

Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?

How Do Irrational Beliefs Affect Test Anxiety During Adolescence?

Nur ELÇİN BOYACIOĞLU,¹ Leyla KÜÇÜK²

ÖZET

Çocukluk dönemi sonrasında ergenliğe geçişin ilk yıllarını içine alan ilk ergenlik (early adolescence) dönemi, gelişim dönemine özgü yeni kaygı durumlarının gözlenebildiği bir evredir. Yaklaşık 11-14 yaşlarını kapsayan ilk ergenlik, erinlik (puberty) evresindeki fiziksel ve hormonal değişikliklere paralel olarak, kaygı ile birlikte utangaçlık, suçluluk, depresyon, öfke gibi olumsuz duyguların yoğun yaşandığı bir gelişim dönemidir. Bu derlemede, öğrencilerin kendilerine, başkalarına ve içinde yaşadıkları dünyaya ilişkin mantıkdışı inançlarının, kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini vurgulayarak, ergenlere yönelik eğitim ve müdahale programlarında konunun öneminin kavranmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Ergen; mantık dışı inanç; sınav kaygısı.

SUMMARY

The early adolescence period includes the first years of the transition to adolescence, which is experienced after childhood. During this period, new situations causing anxiety emerge, specific to this growth. In the early adolescence period, which covers approximately the ages of 11-14 years, in parallel with the physical and hormonal changes observed in puberty, anxiety together with shyness, guilt, depression, and negative emotions such as anger are experienced intensively. We aimed in this study to discuss the irrational beliefs that the students have about themselves, about others and about the world they live in, and the effect of these beliefs on their anxiety level. We hope to contribute to the literature by stressing the importance of taking anxiety into consideration in the educational and interventional programs developed for adolescents.

Key words: Adolescence; irrational beliefs; test anxiety.

Ergenlik, pek çok yeniliğin olduğu, yetişkinliğe geçişi sağlayıcı gelişimlerin yaşandığı, bireyin bağımsızlık savaşı verdiği, zorlu bir yaşam dönemi olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca, fiziksel ve psikososyal olarak, hızlı ve ani değişimlerin olduğu ve kişilik yapısının büyük oranda oluştuğu dönem olması nedeniyle de, gelişimsel açıdan çok önemli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Ergenin, bütün bu değişimlerin ve beklentilerin yarattığı bunalımları o ana kadar geliştirdiği ego gücüyle yenip, bir kişilik bütünlüğüne ulaşması ve bu bütünlük içerisinde bütün çelişkileri uzlaştırması gerekmektedir. Bütün bu çalkantılar ise, ergenliğin ilk yıllarına rastlamaktadır.^[1]

Yaklaşık 11-14 yaşlarını kapsayan dönem olan ilk ergenlik dönemi, fiziksel ve hormonal değişikliklerle birlikte, kaygı, utangaçlık, yalnızlık, suçluluk, depresyon, öfke gibi olumsuz duyguların da yoğun olarak yaşandığı bir gelişim dönemidir.^[2-5] Her açıdan hızlı bir değişim içinde olan genç, yoğun biçimde kendisini gerçekleştirmek, geliştirmek, kimliğine sahip olmak ve toplumsal olaylara kafa yormak istemektedir.

dir. Bu süreçte ortaya çıkan sorunlara çözüm ararken de kaygı duygusuyla karşılaşmaktadır.^[6]

Kaygı, bireyi normal yaşamda fazlasıyla etkileyebilen ve çoğu kez tedirgin edebilen bir duygu olup, bireyin davranışlarını büyük ölçüde etkileyen, uyumsuzluğa neden olan ve öğrencilerde sıklıkla görülen bir duygudur.^[7] Ülkemizde ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadığı kaygılardan biri olan sınav kaygısı, eğitim başarısının önündeki en ciddi engeldir.^[8] Sınav kaygısı, eğitim ve öğretime hazırlamada yoğun olarak yaşanan, beraberinde birçok olumsuzluklar getiren oldukça güncel bir konu olup, ilköğretim 2. kademesindeki öğrenciler için, ileride alacakları meslekleri seçmede, atacakları önemli adımları düşünmeleri bakımından da oldukça önemlidir.^[9,10] Son yıllarda Türkiye’de eğitim sisteminde sınavlar sayı bakımından da artış göstermiş, eğitim sistemi sınav temelli bir hale gelmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı’nın (MEB) internette yayınladığı bir açıklamaya göre; 22 yaşındaki bir genç, ortalama 16 yıllık eğitim-öğretim döneminde; ilköğretim birinci kademe (ortalama 8 ders, her ders için 1 yılda 6 sınav), ilköğretim ikinci kademe (ortalama 13 ders, her ders için 3 sınav), lise (ortalama 16 ders, her ders için 1 yılda 6 sınav) ve üniversitede (ortalama 16 ders, 1 yılda 6 sınav) olmak üzere 16 yılda yaklaşık bin 138 sınava girmektedir.^[11]

