgün eğitimsel ihtiyaç durumlarını belirleme,
- İş ve boş zamana ilişkin kendi değerlerini açıklamak.

On ikinci sınıf öğrencileri şunları kazanabilir:

- Karar verme ve amaçlar oluşturarak, lise sonrasına geçişi düzenleme,
- Liseden üniversiteye geçiş gerekliliklerini tamamlama,
- Bir kariyer planına son şeklini verme,
- İşe ilişkin olan kendi ilgi ve değerlerindeki değişim potansiyelini anlama,
- İş piyasası içindeki değişim potansiyelini anlama,
- Kariyer gelişimini yaşam boyu gelişim süreci şeklinde anlama,
- Kendi kariyer yönlendirmesinin sorumluluğunu alma.

Kaynak: (Paisley ve Hubbard, 1994; Thompson, 2002).

Kariyer planlama bütün öğrencilerin üstlenmesi gereken önemli bir unsurdur ve kariyer araştırmasında, akademik hazırlık yapmada ve yaşam planlama sürecinde pek çok faktör dikkate alınmalıdır. Okul danışmanlarının rollerinin akademik ve kariyer planlama tarafı, bütün eğitim toplulukları tarafından göğüslenmeli ve paylaşılmalıdır. Tüm öğretmenler öğrencilere bir rol modeldir. Birçok öğrenci eğitim alanlarını, okul deneyimleri esnasında karşılaştıkları ve önem verdikleri bir rol modeli nedeniyle seçerler.

Artık herkes hızla hayat boyu öğrenmeye geçmektedir. Okul danışmanlarının, savunan (savunucu rol üstlenen), katalizör olmaları beklenmekte ve programları, hizmetleri ve değişen bilgileri bir kanal gibi iletmeleri istenmektedir. Okul danışmanları çeşitli düzeylerde üniversite danışmanlığı, burs ve finansal yardım planlama, kariyer planlama, ilgi ve yetenekleri test etme ile aile, öğretmen ve idarecilere konsültasyon (müşavirlik) yapma sorumluluğunu üstlenmektedirler. Ayrıca okul danışmanları, öğrencilerle hatta ve sıklıkla öğrenciler ve aileleri, fakülteler ile diğer önemli kişiler arasında çalışma programları, gelecek beklentileri ve umutlarına ilişkin konularda yaşanacak çatışma ve yanlış anlaşılmalara ilgili olarak çözüm üreten aracı kişiler konumundadırlar. Akademik ve kariyer planlama, okul ortamında öğrencilerin ve toplumun ihtiyaçlarını yansıtır. Öte yandan akademik uyum, eğitimsel yeterlilik ve kariyer araştırma konularında öğrencilerin kazanım sağlamalarına yardım etmek için tasarlanmış hizmet ve programların kapsamlı bir sistemi olmalıdır.

Lise Danışmanları için Psikolojik Danışma Doğurguları

Okul danışmanlarının kariyer planlama rollerinin amacı, rehberlik ve danışma süreçleri içinde, öğrencilerin güçlü ve zayıf oldukları yanlarını ve niteliklerini değerlendirmelerine ve bu nitelikleriyle uyumlu olan eğitimsel seçim ve kariyer planlarına yardım etmektir. Schmitdh (1996) okul danışmanlarına şunu önermektedir:

Her sınıf düzeyine bireysel ve grup konferansları verilirse, öğrenciler ilerlemelerini görebilme, yaşam amaçlarını değerlendirme ve yeni amaçlar oluşturma fırsatına sahip olurlar. Bunlar öğrencilere yardım için planlanan okulda olması gereken önleyici hizmetlerdir. Ayrıca öğrencileri başlangıçta planlanmış olandan daha yüksek amaçları aramaya zorlayan hizmetlerdir. Öğrencilerin çoğu kez kendileri hakkında sahip oldukları bilgi, çalışma dünyası, gelecekteki istihdam ölümleri ve eğitimsel olasılıklar sınırlı, zaman aşımına uğramış ya da hatalıdır. Bu nedenle danışmanlara sunulacak olan yıllık konferanslar, mevcut ve kesin bilgiyi kazanmanın bir yoludur.

Üniversiteye Hazırlanma Süreci

Matthay (1989) öğrenciler arasından kimlerin hangi üniversiteye gideceklerine karar verirken onlara faydalı olan dört kaynak saptamıştır: Bunların üniversite ziyaretleri, üniversite katalogları, ailelerin fikirleri ve okul danışmanı olduğu sonucuna varmıştır. Bu veriler, üniversite planlamanın daha ortaokul yıllarında başlaması gerektiğini ve danışmanların üniversiteleri ziyaret etmenin önemini vurgulamalarını ve öğrenci ve aileleri üniversite seçenekleri konusunda ciddi olarak değerlendirme yapmaları için hazırlamaları gerektiğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin kariyer planlama aşamaları "Kendini tanıma, Eğitim ve meslek seçeneklerini araştırma ve Kariyer planı yapma" olarak üç temel aşama ile belirtilmiştir (Harris-Bovvlsbey, Spivack ve Lisansky, 1991, Akt. Yerin, 2008).

1.Kendini tanımak: Lise öğrencisinin kendisine olan güvenini şu yönlerden tanıması önemlidir: İlgiler, yetenekler, güçlü ve zayıf yönler ve meslek değerleri olarak nelere değer vermek vb. Örneğin, seçilen meslek ve çalışacağı iş gencin değerlerine uyuyorsa, o zaman içinde daha mutlu olabilir (Price, 2003). Örneğin yaşamda stresin az olması birey için önemli bir değerse, çok stresli işler onun için uygun olmayabilir. Masa başında oturarak çalışmaya önem veriliyorsa, fiziksel olarak aktif olmayı gerektiren işler bireyi zorlayabilir.

2.Kariyer Planlamanın İkinci Basamağı: Eğitim ve Meslekleri Araştırma, Bilgi Edinme Lise öğrencisinin kendi özelliklerini tanıması ve toplumda bulunan farklı meslekleri ve bunların özelliklerini (meslek grupları, gerekli olan beceriler) tanıması gereklidir. Meslekler genel olarak "verilere", "insanlara", "nesnelere", ve "fikirlere" yönelik olmak üzere dört temel grupta toplanmaktadır (Bkz., Tablo 2). Bu dört meslek grubunu birbiriyle kesişen daireler olarak düşünmek gerekir. Çünkü insanlar birden fazla iş grubuna ilgi duyabilirler, ya da birden fazla iş grubuna yönelik işleri yapabilirler. Boş zamanlarımızda yaptığımız etkinlikler bu iş alanlarına yönelik olan ilgi ve becerilerimizi kullanmanıza imkân tanıyabilir (Harris-Bovvlsbey, Spivack&Lisansky, 1991; Akt: Güneri, 2008).

Tablo-2 Temel meslek grupları

İnsanlar	Veriler	Nesneler	Fikirler
İnsan davranışında değişikliğe neden olmayı içerir.	Sayılarla ve soyut kavramlarla uğraşmayı içerir.	Makine, alet, araç, çalışmayı ve fiziksel nesnelere ilgili problemleri çözme içerir.	Soyut düşünmeyi, teorileri ve bilgileri kullanmayı, bazı şeyleri ifade etmenin farklı yollarını bulmayı içerir.
Gerekli Beceriler İnsanlarla birlikte olmak, Yardım etmek, Bilgi vermek, İskna etmek, Öğretmek, Danışmanlık etmek, Liderlik etmek, Konuşmak, Hizmet etmek, Yönlendirmek.	Gerekli Beceriler Verileri kaydetme, Düzenleme, Hesaplama, Analiz etme, Karşılaştırma, Rapor etme.	Gerekli Beceriler Makineleri kullanma, Çeşitli araçları sürme, Nesnelere bakma, (örneğin hayvan yetiştirmek, tarımla uğraşmak) Eşyaları kurmak, hazırlamak, taşımak, yerleştirmek, Bozulan eşyaları tamir etmek.	Gerekli Beceriler İnsanlarla, Yaratma, Keşfetme, Yorumlama, Sentezleme, Soyut bilgilerin uygulanması.
Örnek Meslekler Öğretmen, psikolog, psikolojik danışman, hemşire, satış görevlisi, halkla ilişkiler uzmanı.	Örnek Meslekler Mühendis, istatistikçi, hava trafik kontrolörü, borsacı.	Örnek Meslekler Çiftçi, mühendis, veteriner, marangoz, pilot.	Örnek Meslekler Bilim adamı, müzisyen, filozof, yazar, siyaset bilimci.

Broşür, mektup, üniversite katalogları ve kampus ziyaretlerine rağmen, lise öğrencileri ve aileleri yine de doğru karar vermek için yeterince bilgi almadıklarını hissedebilirler. Ayrıca meslekler hakkında bilgiler basın-yayın organlarından, gazetelerin insan kaynakları sayfalarından da edinilebilir.

Esasen, bir üniversiteye girme ve seçim yapma konusunda karar verirken rehberliğe en çok ihtiyaç duyan öğrenciler, ailelerinin üniversite deneyimleri olmayanlardır. Buradaki durum, üniversite mezunu olmayan ailelerin çoğunlukla, bu oyunun nasıl oynayacaklarını bilmedikleridir. Chapman, O'Brain ve DeMasi (1987) düşük gelir düzeyindeki öğrencilerin, danışmanların ileriye yönelik karar verme konusundaki yardımcı olma rollerine karşı kayıtsız kaldıklarını ortaya çıkarmıştır.

Okul danışmanlarının meslek seçimi sürecinde sorumluluğu özellikle düşük gelirli olan ve azınlık gruptan aileler için önemlidir. Çünkü bu ailelerin çocuklarıyla üniversite deneyimlerini paylaşma olanağı yoktur. Araştırmalar, danışmanların çoğunlukla kolej/üniversite kayıtlı, orta ve üst gelir düzeyindeki





beyaz öğrencilere, diğer öğrencilerden daha fazla zaman harcadığını ve bir öğrencinin aldığı eğitimde en belirleyici olan faktörün ailenin gelir düzeyi olduğu sonucunu çıkarmışlardır. Birçok araştırmacı şu anki mevcut yaklaşımların ileride Amerika'da, birisi zenginler için, birisi fakirler için olmak üzere, ikili okul sistemi şeklinde olacağı konusunda uyardıklarını (Lee ve Elkstrom, 1987, Akt. Thompson, 2002).