Türkiye’de eğitim sistemi sınav odaklı olduğundan, öğrencinin üniversiteye girmesi hayatının en önemli hedefi haline gelmektedir. Üniversiteye hazırlık süreci, ilköğretimin ilk yıllarından başlayarak lise yıllarında devam etmekte; öğrencilerin çoğu, okulunun yanısıra dershanelere de devam etmekte,

¹İstanbul Üniversitesi Bakırköy Sağlık Yüksek Okulu, İstanbul

²İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul

İletişim (Correspondence): Nur ELÇİN BOYACIOĞLU.

e-posta (e-mail): bdrgrl_nr@hotmail.com

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2011;2(1):40-45

Journal of Psychiatric Nursing 2011;2(1):40-45

bazı öğrenciler öğretmenlerden özel dersler almaktadırlar.^[12]

Ülkemizde eğitimin birçok aşamasında seçme ve yerleştirme süreci yaşanmaktadır. Bu, ilköğretimin ilk yıllarından itibaren başlamakta ve öğrenciler tarafından oldukça stresli bir dönem olarak yaşanmaktadır. Öğrenciler ilköğretim ikinci kademesinde 6., 7. ve 8. sınıflarda olmak üzere 3 sınava girerek Seviye Belirleme Sınavı (SBS) ile Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ya da Anadolu Meslek/Teknik Liselerinden birine girebilmek için yarışmaktadırlar. SBS, daha iyi bir eğitim alabilme adına, Türk eğitim sisteminde yer alan, kontenjanı sınırlı ve katılımın yoğun olduğu birçok ciddi sınavdan biridir. Bu sınavın bu kadar önemli olmasının nedeni; Anadolu Lisesi, Anadolu Öğretmen Lisesi, Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Liselerin üniversiteye girebilme olasılıklarının, diğer liselere oranla daha yüksek olmasıdır. Nitekim Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin (ÖSYM) Ağustos 2009 tarihli internet sitesinde ilan ettiği sayısal verilere göre, Fen Liselerinde öğrencilerin bir lisans programına yerleşebilmeleri için gerekli olan baraj puanı aşanların oranı %95.0 iken, bu oran Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinde %90, Anadolu Lisesi öğrencilerinde %73, Genel Lise öğrencilerinde %60, Akşam Lisesi öğrencilerinde ise %22 olarak gerçekleşmiştir. Bu nedenle, SBS sınavına giren birçok ilköğretim öğrencisinin hedefi Fen Lisesi veya Anadolu Lisesini kazanmaktır.^[13]

Dünyanın hemen her yerinde birçok insanın hayatı, yalnızca sınavlarla etkilenmekle kalmamakta, sınavlardaki başarılarına göre hayatları hakkında kararlar da verilmektedir. Bütün öğretim kademelerinde giriş, yerleştirme, var olan durumu sürdürme veya bir sınıftan ya da okuldan diğerine geçiş konusundaki kararlar sınav sonuçlarına göre verilmektedir. Bu nedenle, birçok öğrenci sınavları tehdit edici olarak algılamakta ve sınav kaygısı yaşamaktadırlar.^[13]

Sınavların önemi gittikçe artmakta, ailelerin ve öğretmenlerin tutumları bu artışa bağlı olarak değişebilmektedir. Öğrencinin akademik başarı konusunda yaşadığı sorunlar kendisi kadar, ailesini de ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir.^[9,11,14]

Farklı kültürlerde öğrenciler arasında sınav kaygısının yaygınlığı %25 ile %30 arasındadır.^[8] Buna karşın, Türkiye'de Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS), OKS'ye (Orta Öğretim Kurumları Sınavı) hazırlanan öğrenciler arasında yüksek sınav kaygısının yaygınlığı %42 kadardır.^[15] İlköğretim ve ortaöğretimde bulunan öğrencilerin yaklaşık %18'inin akademik başarıları bu öğrencilerin yüksek kaygı düzeylerinden olumsuz etkilenmektedir.^[16]

Aydın'ın^[17] 1990'da yaptığı çalışmada öğrencilerin %60.41'inin sınav kaygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aydın, örneklemdaki öğrenciler arasında sınav kaygısı yüksek olanların oranının (%60.41) dünya literatürü ile karşılaştırıl-

dığında oldukça yüksek olduğunu; bu oranın Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuklar arasında yapılmış olan bir araştırmada %20 olduğunu belirtmiştir.