Kariyer Planmada Üçüncü Basamak: Lise yılları bir mesleğe karar verme yıllarıdır. Bu nedenle yapılacak olan kariyer planı, öğrenciye bu süreçte amaçlarını nasıl belirleyeceği, hangi bilgileri edinmesi, kimlere ve hangi dokümanlara yönelmesi ve bu planı nasıl hazırlaması gerektiği gibi konularda bilgi verecek olan yol haritası gibidir. Kariyer planlama sürecinde sabırlı olmak, planlamayı ertelememek ve düzenli olarak zaman ayırmak önemlidir (Perry ve VanZandt, 2006).

Gencin kariyeri ve alacağı eğitimi planlama çok yönlü değerlendirme yapmayı gerektirir. Birey olarak özelliklerin, sınırlı ve güçlü yanlarını gerçekçi olarak tanınması gerekir. Bundan sonra mevcut olan meslek alanlarını tanımak, bireysel özelliklerle meslek bilgilerini bir araya getirerek olası kariyer ve eğitimle ilgili bir yön belirlemek önemlidir.

Kariyeri ve eğitimi planlama, günlük yaptığımız planlarımıza göre daha büyük ve kapsamlıdır. Geleceğimizi planlamak için önce kim olduğu, ilgiler, güçlü- zayıf yanlar, hoş giden meslekler ya da ilgi duyulan meslekleri bilmek gerekir. Daha sonra meslekler hakkında bilgi edinerek, kendisi ve meslekler hakkındaki bilgilerden yola çıkarak çok kesin olmamakla birlikte, bireyin kendi özellikleriyle gelecek kariyeri ve eğitimi için bir yön çizilmesi önemlidir. Bunlara bağlı olarak önce amaç oluşturma, planlama yapma, uygulama ve gerekirse planın bazı yönlerini yeniden oluşturmak gerekebilir. İyi bir plan yapma karar vermenin en önemli aşaması olacaktır.

Kaynakça

- Chapman, D., O'Brien, C. H. ve DeMasi, (1987). The effectiveness of the public school counselor in college advising. *The Journal of College Admissions*, 1159, 11-18.
- Drummond, R. J., ve Ryan, C. W. (1995). *Career counseling: A developmental approach*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., ve Maciver, P. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environmental fit on young adolescents' experiences in schools and families. *American Psychologist*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Florida State Department of Education (1988). *Florida blue print for career preparation*. Tallahassee, FL: Author.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S. W., Axelrad, S., ve Herma, J. L. (1951). *Occupational choice: An approach to general theory*. New York: Colombia University Press.
- Güneri, O. Y. (2008). *Kariyer ve Eğitim Planlama*. In: *Kariyer Yolculuğu* (Ed. Ragıp Özyürek). Avrupa Yaşam Boyu Öğrenme Programı. European Guidance Center Euroguidance, (47-71).
- Harris-Bowlsbey, J., Spivack, J. D. ve Lisansky, R. S. (1991). *Take hold of your future. Career planning guide* (2nd ed.). American College Testing Program.
- Herring, R. D. (1998). *Career counseling in schools: Multicultural and developmental perspectives*. American Counseling Association.
- Matthay, E. R. (1989). A critical study of the college selection process. *The School Counselor*, 36(5), 359-370.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Milli Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim, (Republic of Turkey, Ministry of National Education, National Education Statistics, Formal Education 2011-2013) http://sgb.meb.gov.tr/meb_ays_dosyalar/2012_12/06021046_meb_istatistikleri_organ_egitim_2011_2012.pdf
- ÖSYM 2013 ÖSYS Başvuruları güncelleme, <http://www.osym.gov.tr/belge/1-14917/2013-osysye-basvuran-aday-sayilari-16012013.html>
- Paisley, P. O. ve Hubbard, G. T. (1994). *Developmental School Counseling Programs: From Theory to Practice*. American Counseling Association. 218-221.
- Perry, N. ve Van Zandt, Z. (2006). *Focus on the Future: A career development curriculum for secondary school students*. New York: International Debate Education Association.
- Price, J. E. (2003). *Your career and life plan portfolio*. USA: JIST Publishing.
- Thompson, R. A., (2002). *School Counseling: Best Practices for Working in the Schools*. Second Edition. Brunner-Routledge. New York & London.
- Schmidh, J.J. (1996). *Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs*. (2nd. ed.). Boston: Allyn ve Bacon.
- Super, D. E. (1969). The natural history of a study of lives and of vocations. *Perspectives on Education*, 2, 13-22.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life space approach to career development. In D. Brown ve L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed.), pp197-261. San Francisco: Jossey-Bass.
- VanZandt, C. E., ve Hayslip, J. B. (1994). *Your comprehensive school guidance and counseling program: A handbook of practical activities*. New York: Longman.



PROF. DR.
CAN TUNCER

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÇOCUK VE ERGENLERDE BELİRGİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BUNLAR ÜZERİNDEN ÇALIŞMAK

Sınav hayatın kaçınılmaz bir parçası olup, sınavdan kaygılanmamak, stres duymamakta olmayacak bir durumdur.

Hatta insanların, çok olmamak şartıyla, biraz kaygılı olmasının sınavlarda başarılı olacağına ilişkin bulgular vardır (Pearce, 1989).

O halde hastalık derecesinde olan kaygı nasıl tanımlanmalıdır?

Dünyada ruhsal hastalıkların sınıflandırılmasında yaygın olarak kullanılan Amerikan Psikiyatri Birliğinin (DSM-IV-TR, 2000) sınıflamasına göre Yaygın Kaygı (anksiyete) Bozukluğu (Çocukluğun Aşırı Kaygı(anksiyete) Duyma Bozukluğunu da kapsar)'nın bazı önemli bölümleri şunlardır:

- A. Aşırı kaygı ve kuruntu(endişeli beklenti)'nin , en az 6 ay çoğu günler olmak üzere, birçok olaylar ya da etkinlikleri kapsaması (iş ya da okul çalışması gibi).
- B. Kişinin kuruntuyu kontrol etmeyi zor bulması
- C. Kaygı(anksiyete) ve kuruntu aşağıdaki altı belirtiden üç(ya da daha fazla)'ü ile beraberdir (belirtiler geçmiş 6 ay içinde çoğu günler mevcuttur).

Not: Çocuklarda yalnız bir maddenin bulunması yeterlidir.

- (1) Huzursuzluk,baskı altında ya da gergin hissetme
- (2) Kolayca yorulma
- (3) Dikkatini toplamada zorluk ya da zihnini boş hissetme
- (4) İrritabilite
- (5) Kas gerginliği
- (6) Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da sürdürmekte zorluk ya da huzursuz tatmin etmeyen uyku)

Sınav odaklanan kaygı bozukluğunun özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki önemi büyüktür. Zira hayatın bu dönemlerinde, sınavlarla ilk tanışmalar ve önemli yaş dönemleri bir arada gerçekleşmektedir. 12-13 yaşlarından itibaren başlayabilen ergenlik dönemi ('teen'li yıllar,thirteen'i takip eden 'teenager' dönemi) 20 yaşa doğru gençlik, yetişkin döneme birçok sarsıntılara yol açma riskleriyle beraber yol almaktadır. 5-6 yaşından itibaren olan çocukluk dönemi de okula ilk adımların atıldığı bir dönem olma özelliğini beraberinde getirmektedir. Birde kişilik özelliklerinin bu dönemlerde yavaş yavaş ortaya çıktığını düşünürsek, çocukluk ve ergenlik dönemi neredeyse, geleceğe yön veren bir rehber görevini yerine getirmektedir.

Tekrar sınav kaygısına dönecek olursak, acaba bu kaygıya yol açabilecek kişilik özellikleri hakkında neler biliyoruz?

Kişilik: Huy (temperament) ve karakter olmak üzere, iki bölümde değerlendirmek mümkündür.

Huy insanın tabiatını yansıtır ve genetik, biyoloji ve yapının kişiliğe olan katkılarını içerir. Karakter yetiştirmeyi yansıtır ve kültür, terbiye ve ilişkilerin, toplumsal değerlerin içselleştirilmesini(internalization) kapsar (Perry and Vaillant,1989). Bilişsel ya da huy yönünden olan uyumsuzluk ta öğrencinin başarısını etkileyebilir. Öğrencinin bilişsel öğrenme şekliyle öğretmenin öğretme şekli uyumsuzluğunda başarı durumu ciddi şekilde etkilenmekte olup bununda sınav kaygısına olumsuz katkısı söz konusudur.Öğrencinin öğrenmeye karşı huyu,tavrı öğretmenin beklentilerini karşılıyor hatta geçiyorsa, akademik işlevi daha yüksek olacaktır. Tersine bir durumdaysa başarı durumu düşüp sınav kaygısına olumsuz katkısı olacaktır (Sussman,1989). Görüldüğü gibi akademik problemler,sınav kaygısı, öğrenci ve öğretmen arasındaki dinamik ilişkiden de etkilenmektedir. Bağımlı, güvensiz, kaygılı, depresif yada kırılğan özelliklere sahip olan öğrenciler öğretmenin öğretme biçimine ve huyuna duyarlı olabirler. (Sussman,1989).

Sınav kaygısı akademik problemlerin içerisinde çok önemli bir yer tutar. Psikodinamik terimlerle açıklama gerekirse,bazı öğrenciler iç çatışma(inner conflict) belirtileri gösterirler. Freud tarafından 'başarının enkaza döndürdüğü kişiler' olarak tanımlanan bu kişiler başarıya eşlik etmesi edilgen sonuçlardan korkmaktadırlar.Davranışçılar bu çatışmayı başarı korkusuna karşı öğrenilmiş yatkınlık olarak yorumlarlar.Yine bazı öğrenciler kendilerinden fazla isteyen ya da beklentileri yüksek olan çok başarılı anne-babaların taleplerini karşılayamamaktan korkmaktan dolayı ciddi gayret gerektiren ödevleri yerine getirmekte isteksiz davranabilirler. Kaygı özellikle kendisini sınava girme durumlarında daha belirgin gösterir. Sınav kaygısı bazen, hatta başvuru nedeni olan tek şikayet ve akademik güçlüklerinde belli başlı kaynağı olabilir (Sussman,1989). Sınav kaygısı belirli bir duruma bağlı beraberinde bilişsel zorluklar getiren sürekli meşgul olduğu bir durumdur. Sınav kaygısı olan öğrencilerde genelde bilginin kodlanması ve nakledilmesi bozulmuş olup aynı zamanda etkili plan yapabilmeye bozulmuştur (Sussman,1989). Aynı zamanda kaygılı bir şekilde sınavı beklemek yetersiz hazırlığa yol açabilir.

Sınav kaygısı içerisinde diğer bir önemli kavram da mükemmeliyetçilik (perfectionism). Son derece düzenli, tertipli, halk arasında 'her şeyi çok ciddiye alıyor' denilen çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde bazen sınav öncesi ya da sınav sırasında 'kriz' hali, 'ağlamalar,' elim tutmuyor, felç mi oldu acaba?' derirtecek klinik durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Peki,o zaman mükemmeliyetçilik nasıl bir şeydir?

Çocuklarda ve ergenlerde mükemmeliyetçilik (perfectionism) depresyon, kaygı ve öfke ile ilgili de olabilir. Mükemmeliyetçilik kavramının boyutlarını bilmek değerlendirme yapmak bakımından büyük önem kazanmaktadır. Üç bölüm halinde tanımlama yapmak mümkün:

1. Ben-eksenli (self-oriented perfectionism) mükemmeliyetçilik: Kendisine başarması için yüksek standartlar koyar ve bunların gerçekleşmesi için kendisini çok sıkı değerlendirir. Bu tanımı nedeniyle kendini yüceltme ve kendini suçlama ile de yakınlık gösterir. Ben-eksenli mükemmeliyetçilikbazı uyum bozuklukları ve kaygı (anxiety) ile yakından alakalıdır (Flett ve ark,1989)

2. Diğer-eksenli (other-oriented perfectionism) mükemmeliyetçilik: Başkalarının yaptıklarını sıkı bir şekilde değerlendirme, başkalarından mükemmel olmaları için pek çok şey bekleme. Ben-eksenli mükemmeliyetçilikle benzer olup,önemli bir fark burada dışa dönük olması ve kendini değil başkalarını suçlamasıdır.

3. Sosyal eksenli mükemmeliyetçilik(socially prescribed perfectionism): Önemli başkaları(significant others) tarafından konmuş kişilerin yapması gereken, fazla ve yapmaları için kendilerine baskı yapılan işlerdir. Bazen kişi tarafından gerçek dışı olarak algılanır (Hewitt,P.;Flett.G.,1991).

Mükemmeliyetçi davranış uyum ve başarıda olumlu bir faktör olsa da negatif sonuçlarla da beraber gidebilir. Karakterolojik olarak başarısızlık duygusu, suçluluk, kararsızlık, ağırdan almak, geciktirmek, kendini sıkı bir şekilde değerlendirme gibi mükemmeliyetçilik belirtileri olabilir. Bütün bunlar sınav kaygısını artırabilecek durumlardır.

Mükemmeliyetçi davranışlar stres yaratabilir. Özellikle kendilerini çok sıkı değerlendirmeleri, performansın negatif taraflarına odaklanmaları ve bütün bu olanlardan fazla bir doyum alınmaması, stresi ortaya çıkarabilmektedir.

Depresyon, kaygı ve öfke ile ilgili çocuklarda mükemmeliyetçiliği araştıran, 114 çocuğu ilgilendiren bir çalışmada(Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn, 2002), sosyal -eksenli mükemmeliyetçiliğin ben-eksenli mükemmeliyetçiliğe göre, daha fazla psikolojik güçlükler yol açabildiği görülmüştür.Yani depresyon, yaygın kaygı, öfke ve sosyal stres ortaya çıkmıştır. Ben-eksenli mükemmeliyetçilikteyse depresyon ve kaygı görülmüştür. Cinsiyet farkı görülmemiştir. Çalışmada yaş grupları 10-15 olan 45 erkek ve 69 kız çocuk yer almıştır. Bir bakıma sosyal-eksenli mükemmeliyetçilik sosyal olarak bir bağlantı olmasının ve başkalarının beklentilerine cevap vermenin gerekliliğini gösterse de başkalarının beklentilerini gerçekçi bulmama, kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Daha da ötesi,hem ben-eksenli hem de sosyal-eksenli mükemmeliyetçilik bir arada olduğu zaman kaygı belirtileri hele sınav kaygısı belirtileri artacaktır.

Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması yapılmıştır (Baş ve Siyez,2010). Kullanımının yararlı olacağını düşünüyorum.

Madalyonun diğer yüzü, 'mutlaka başarılı olmanı bekliyoruz ' yaklaşımıyla bazı Çinli ailelerin, özellikle Çinli annelerin yaptığı gibi çocuklara karşı 'Kaplan anne' (Tiger mum) ya da 'helikopter anne' olarak göz açtırmadan, helikopter gibi sürekli etraflarında dolaşıp aşırı çalışmaya teşvik etme söz konusu olabilir. Bu durumda, yatkın çocuklarda kaygıya,dolayısıyla sınav kaygısına yol açabilir.

Karen Horney'in sözünü ettiği üç temel tip arasında (uyumlu, saldırgan, uzak duran), uzak duran (detached) grup kendi başlarına durma, kimseye bulaşmama, başkalarından kaçınma özelliklerine sahip olup kendilerini başarısız duruma koymaları söz konusudur. Yani Horney'in bahsettiği temel kaygı (basic anxiety) ile baş etmede yeterli bir strateji değildir. Temel kaygıya eşlik eden, kendini güvensiz, izolasyon ve düşman bir ortamda bulunma duygularını giderebilmek için çocukların sıklıkla baş vurdukları savunma yolları vardır. Bunlardan bazıları sevilmesi, güven duyması, onay görmesi, bağlanabileceği güvenli birisi olması gibidir (Ryckman, 2013).

DSM-IV-TR'de C Kümesi Kişilik Bozuklukları (Cluster C Personality Disorders) arasında yer alan, Kaçınan kişilik bozukluğu, Bağımlı kişilik bozukluğu, Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu kaygı bozukluklarına zemin hazırlayabilir. Fakat, kişilik bozuklukları tanıları çocukluk ve ergenlik döneminde konulmaz. Ancak bu grup kişilik bozukluklarının bazı özellikleri kişilerde görülüyorsa, yorum yapmakta yararlı olabilir. Yine de unutulmaması gereken gerçek, bu yaş gruplarının çok değişikliklere açık olduğu ve kişilik bozukluğu tanısı koymaktan uzak durulması gerektiğidir.

Başka nasıl yardımcı olunmalı?

Daha küçük yaşlarda, hatta ergenlik döneminde, çocuğun hem özgüveninin artmasına yardımcı olabilecek hem de aile içerisinde bağlanmayı, güvenli ortamı (Bowlby bağlanma teorisine göre, güvenli üs-'secure base') sağlamaya da yardımcı olacak şekilde, birkaç dakika sürebilecek alıştırmalar testlerinden tutunda daha uzun zaman alabilecek testleri sırasıyla yaptırmak faydalı olabilir. Zorluk seviyesini de düşünmek gerekir. Aynı zamanda gevşeme (relaxation) egzersizleri de öğretip okulda sınav ortamında ve iyi durumda olduğunu hayal etmesi de istenir. Çocuğun tepkisine göre ona güven duyacağı şekilde sürekli 'mükemmeliyetçilik' telkinlerinden uzak bir etkileşim içerisinde bulunulur.

Çocuk, aile ve okul beraberinde ekip çalışması hem sınav kaygısını azaltma ya da önleme hem de stres düzeyini (sınav kaygısı için risk faktörü) azaltma yönünde yararlı olacaktır. Ailenin çocuğun stres düzeyini artıracak herhangi bir yaklaşımdan kaçınması (özellikle aşırı akademik beklentilerden kaçınması, mükemmeliyetçilik stresine yol açmaması için) ve aile ortamının güvenli bir üs olması (secure base) sınav kaygısını azaltmada yararlıdır.

ÖZET

Kaygının belirtileri ve yaşamın başlangıç dönemlerinde çocuk ve ergenlerin sınavla tanışmaları, kaygının, sınav kaygısının ortaya çıkmasında kişilik özelliklerinin, huyun önemi vurgulanmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin (perfectionism) ve çeşitlerinin üzerinde durulmuş, çocuklar ve ergenlerde ortaya çıkarabildiği psikolojik güçlükler (kaygı da dahil) ortaya konmuştur. Sınav kaygısı ile başa çıkmada 'güvenli üs' oluşturmanın yararı ve 'temel kaygı' ve bazı kişilik özelliklerinin kaçınan kişilik gibi ilişkisi üzerinde durulmuştur. Çocuk, aile ve okul beraberliğinde ekip çalışmasının önemi dile getirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, sınav kaygısı, kişilik özellikleri, huy, mükemmeliyetçilik, kaçınan kişilik, temel kaygı, güvenli üs.

KAYNAKLAR:

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000
- Baş, A.U. (2010). *Adaptation of the Child and Adolescent Perfectionism Scale to Turkish: The Validity and Reliability Study. Elementary Education Online* 9(3), 898-909.
- Hewitt, P.L., Caelian, C.F., Flett, G.L., Sherry, S.B., Collins, L., Flynn, C.A. (2002). *Perfectionism in Children: Associations with depression, anxiety, and anger. Personality and Individual Differences* 32, 1049-1061
- Hewitt, P.L., Flett, G.L. (1991). *Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology* 60, no:3, 456-470.
- Flett, G., Hewitt, P.L., Dyck, D.G. (1989). *Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. Personality and Individual Differences*. 10, 731-735
- Pearce, J. (1989). *Worries and Fears. Berkshire: Thorsons Publishing Group*
- Sussman, N. (1989). *Academic problem and borderline intellectual functioning. In H. Kaplan and B.J Sadock (Ed) Comprehensive Textbook of Psychiatry (Vol.2, pp. 1406-1408). Baltimore: fifth edition Williams and Wilkins.*
- Perry, J.C., Vaillant, G.E. (1989). *Personality disorders. In H. Kaplan and B.J Sadock (Ed) Comprehensive Textbook of Psychiatry (Vol.2, pp. 1352-1395). Baltimore: fifth edition Williams and Wilkins.*
- Ryckman, R.M. (2013). *Horney's social and cultural psychoanalysis. In Theories of Personality, pp. 97-119. USA: 10th edition Wadsworth CENGAGE Learning*



YRD. DOÇ. DR. ÖZGE MERGEN

KAYGIYLA SINAVIMIZ

Öfke, üzüntü, mutluluk ve utanç gibi kaygı da temel duygularımızdan biridir. Duyguları içsel yaşantımızda bize neye ihtiyacımız olduğu konusunda bilgi veren yön göstericiler olarak düşünebiliriz. Örneğin korktuğumuzda kendimizi korumaya ihtiyaç duyduğumuzu hatırlarız. Öfkelendiğimizde gene duygumuzdan yola çıkarak istediğimiz koşulları yaratmak üzere harekete geçebiliriz. Mutlu olduğumuzda yapmakta olduğumuz şeyin ihtiyacımızı karşılamak için uygun olduğunu anlarız ve doyum sağlarız. Bu duygulara benzer şekilde kaygı da aslında bizlere harekete geçebilmek için uygun yollar bulmamız gerektiğini hatırlatır.

Kaygı, stres verici durumlara karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bir uyarılmışlık durumudur ve belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansın artmasına yardımcı olabilir. Kaygı, motive edici düzeyin üzerine çıkıyor ve performansı olumsuz olarak etkiliyorsa o zaman durdurucu bir etki yapabilir. Donup kalmak, karar verememek, hareket edememek, nefes alamamak gibi sonuçlar yüksek kaygıyla ilgilidir. Bu gibi davranışsal sonuçlarıyla birlikte, kaygının bedensel ve düşünsel bir takım sonuçları da ortaya çıkar. Kalp atışlarında hızlanma, nefes alış verişin hızlanması, terleme yada üşüme, ağız kuruması, titreme, yüz kızarması kaygının bedensel belirtileri olarak sayılabilir. Sınav kaygısı örneğinden gidecek olursak; ya sınavda başarılı olamazsam ne olacak, ellerim titrer ve karnım ağrırsa nasıl toparlarım, evdekilerin yüzüne bakamayınca ne yaparım gibi gelecek yaşantılarla ilgili sorular ise kaygının düşünsel belirtileri olarak görülebilir.

Kaygının daha çok stress verici durumlarda ortaya çıktığını düşünerek, bu stress verici durumların özelliklerini de anlamaya çalışmak baş etme süreçlerini önemli ölçüde kolaylaştırabilir. Kaygının yoğun olarak yaşanabileceği iki temel durum tanımlanabilir. Bunlardan ilki, yeni bir işe girildiği dönemlerde yaşanabilecek belirsizliktir. Gene sınav örneği üzerinden gidecek olursak, sınavın kendisi, ortaya çıkacak olan performans ve bu performansın sonuçları, sınava girecek kişi için belirsizlik teşkil etmektedir.

İkinci durum ise karar verme süreçleridir. Her karar durumunda, iki farklı iç sesimizi duyarız: Yap – Yapma. Karar zamanları bu iki iç sesin çatışmasıyla başlayan ve seslerden birinin diğerini ikna etmesi ve kararın belirginleşmesiyle sonuçlanan süreçlerdir. Yap – Yapma çatışması sırasında gerilim arttıkça bu gerilimde kalmanın verdiği kaygı da yükselir. Üniversite sınav tercihleri dönemi bu durum için iyi bir örnek olabilir. Sınavın belirsizliğinin verdiği kaygıya ek olarak, gelecekle ilgili verilecek önemli bir mesleki karar da bu dönemde söz konusudur. Seçim güçleştikçe kaygı da artar.

Bu iki durumdan hangisi ile ilgili olursa olsun kaygı ile baş etmek, diğer bütün duygularla baş etmekte olduğu gibi çocuklukta öğrenilmeye başlanan bir beceri. Kaygı uyandıran durumlara karşılaştığında, anne-babanın çocuğa vereceği duygusal destek, ilerleyen yıllardaki kaygı yaşantısını önemli ölçüde belirliyor. Küçük yaşlarda verilen uygun destek, büyüdüğünde kişinin kendi kendini destekleyebilmesine yardımcı oluyor. Kendini destekleme sistemi bu yolla gelişmemiş kişilerde kaygı yaşantılarının daha yoğun olduğu biliniyor. Çünkü bu kişiler kaygılandıklarında akıllarından geçen "ne olacak" sorularına makul yanıtlar bulmakta ve kendilerini teskin etmekte güçlük çekiyor.

Başta önceki olursak; sınav dönemlerinde hissettiğimiz kaygı bize harekete geçmemizi hatırlattığını unutmamak gerekir. Kaygı, hem aklımızdan geçen, cevabı belirsiz sorulara cevaplar bulmak, hem de kararlarımızı kendimize uygun şekilde vermek için bizi harekete zorlar. Bir nefes alıp verdiğimizde, kaygının bize hangi yönü gösterdiğini anlar ve kaygıya daha çok kapılmadan gerekeni yapacak enerjini bulabiliriz. Hareket ettiğimizde bazen sonuç beklediğimiz gibi şekillenmeyebilir. Kaygıyla esas sınav böyle anlarda yaşanır. Böyle zamanlarda dikkati sonuçtan uzaklaştırarak, deneyimleme ve öğrenme süreçlerine çekmek kendi kendini desteklemeyi de kolaylaştırır. Başarılır.



PROF. DR.
ŞERMİN
KÜLAHOĞLU

YÖNLENDİREN OKULDA KAYGISIZ GELİŞİM: FRANSA MODELİ

Türk eğitim sisteminde, gençlerin hayat akışını test usulü “okul giriş sınavları” belirlemektedir. Bu sınavcı ve ezberci yapı, gençlerimizi yıpratıcı bir yarışa, strese ve bunalıma sokmakta; onların sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimlerine zarar vermekte; öte yandan, Türkiye’yi yaratıcı ve rekabetçi işgücü geliştirme hedeflerinden uzaklaştırmaktadır.

Bu çerçevede şu temel soruya geçerli bir yanıtın bulunması gerektiği ortadadır: Gençlerin sınava dayalı bir eleme sisteminden kurtarılıp, ilgi ve yeteneklerine uygun biçimde yönlendirilmelerini sağlayacak etkili bir yönlendirme sistemi nasıl olabilir?

Genç potansiyelin kendini gerçekleştirmesine yardımcı bir eğitsel ve mesleki yönlendirme yapılandırması arayışı, Türkiye dışındaki başka ülkelerde de gündemde olan eğitim sorunları arasındadır. Her ülke, kendi sorununa, kendi politikalarına göre çözümler üretmeye; kendi sosyal, siyasal ve ekonomik yapısına ve şartlarına en uygun sistemini geliştirmeye çalışmaktadır. Ülkelere göre çeşitlilik göstermekle birlikte, dünyanın pek çok ülkesinde, eğitsel/mesleki yönlendirme yapıları, özellikle son on yılda önemli reformlara konu olmuş; aktif yönelme, hayat boyu yönelme gibi yaklaşımlar gündeme girmiştir.

Bu yazı kapsamında, öğrencilerimizi kıyasıya bir yarışa ve büyük strese sürükleyen mevcut test usulü okul giriş sınavlarının yerini alabilecek daha insancıl ve adil bir yapıya ulaşmak zorunda olan ülkemiz için ışık tutabilecek bir model ele alınacaktır: Fransız eğitim sisteminde, yönlendiren okul yapısı.

FRANZIZ EĞİTİM SİSTEMİNDE YÖNLENDİREN OKUL

Fransa’da öğrencilerin “okullar ve meslekler hakkında bilgilendirilme ve yönlendirilme hakkı” eğitim kadar temel bir hak olarak görülmektedir (Rehberlik hizmetleri düzenlemesi: 10 Temmuz 1989 -Madde no:8 , akt: Avakian, 2005). Eğitim ve rehberlik, okulun şu temel amacı etrafında birleşmektedir: Öğrencilerin başarısı. Rehberlik sistemi ile öğrencilerin, okulda eğitim alanları ve iş dünyası hakkında her yıl artan biçimde bilgilendirilerek, eğitsel/mesleki gelişimlerini bilinçli biçimde sürdürmeleri amaçlanır. Her öğrencinin eğitsel ve mesleki gelişiminde, fırsat eşitliği ilkesini hayata geçirmek önemlidir.

Rehberlik hizmetleri, eğitim programıyla bütünleşmiştir. “Geleceğin Okulu” teması ile 2005 yılında yapılan düzenlemelerle, eğitim ve rehberlik, “ Otonomi ve Girişim” amacı etrafında, birbirini tamamlayan, ayrılmaz iki parça haline gelmiştir. Öğrencinin otonomisini kazanması ve başarılı olması, sosyal ve mesleki değişimlere uyum kapasitesini ve yaşam boyu öğrenme becerisini geliştirmesine bağlı görülmektedir. (Peretti, 2005).

Öğrencileri, eğitimleri boyunca, eğitim seçenekleri ve alanlar hakkında bilgilendirmeye yönelik çeşitli düzenlemeler yapılmıştır: Yönlendiren okulda eğitsel ve mesleki keşif yolculuğu, Kariyer Seçimi Eğitimi dersi, Aktif Yönlendirme uygulamaları, eğitsel ve mesleki yönelimlerinde öğrenciyi yardımcı olmak için yürürlükte olan çalışmalardır.



Yönlendiren Okul: 2009 dan beri "yönlendiren okul" yaklaşımı çerçevesinde, ortaöğretim (collèges) ilk sınıftan başlayarak, lise (lycées) eğitiminin sonuna (hatta sonrasına) kadar okul, öğrencinin eğitsel/mesleki gelişimini destekleyen çeşitli çalışmaların (kimlik araştırması, okul ortamı bilgisi, iş dünyası bilgisi ve karar alma) kesintisiz yer aldığı bir ortam olarak düzenlenir. Yönlendiren okul yaklaşımı çerçevesinde, okulda gönüllü ekipler, çeşitli zamanlarda, belli bir eğitsel/mesleki rehberlik hedefi etrafında çeşitli çalışmalar planlar. Farklı sınıf düzeylerinde üretilen projeler kapsamındaki programlar içinde öğrencinin eğitim ve iş alanlarını, meslekleri keşfetmesi sağlanır. Yönlendiren okul çalışmaları, öğretmenler tarafından derslerde (öğrenme durumları ve değerlendirme içinde) okul dışı etkinliklerde veya çevrede yapılabilir. Gerçekleştirilenler, okul-ekibinin girişimlerine bağlıdır. Öğrencinin, okuduğu her dersle ilgili iş ve meslekleri tanınmasına ve ilgili iş çevresi konusundaki bilgilerini arttırmasına yönelik okul kapsamlı ortak uygulamalar yapılır. Okulda, belli bir zaman diliminde, bölgesel veya yerel düzeyde, öğrencilerin yerleştirilmesini kolaylaştıracak, iş arayanlara yardımcı olacak ve öğretmenlere iş dünyası ile bağlantı kurma olanağı sağlayacak bir mesleki rehberlik projesi geliştirilmesi, bir örnek olarak verilebilir.

Kariyer seçimi eğitimi dersi (Cours d'éducation du choix) : Ortaöğretimin 5 yılı boyunca yer alır. Bu ders özellikle ortaöğretim son sınıf ve lise düzeyinde (3e, 4e et 5e secondaire) düzeyinde zorunludur. Öğrencilerin meslekleri tanımları, sosyo-ekonomik çevreyi keşfetmeleri amaçlanır. Öğrenci, çeşitli eğitim ve meslek alanlarından bir veya birkaçını içine girer.

Kişisel Eğitim Planı (Plan Personnel d'Education-PIF) : Ortaöğretimin ilk yılında öğrenciden, lise son sınıfa kadar sürdüreceği bir Kişisel eğitim planı oluşturmaya başlaması istenir. Kişisel eğitim planı, öğrencinin kişisel özellikleri (ilgi alanları, yetenekleri ve diğer konulardaki ölçüm sonuçları), amaçları (kayıt olmak istediği program veya eğitim alanı), katıldığı eğitsel/mesleki rehberlik etkinlikleri (okul dışı etkinlikler, iş deneyimleri ve toplum hizmetleri) hakkında bilgiler içerir. Bu çalışmalar, öğrencinin amaçlarını netleştirmek, öğrendiği konularla ilişkilendirmek ve yönünü belirlemeye çalışmak konularında sorumluluk üstleneceği biçimde yapılandırılmıştır. Kişisel eğitim planı, genci kendine bir "yaşam planı" oluşturmaya mecbur eder. Böyle bir plan, öğrenciye, mesleki yönelimleri ve amaçları üzerine, tüm eğitim süreci boyunca kendini gözden geçirme ve tanımlama olanağı verir. Karar alma kapasitesini ve eğitsel/mesleki bilgilenme ve yönlendirme sürecini geliştirmeye ve bunun için psiko-pedagojik destek almaya teşvik eder

Öğrenci, her yıl ebeveynleri ile okul eğitim danışmanı (conseiller principal d'éducation)ve yönlendirme danışmanının (conseillers d'orientation-psychologues) yardımıyla, benimsediği amaçlarına ulaşmak için hangi eğitimleri sürdürmesi gerektiğini değerlendirir.

Kişisel eğitim planına, ebeveynlerin eğitsel/mesleki seçim sürecinde çocuklarına yardım becerilerini geliştirmeye yönelik bir rehber kitapçık eşlik eder.

Aktif rehberlik (Orientation active): Genel, teknik ve mesleki eğitim programlarındaki tüm lise öğrencilerine, yükseköğretime geçiş hazırlık sürecinde eşlik edilmesine yönelik çalışmaları içerir. Üniversite adaylarına, iyi düşünülmüş seçimler yapmaları, kendilerine en uygun düşen bir eğitim programına girerek, sağlıklı bir mesleki gelecek oluşturabilmeleri için bilgi ve destek verilir. Gençlerin %50sinin bir yükseköğretim diplomasına ulaşması amaçlanmaktadır. Bu yönlendirme, öğrenci kadar yüksek öğretim kurumunu da işe katması ve ortak çalışma içine sokması açısından "aktif" olarak nitelenmektedir. Yükseköğretim kurumları, eğitim bölgesi yöneticileri ile lise müdürleri, lise son sınıf öğretmenleri, yönlendirme danışmanları işbirliği içinde çalışır. Üniversiteler, liselerde bu çalışmalar ve bireysel görüşmeler için ayrılmış olan özel zaman içinde öğrencilere bilgilendirme ve rehberlik yaparlar.

Bu işbirliği çalışmalarının öğrenciye şu katkıları sağlaması amaçlanmaktadır:

- Lise sonrası yapılabilecek eğitimler hakkında (BTS, DUT, CPGE, licences et écoles) açık ve nesnel bilgi,
- Öğrencinin seçimlerini oluşturabilmesi için ihtiyaç duyduğu bilgilere ulaşma yolları konusunda eğitim,
- Ön kayıt süreci hakkında bilgilendirme ve danışmanlık

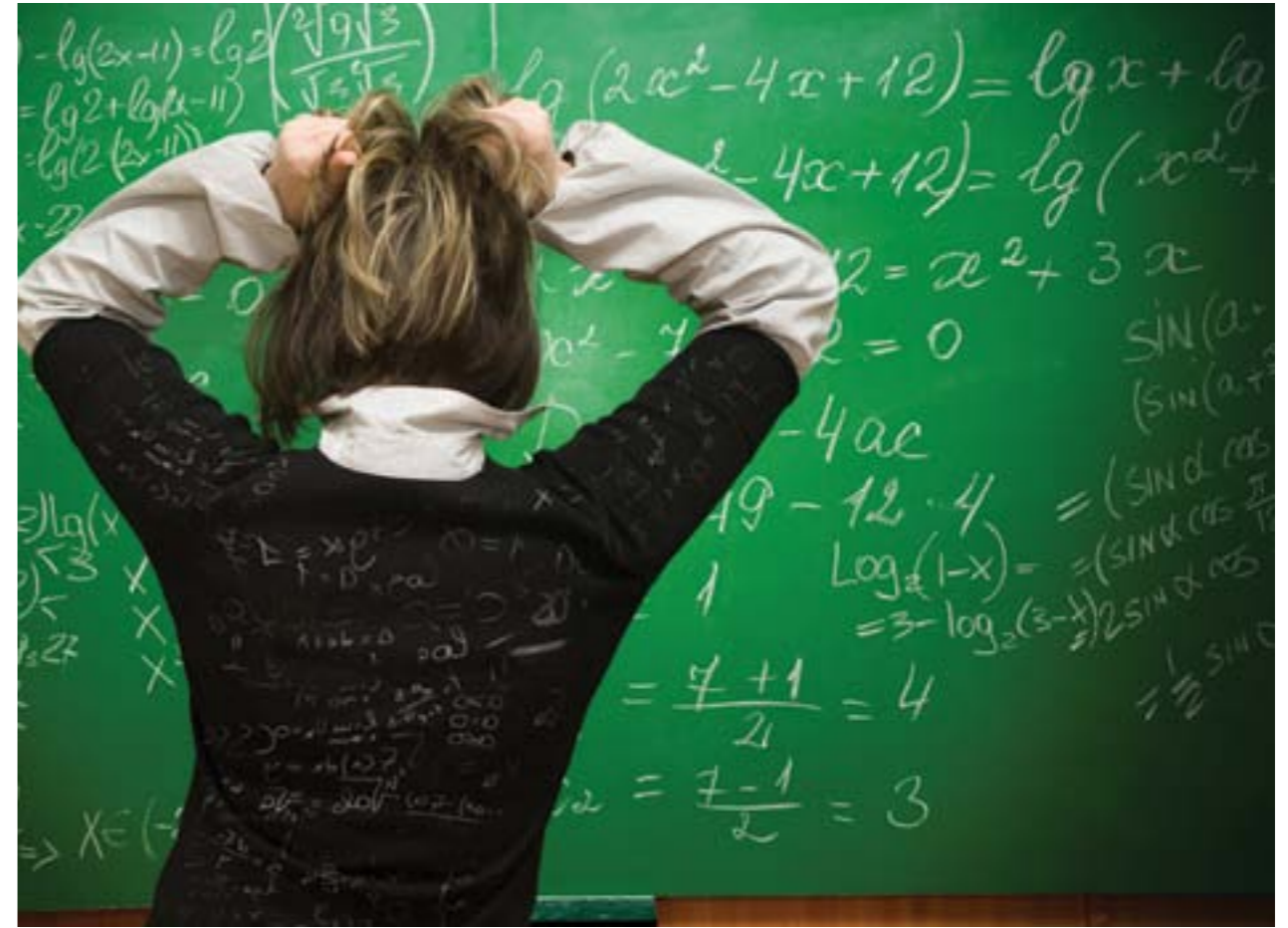
Üniversite öğrencisi adaylarına, lise sonrası karşılaşılabilecek durum ve kişilerle olabildiğince erken ve bilinçli olarak etkileşime girmesi için eğitsel/ mesleki keşif yolculuğu çalışmaları ile bütünleştirilmiş olarak, dört aşamada gerçekleştirilir: Bilgilendirme, ön-kayıt, danışma ve kabul.

Lise son sınıf öğrencisi, ebeveynleri ve sınıf öğretmeni ile birlikte, yükseköğretim projesini hazırlar. Son sınıfın birinci döneminde, yükseköğretim ön-kayıt başvuruları başlamadan önce, sınıf öğretmenler kurulu toplanır. Bu sınıf öğretmenleri kurulu, öğrencinin seçimlerini kendine uygun alanlara girebilecek biçimde oluşturmaya yardım için gidebileceği alanlar konusunda görüş ve önerilerini belirtir.

İkinci dönemin başlangıcında, (ocak ayından itibaren) öğrenciler, seçtikleri birkaç üniversiteye ön-kayıt dosyasıyla internet üzerinden ön kayıt başvurusu yaparlar (www.admission-postbac.fr). Başvuru dosyasında şu bilgiler yer alır: İçinde bulunulan yıl derslerinin başarı notları, bir önceki yılın başarı notları, meslek projesi, seçilen lisans programları tercih listesi.

Öğrencinin ön-kayıt başvurusu, üniversite tarafından değerlendirilir. Öğrencinin projesine, eğitim profiline, talep ettiği alanın koşullarına göre bir görüş bildirilir. Üniversite görüşünü; öğrencinin talebini kabul etmek, daha uygun bir başka programı önermek, bireysel bir görüşme teklif etmek veya üniversitenin düzenlediği bir toplu bilgilendirmeye katılımını önermek şekillerinde ortaya koyabilir. Öğrenci kendisine iletilen son önerilere göre kaydını gerçekleştirir.

Bu çalışmalara bazı durumlarda beşinci bir aşama eklenebilir: Yükseköğretimdeki ilk yılda yönelim değiştirme olanağı.



YÖNLENDİREN OKUL ÇALIŞANLARI

Fransız Eğitim kurumlarında yönlendirme hizmeti, okul yöneticisinin sorumluluğunda yürütülen bir ekip işidir. Okul rehberlik hizmetleri, çok sayıda alan çalışanın katılımını gerektirmektedir: Başta öğretmenler olmak üzere, tüm eğitim ekibi, Okul eğitim danışmanı (conseiller principal d'éducation), sınıf öğretmeni (professeur principal) yönlendirme danışmanı-psikolog (conseiller d'orientation-psychologue), dokümantasyon danışmanı (conseiller d'information et d'orientation), Eğitsel/ Mesleki Yayınlar Ulusal Ofisi (ONISEP) rehberlik hizmetleri alanında yer alırlar. Öte yandan, ebeveynler de çocuklarının eğitsel/mesleki gelişimini yönlendiren ve destekleyen, birincil önemde paydaşlardır.

Aşağıda, yalnızca, Türk eğitim sisteminde karşılığı bulunmayan, Fransız eğitim sistemine özgü meslek pozisyonları tanıtılacaktır.

Okul eğitim danışmanı: Fransız eğitim sisteminde ortaöğretim veya lisede görev yapan, okul yaşam ortamlarını geliştirmekle sorumlu uzmanlardır. Öğrencilerin, öğretim ortamından en etkili biçimde yararlanmaları için çalışırlar. Derslere girme sorumlulukları yoktur. Sorumlulukları aşağıdaki üç alanla ilgilidir:

Kurum içi işleyiş- ders dışı günlük kurum etkinliklerinin eğitsel çalışmalarla uyum içinde düzenlenmesi Öğretmenlerle işbirliği-öğrencilerin en iyi şekilde izlenmesi ve yönlendirilmesi konusunda öğretmenlerle yakın iletişim içinde çalışmak

Eğitsel çalışmalar- eğitim çalışmaları içinde bireyler ve gruplar arası diyalog koşullarının düzenlenmesi, kurum içinde okul yaşamının farklı aktörleri arasında uyum ve işbirliğinin yaratılması

Dokümantasyon danışmanı: Okulun bilgi ve dokümantasyon merkezinin işleyişinden sorumlu uzmandır. Öğrencilerin ONISEP yayınlarını incelemelerine, bilgisayarla rehberlik ve danışmanlık programlarından yararlanmalarına yardımcı olur.

Her okulun bünyesinde, eğitim programları ve meslekler üzerine bir doküman fonu bulunmaktadır. Herkese ilgilere ve eğitim düzeyine göre dokümanları inceleme ve kendi kendine öğrenme olanağı sunan bir düzenleme yapılmıştır. Okulun bağlı olduğu Bilgilendirme ve Yönlendirme merkezi (CIO) ile işbirliği halinde çalışılır ve Eğitim Alanları ve Meslekler üzerine Bilgilendirme Ulusal Ofisinin (ONISEP) bu merkeze gönderdiği dokümanlar öğrencilere ulaştırılır.

ONISEP, eğitim bölgeleri, okullar, meslek eğitim merkezleri tarafından, gençler ve yetişkinler için çok miktarda eğitsel/mesleki bilgilendirme araçları üretilmektedir. Çok sayıdaki bu araçların ancak belli bir bölümü bakanlığın yayınladığı iki döküm listesinde kayda alınabilmiş durumdadır.

Avrupa ülkeleri kapsamlı, bilgisayar ve internet destekli bilgi ve iletişim ağı da çok gelişmiş durumdadır (informatique, multimédia, accès au réseau Internet). Bakanlık bünyesindeki Eğitim bölgeleri bilgi Ağı Yönetimi Kurumu (Société GRICS), eğitim alanları/kurumları/programları ile iş dünyası ve meslekler konusundaki iki bilgi bankasını (REPÈRES et AREF) yönetmekte ve internet desteği ile erişime açmaktadır. Bakanlık yılda dört kez alan uzmanları için bilgi bülteni (canal-isep) yayınlamaktadır (Thelot, 2004).

YÖNLENDİREN OKULUN DIŞ DESTEK ELEMANLARI

Okulun psiko-sosyal destek elemanları olarak sayılabilecek; okul psikologu(Psychologue scolaire) Yönlendirme danışmanı- Psikolog (Conseillers d'Orientation-Psychologues -COP) ,Psiko-pedagog (psycho-pédagogue) Sosyal hizmet uzmanı (Conseillers d'aide social) okul doktoru (médecin scolaire) ve hemşire, (infirmière scolaire) gibi meslek elemanları, tek bir eğitim kurumunda görevli değildir. Birkaç okulun sorumluluğunu üstlenmiş olarak, her okula belli günlerde giderek hizmet verirler.

Aşağıda yalnızca, yönlendirme hizmetlerinden sorumlu olan yönlendirme danışmanı tanıtılacaktır.

Yönlendirme danışmanı-psikolog: Yönlendirme danışmanlarının görev tanımları şöyle yapılmıştır: "Öğrencileri izlemek, okul başarılarını desteklemek, başlangıç eğitiminden itibaren okul, üniversite ve meslek projelerini geliştirmelerine ve gerçekleştirmelerine katılarak, öğrenci ve ailesinin eğitim ve meslek olanakları hakkında danışma ve bilgilendirme haklarını sağlamakla yükümlü psikoloji uzmanı"(Peretti, 205)

Bu görev belirlemesi, yönlendirme danışmanlarına, gençlerin eğitimleri boyunca ve iş yaşamına geçişte projelerini (eğitsel, mesleki ve kişisel) geliştirmelerine yardım etmek gibi bir sorumluluk yüklemektedir. Psikolojik bilgi, beceri ve tutumun yanı sıra, eğitim ve iş dünyasının bilgisine hâkim olmayı gerektiren bu görevler, okuldaki eğitim ekibiyle birlikte yürütülür. Yönlendirme danışmanları, okul yöneticisi ve eğitim ekibinin diğer üyeleriyle birlikte hazırlanmış olan bir program çerçevesinde, okullarda ve Merkezlerde (CIO) öğrencilere ve ailelerine yönelik bireysel ve grup hizmeti verirler.

Giderek artan biçimde kariyer dersi veren öğretmen ekiplerinin eğitimi görevini de üstlenmektedirler.

Belli günlerde okullara giderek hizmet veren okul yönlendirme danışmanlarının yanı sıra, çok sayıda yönlendirme danışmanı, Bilgilendirme ve Yönlendirme Merkezlerinde (CIO) çalışmaktadır.

Bilgilendirme ve yönlendirme merkezleri (CIO): Öncelikle okul öğrencileri ve aileleri olmak üzere tüm talep edenlere dönük yönlendirme hizmeti vermektedirler. CIO larda çalışan yönlendirme danışmanları şu görevleri yerine getirirler:

- Okul yöneticisi ve eğitim ekibine teknik danışmanlık yapmak
- Gençlerle, anne-babalarla, yetişkinlerle psikolojik görüşmeler yapmak,
- Bireysel bilgilendirme, danışmanlık, yönelim belirleme yardımı vermek.
- INETOP tarafından hazırlanan kapsamlı bilgi kaynaklarını (yayınlara, bilgisayar destekli rehberlik programları) kullanıma sunmak,
- Kendini tanımaya yardımcı ölçme-değerlendirme araçları kullanmak (kişisel bilanço),
- Ailelerle, öğretmenlerle, doktorlarla, sosyal çalışmacılarla işbirliği yapabilecek sosyal kurumlarla iletişimi geliştirmek
- Yönlendirme üzerine bölgesel düzeyde istatistiksel çalışmalar gerçekleştirmek

Temel amaç, daima, bireyin kendini yönlendirme, yaşamına bir yön ve anlam verme kapasitesini desteklemektir. Mesleki yönlendirmenin amacı, meslek seçimini, rastlantılardan, kalıplardan, sosyal koşulların ayrımcı etkisinden kurtarmak, bir mesleğin gerekleriyle, ona yönelen kişinin olanakları arasında akılcı, adil ve hem o kişi ve herkes için daha sağlıklı bir uyuşumu gerçekleştirmektir.

SONUÇ

Eğitim sistemimizi daha gelişmiş eğitim sistemlerinden ayıran en büyük fark; elemenin yerine henüz yönlendirmeyi geçirememiş olmamızdır. İtibarlı okullara ve yükseköğretime geçiş, öğrencilerimiz için çok yüksek kaygı kaynağıdır.

Sınava odaklı yapısını er-geç sonlandırmak ve gençlerinin kişisel potansiyellerini ilgi ve yeteneklerine uygun olarak en iyi biçimde değerlendirmelerini sağlayacak nitelikte, bir eğitsel/mesleki yönlendirme sistemi geliştirmek zorunda olan Türkiye'nin farklı ülkelerde gündemde olan eğitsel ve mesleki yönlendirme yapılarını, bu yapıların sınır ve açıklarıyla iyi değerlendirmesinde yarar vardır.

Bu çalışmada sunulan örneğin, Türkiye'nin sosyo-politik ve ekonomik koşullarına en uygun eğitsel/mesleki yönlendirme yapısının geliştirilmesine belli bir ışık tutmuş olması umut edilir.

KAYNAKÇA

AVAKIAN. P., « L'orientation tout au long de la vie : qu'en pensent les Franciliens ? », CCIP-OFEM, Février 2005.

CAILLE. J-P., « Le vécu des phases d'orientation en fin de troisième et de seconde », Education et Formations, n°72, septembre 2005.

CHAUVEL Séverine, 2012, « Des parcours scolaires sous contraintes. Orientation des élèves et évaluation des établissements », Diversité Ville-École-Intégration, CNDP, n°169, p. 175-181.

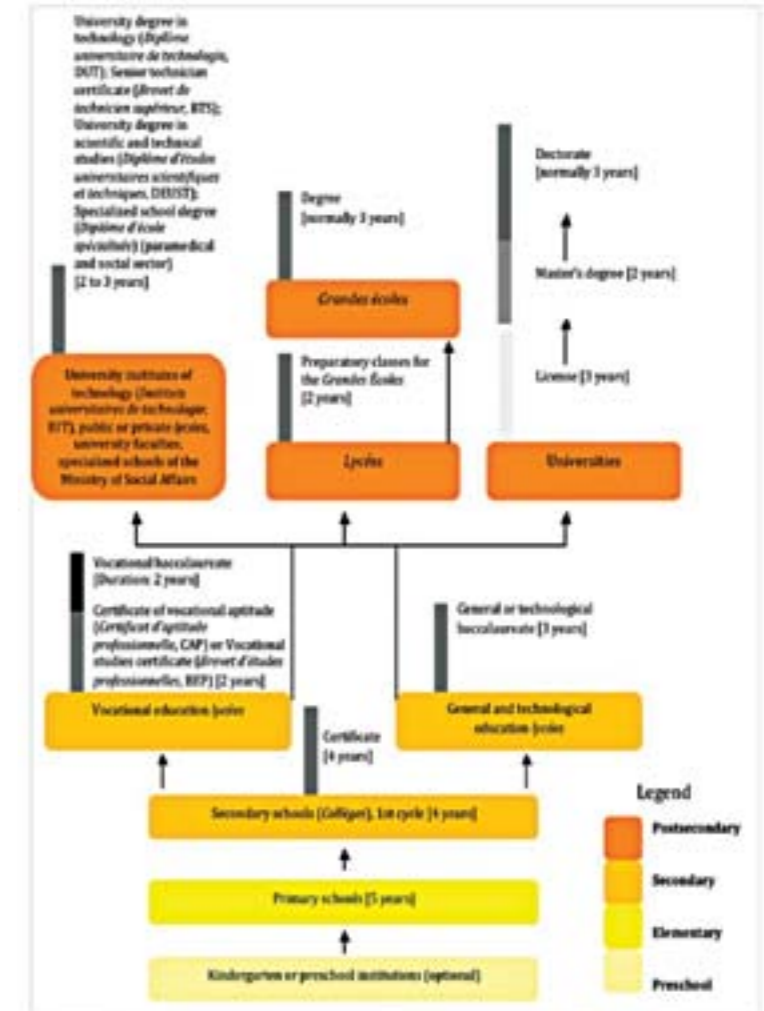
LAPOSTOLLE. G., « L'orientation au collège depuis les années 1980 : un problème de choix politique entre deux formes de démocratisation », L'orientation scolaire et professionnelle, 2005, 34, n°4.

NAKHILLI. N., « Impact du contexte scolaire dans l'élaboration des choix d'études supérieures des élèves de terminale », Education et Formations, n°72, 2005, MEN.

PERETTI. C., « Repères, Références et Statistiques sur les enseignements, la formation et la recherche », Ministère de l'Éducation Nationale, 2005.

POULET-COULIBANO. P., « Parcours d'élève dans le secondaire; les grandes tendances nationales au cours des années 90 », Education et Formations, n°62, 2002.

THELOT. C., « Pour la réussite de tous les élèves », Rapport de la Commission du débat national sur l'avenir de l'École », CNDP, Paris, 2004.



System of French Education

<http://www.google.com.tr/search?q=diagram+of+the+system+of+French+Education&hl=tr&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=9B9PUZjpCYjotQbamYDoDg&sqi=2&ved=0CDgQsAQ&ibw=1024&bih=571>



YRD. DOÇ. DR.
ITIR TARI CÖMERT

SINAV KAYGISINI YENMEDE KULLANILAN RAHATLAMA TEKNİK VE EGZERSİZLERİ

Hayatımızın sınavlara girmek üzerine kurgulandığı ve akademik başarımızın çoktan seçmeli sınavlar ile sınırlı bir sürede ölçüldüğü eğitim sistemimizde kaygı yaşamadan sınava girmek mümkün gözükmemektedir. Tanım olarak sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan, bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyen yoğun duygu durumudur. Bazı durumlarda bu kaygı sınav sonrasında da devam edebilir.

Sınav kaygısının öğrencinin kişilik özelliklerinden ya da çevresinden kaynaklanan bir takım nedenleri olabilir; örneğin birey mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısına sahiptir ya da ailesi / öğretmenleri tarafından yüksek performans beklentisi ile karşı karşıyadır. Ya da bireyin hedefleri gerçekçi değildir. "Ne yaparsam yapayım başaramayacağım", "Herkes rezil olacağı", "Annemin babamın yüzüne nasıl bakarım", "Sınavı kazanamazsam bu bir felaket olur" gibi sınava ya da kendisine yönelik hatalı düşünce kalıpları da yoğun kaygı yaşamalarına neden olan en büyük etkenlerdendir. Sonuçta unutulmaması gereken bu tür durumlar herkes tarafından yaşanacağı ve bunun normal bir süreç olduğunun bilinmesidir.

Normal düzeyde kaygı öğrenciyi çalışmaya ve başarıya yöneltmek için gereklidir, motivasyonu artırır. Ama sahip olunan kaygı düzeyi aşırı ise, işlevsellikte bozulmaya yol açar bu istenilen bir durum değildir. Yoğun kaygı; öğrenmeyi engeller, gerçek performansından daha düşük başarı göstermesine neden olur, dikkat dağınıklığında yol açar. Lufi; sınav kaygısının kaygı, gerginlik, sınavla ilgili düşünceler ve fiziksel bulgular olmak üzere dört bileşeni olduğunu belirtir. Yoğun kaygı duygusal, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal düzeyde bir takım sıkıntılara neden olur. Kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme, mide şikayetleri, baş ağrısı, endişe, hayal kırıklığı, korku, öfke, kızgınlık, mutsuzluk gibi duygusal sıkıntılarla kendini gösterebilir. Uyku bozuklukları görülebilir, zihnini toparlayamaz, dikkati dağınıktır, öğrendiklerini hatırlamada güçlük çeker, motivasyonu düşer, ders çalışamaz. Tüm bu süreçler kısır bir döngü içinde birbirini tekrar eder.

Yoğun kaygının yol açtığı bu belirtiler sadece performansı düşürmekle kalmaz, bireyin günlük yaşamını da olumsuz etkiler, birey bu sıkıntılarla baş etmek için yollar aramaya başlar. "Gevşeme / rahatlama tekniklerini ve egzersizlerini" kullanmak, kaygının neden olduğu belirtileri azaltmada kullanılması gereken, başarılı yöntemlerdir.

Sınav kaygısını azaltmak için kullanılan rahatlama teknikleri anksiyeteyi azaltır, yaşanan kaygının kontrol edilebileceği hissini kazandırır, sınava odaklanmayı sağlar. Gevşeme teknikleri sayesinde, bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddeler giderilir. Kas gevşetme egzersizleri, yoğun kaygı nedeniyle ortaya çıkan fizyolojik belirtilerin giderilmesinde yardımcı olur; kalp atışları ve nefes alış verişleri düzenlenir, beyine giden kan akışı artar, kan basıncı normale döner ve birey kendisini daha sakin hissetmeye başlar.

Yoğun kaygı ve stres sırasında damarlar daralır, vücutta yeteri kadar oksijen kalmaz (terleme, el ve ayaklarda soğuma, titreme gibi fizyolojik sıkıntılara neden olur), kaslar gerginleşir. Yapılan nefes egzersizleri ile damarlar genişler, vücuttaki oksijen miktarı artar ve bu sayede kaygının neden olduğu zararlı biyokimyasal maddeler yok olur, kişi kendisini daha sakin ve rahat hisseder.

Ayrıca rahatlama ve gevşeme egzersizleri; sınav anında kendilerine ve sınav sonucuna dönük olan dikkati, kaygı yaşamalarına sebep olan duygu ve düşüncelerinden uzaklaştırmaya yardımcı olur, rahatlama hissi sağlar.

Sınav Kaygısını Azaltmada kullanılan Teknikler ve Egzersizler

Diferansiyel Gevşeme

1. Sandalyede dik bir şekilde oturun.
2. Düz bir şekilde ayaklarınızı yere koyun
3. Ellerinizi sandalyenin alt yanından tutun.
4. Sandalyeyi tutarak ellerinizle kendinizi yukarı doğru çekerken aynı zamanda ayaklarınızı zemine doğru sıkıca itin.
5. Beşe kadar yavaş yavaş sayarak bu pozisyonda kalın
6. Tekrar beşe kadar yavaş yavaş sayarken ellerinizi ve ayaklarınızı rahat bırakın, vücudunuzun rahatlamasını sağlayın
7. Sınav başlamadan önce işlemi birkaç kez tekrarlayın.



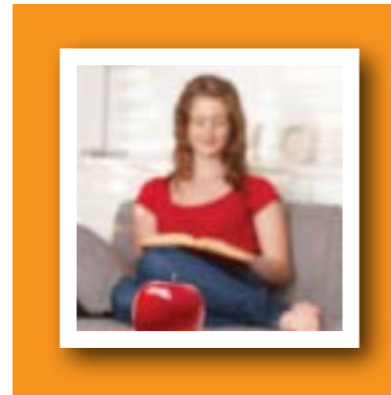
Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri bu tür gevşeme egzersizleri içinde en rahat ve en sık kullanılanıdır. Bu egzersiz için önce doğru nefes alma nasıl alınmalı bu öğrenilmelidir. Öncelikle gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı, omuzlar kalkmalı, karın şişmeli. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Nefes alırken bir, iki, üç, dört diye sayılmalı, bir süre nefes tutulmalı ardından bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi, sekiz yani nefes alınma süresinin iki katı sürede nefes verilmelidir. Egzersizi bir kere daha tekrarlamak için en az 4-5 defa normal nefes alınıp verilmelidir.



Görselleştirme Tekniği

1. Ellerinizi gözlerinize dokunmamaya dikkat ederek, avuç içinizle gözlerinizi kapatın.
2. Öğrendiğiniz doğru nefes alma tekniklerini uygulayın ve gevşemeye çalışın.
3. Rahatlatıcı bir sahne ya da gitmekten hoşlandığınız sakin bir yer düşünün. Seçtiğiniz yer gerçek ya da hayali olabilir.
4. Rahatlatıcı, sakin bir yerde kendinizi hayal edin.
5. Birkaç dakika boyunca rahatladığınızı hissedene kadar bu hayali devam ettirin.



Olumlu Benlik konuşması ve Düşünce Durdurma Tekniği

Kaygıya neden olan hatalı düşünceleri düzeltmeden, kaygının azaltılması çok zordur. Çünkü öğrencilerin çoğunlukla kaygı yaşamasının nedeni sınav değil sınav ve kendi performanslarına dair olumsuz tutumlarıdır. Bu noktada “olumlu benlik konuşması” ve “düşünce durdurma teknikleri” uygulanarak kaygı azaltılmaya çalışılır.

Olumlu Benlik Konuşması:

Bireyin kendisine söylediği negatif cümleleri, olumlu ama gerçekçi cümlelerle değiştirmesidir.

Örnek:

Olumsuz benlik konuşması :

“Ne yaparsam yapayım başarılı olamayacağım

“Nasıl olsa başaramayacağım, neden çalışıyorum ki!”

Olumlu benlik konuşması:

“ iyi çalışırsam bu sınavı geçebilirim.”

“Geçen sınavda başarılı olamadım, ancak bu sefer iyi çalışarak ve becerilerimi kullanarak başarılı olabilirim.”

Düşünce Durdurma Tekniği:

Hayatımızda her alanda görülebilecek olumsuz düşünce-duygu ikilisi özellikle sınav öncesinde ve sınav sırasında öğrencileri en çok rahatsız eden durumdur. Öğrenci olumsuz düşüncelere sahip olduğunu fark ettiği zaman kendi kendine “Dur”, “Bu konu hakkında düşünmeyi durdur” gibi cümleler söyleyerek düşünceyi durdurduktan sonra rahatlamaya çalışır ve olumlu benlik konuşmalarını tekrarlar.

Tüm bu tekniklerin uygulanması sınav kaygısının azalması için yardımcı olacaktır ama unutulmamaması gereken en önemli nokta kişinin kendine gerçekçi beklentiler koyması ve bunlara ulaşmak için çalışmasıdır. Aksi takdirde bu motivasyonu bozmaktan ve kaygıyı yükseltmekten başka bir işe yaramaz. Sınav çalışırken ya da anında bu teknikleri uygulamak kaygı düzeyini azaltır ve motivasyonu yükseltir. Önemli olan sınavda koyduğunuz hedefe sağlıklı bir şekilde ulaşmaktır.

Kaynaklar

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., Molinaril, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry* 8:41, (1-12).

Şahin, H., Günay, T., Batı, H., (2006). İzmir İli Bornova İlçesi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Üniversiteye Giriş Sınavı Kaygısı. *Sted* 15:6, 107-113.

Genç, M., Karlıdağ, R., Eğri, M., Güneş, G., Kurçer, M., Pehlivan, E., Özcan, E., Ünal, S., (1999). Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi* 6:1, 39-41.

Boyacıoğlu, N.E., Küçük L., (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2:1, 40-45.

Ayrıncı, E., Öge, E., (2011). Bir Vakıf Üniversitesindeki Öğrencilerin Sınav Kaygısı Üzerinde Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 40, 87- 102.

FDordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774–3778.

Wachelka, D., Katz, R. C., (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30, 191-198.



YRD. DOÇ. DR.
ŞAZİYE SENEM BAŞGÜL

SINAVA ÇOK AZ ZAMAN KALDI!

Kaygı, kişinin bir uyararla karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel aşırı uyarılmışlık halidir. Başlığı okuduğunuzda hissettiğiniz duygu gibi.

Sınav kaygısı ise bu aşırı uyarılmışlık halinin sınavdan önce, sınav esnasında ve sınavdan sonra yaşanmasıdır. Bu kaygı, kişiyi çoğu kez tedirgin eden bir duygu olup davranışlarını büyük ölçüde etkiler ve başarısının önünde ciddi bir engel oluşturabilir.

Birçok öğrenci bu kaygıyı farklı yoğunlukta yaşayabilir. Hafif düzeyde kaygı dikkati artırır, çalışmak için kişiyi motive eder, öğrenme gücünü artırır, hatırlamayı kolaylaştırır ve zamanı verimli kullanma becerisini geliştirirken; yoğun kaygı konsantrasyon zorluğuna, unutkanlığa, organizasyon güçlüğüne, öğrenileni kullanamamaya, dikkatin bedensel belirtilere kaymasına ve düşüncelerin çarpıtılmasına yol açabilir. Kısacası, kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav ile başarılarının test edildiğini düşünürken; kaygı düzeyi yüksek olan kişiler sınavı bir tehdit olarak algırlarlar.

Aslında sınavın kendisi strese yol açmaz, sınavın kişi tarafından algılanış biçimi kaygıya neden olur. Sınav kaygısının pek çok nedeni vardır. Mükemmeliyetçi kişilik yapısı, kişinin kendisinden ve/veya çevresinin öğrenciden beklentisinin yüksek olması, çalışma tekniğinin uygun olmaması, görev ve sorumlulukları ertelemek, başarısız olma korkusu aşırı yorgunluk, uykusuzluk, yanlış beslenme ve olayları felaketmiş gibi algılama belli başlılarıdır.

Sınav yaklaştıkça öğrenciler ailelerinin, öğretmenlerinin ve çevrelerindeki diğer kişilerin beklentilerini daha fazla algırlarlar. Yoğun bir sınav kaygısı durumunda çocuk genellikle "sınavda başarılı olamayacağım", "sınıftaki herkes benden daha zeki", "başarısız olursam mahvoldum", "çok yetersizim", "başaramazsam annemin, babamın, öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım" diye düşünür ve bunun sonucunda da fizyolojik olarak uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, terleme, mide bulantısı, baş ağrısı vb. Belirtiler görülebilir. Çocuk davranışsal olarak gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme duyguları yaşayabilir. Ders çalışmayı, okul gitmeyi red edebilir.

Günümüzde Türkiye'de eğitim sistemi sınav temelli bir hale gelmiştir. Lise ve üniversiteye giriş sınavları çocukların en önemli hedefleridir. Sınavlardaki başarıya göre çocukların hayatları hakkında kararlar verilmektedir. Bu nedenle, bir çok öğrenci sınavları tehdit edici olarak algılamakta ve sınav kaygısı yaşamaktadırlar. Çocuklar ilk öğretimin ilk yıllarından itibaren bu sınavlara hazırlanmaya başlarlar. Birçok özel okul, eğitimin her kademesinde sınavla öğrenci kabul etmekte ve okullarının reklamını bu sınavlarda öğrencilerinin yaptığı skorlar üzerinden yapmaktadır. Hatta ana sınıfına başlarken bile çocuklar sınavlara tabi tutulmakta, genellikle ileride başarılı olabilecek çocuklar bu okullara kabul edilmektedir. Okullardaki eğitimin yanısıra çocuklar dersanelere gitmekte, bu da yetmeyip özel dersler almaktadırlar.



Altı yaşında ilkököl 1. sınıf öğrencisi kız çocuk, görüşmeden iki ay önce başlayan gün içinde birden ağlama nöbetleri olması nedeniyle getirildi. Alınan öyküde, çocuğun özellikle akşam ödev saatleri yaklaştığında ve okulda öğretmen ödevleri kontrol ederken bu ruh hali içinde olduğu öğrenildi. Yapılan ruhsal durum muayenesinde, son derece sevimli, konuşkan, kendini çok güzel ifade eden bu çocuk, "elimde değil, ya ödevimi eksik yaparsam, öğretmenim kızar, annem üzülür" dedi. Henüz ilkököl 1. sınıf öğrencisi olan bu çocuğun ailesi ve öğretmenin, çocuğun aşırı sorumluluk duygusu nedeniyle yaşadığı bu zorluğun çözümünde, onun duygusal gelişimini önemseyip, bu yaşlarda oluşmaya başlayan "ben yeterliyim" duygusunun gelişimi için onu desteklemeleri sorunun çözümü için yeterli idi.

Sınavların önemi arttıkça ailelerin ve öğretmenlerin tutumları bu artışa bağlı olarak şekillenmektedir. Öğrencinin akademik başarı konusundaya yaşadığı sorunlar kendisi kadar, ailesini de ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kaygı bulaşıcıdır. Okullar, çocuklar ve aileler bulaşıcı olan bu kaygının esiri olmakta ve çocuğun en kıymetli yılları ruh sağlığı açısından oldukça riskli olan kaygılı duygu durum ile geçmektedir. Sonuçta çocuklar kaygılı ve mutsuz, aileler kaygılı ve çaresiz, okullar kaygı sahası haline gelmektedir.

12 yaşında, 7. sınıfa giden erkek çocuk annesi ve babası tarafından, 1 haftadır okula gitmeme, son bir aydır sınava girmeden önce miğde bulantısı ve çarpıntısının olması, son 15 gündür sınavlardan kalp krizi geçiriyorum diye çıkma ve sonrasında yarım saat süren bir halsizlik şikayeti ile getirildi. Aileden alınan bilgiye göre; son derece başarılı olan bu genç her yıl okul sınıf birincisi olurmuş. Bu yıl ikinciliğe gerilemiş. Anne ve baba ilk okul mezunu, ticaretle uğraşan oldukça başarılı insanlardı. Daha detaylı sorgulandığında, babasının çok hırslı olduğu ve her sınavda çocuğa kaçınıcı olduğunu sorduğu ve birincilik için ödül verdiği öğrenildi. Sonuçta çocuğun en ufak bir gerilemeye tahammülü kalmamıştı. Kendisiyle konuşulduğunda öğretmenlerinin, arkadaşlarının ve babasının gözünde düşmekten çok korktuğunu söyledi.

Kaygı duygusu insan bedeni için yararlıdır. Ancak aşırı olduğunda ruhumuz da bedenimiz de bu duyguya dayanamaz, fiziksel ve ruhsal sorunlar baş gösterir. Aslında bu belirtiler birer yardım çağırısıdır. Tıp kı sunduğum 2 olguda olduğu gibi. Amaç elbet kaygının tamamen ortadan kaldırılması değildir. Ancak kişiye zarar verecek hale gelmesinin önüne geçmek gerekir. Konu çocuklar olduğunda, farkında olmadan maruz bıraktığımız kendi kişisel hırslarımızdan onları korumamız gerekir. Eğitim sisteminin ve okulların da çocukların akademik gelişimleri kadar ruhsal büyümelerini de göz önünde bulundurmaları önemlidir. Elbet sınavda başarılı olmak ilk amaçtır ancak tek ve son amacımız değildir.

Biz ebeveynlerin, eğitimcilerin ilk görevi, çocuklara uygun eğitim ortamı hazırlamak ve hazır oldukları kadarıyla onlara bilgi vermektir. Herkesin sermayesi farklıdır. Her çocuk farklı hızda ve yeterlilikte öğrenir. Atacakları adımların büyüklükleri farklıdır. Bu farklılıklar hiç akıldan çıkarılmadan gelişimleri desteklendiğinde, çocuklar ruhsal açıdan oldukça sağlıklı büyüyebileceklerdir. Akademik gelişim ruhsal gelişimle birlikte olduğunda çocuk tam anlamıyla büyüyebilecektir.