Öner ve Le Compte'nin (1998) farklı sosyoekonomik düzeyde olan beş ilkokulun öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, Türk öğrencilerinin aynı yaş ve sınıftaki Amerikan ve İngiliz öğrencilerinden daha yüksek kaygı gösterdiği görülmüştür.^[18]

Sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerle ilgili yurtiçi ve yurtdışı pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, düşük benlik saygısı, mantık dışı inançlar, çocuğun başarı durumu, kişilik özellikleri, hedef belirsizliği, plansızlık, çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, danışacak kişilerin bulunmaması, arkadaş çevresi, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin mesleği ve eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik durumu, aile yapısı, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıncı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları, sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine katkıda bulunan faktörler arasındadır.^[6-8,18-27]

Sınav kaygısı olan bir kişide fizyolojik olarak; uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, terleme, mide bulantısı, baş ağrısı vb. belirtiler görülürken, davranışsal olarak; gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme gibi belirtiler ortaya çıkar. Bilişsel olarak bireyde;

- Bu sınavda başarılı olamayacağım,
- Bu sınav sonunda her şey berbat olacak,
- Sınıftaki herkes benden daha zeki,
- Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem,
- Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim,
- Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum,
- Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım? gibi bir takım olumsuz düşünceler gelişebilmektedir.^[10]

Bilişsel davranışçı kurama göre, karşılaştıkları olayları felaketleştirme ya da abartma eğiliminde olan çocuk ve ergenlerde, endişe duyulan bir durumun korkunç olacağı ve felakete sonuçlanacağı yönündeki mantıkdışı bir inanç, genellikle kaygıya eşlik etmektedir. Sosyal reddedilme ve akademik başarısızlığın "korkunç" olduğuna ilişkin inançları nedeniyle, çocuk ve ergenlerde kişilerarası ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve konuşma kaygısı gözlenebilmektedir.^[3]

Bilişsel davranışçı terapi modellerinden biri olan, Albert Ellis'in (1962) geliştirdiği, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT/ Rational-Emotive Behavior Therapy-REBT), kuramsal görüşlerini ve uygulamalarını dayandırdığı "mantıkdışı inançlar" kavramı, bireyde psikolojik rahatsızlıklara

yol açan “çarpıtılmış” düşünceler, inançlar olarak bilinmektedir. Buna göre, bireyin karşılaştığı bir olay karşısında rahatsız edici olumsuz duygular yaşamasının nedeni olayın kendisi değil; bireyin o olaya ilişkin akılcı ya da gerçekçi olmayan bakış açıları, inançları ve düşünceleridir.^[3,28-34]

Ellis'e göre akılcı olmayan inançlar, kişisel yıkım, duygusal sorunlar, bedeninin zayıf düşmesi gibi sonuçlar doğurabilir.^[35] Mantıkdışı inançlar, akılcı olmayan (irrasyonel) inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler benzer kavramsal içeriğe sahiptir.^[36]

Akılcı inançlar, esnek, realite ile tutarlı, mantıklı ve bireyin psikolojik sağlığını destekleyen ve kendisi için anlamlı hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan inançlardır. Akılcı olmayan inançlar ise katı, realite ile tutarsız, mantık dışı, bireyin psikolojik sağlığına engel oluşturan ve kendisi için anlamlı kişisel amaçlarından uzaklaştıran inançlardır.^[37]

Akılcı olmayan inançlar, uygun olmayan sonuçlara neden olurlar. Akılcı olmayan inançlarda, gerçekler, sıklıkla abartılır ve aşırı genelleştirilir. Akılcı olmayan inançlar gözlenebilir, ölçülebilir ve denenebilir (ampirik) gerçeğe aykırıdır. Asıl olay ve durumlara dayanmazlar. Akılcı olmayan inançlar mutlak ve dogmatiktirler (kesin ve tartışmaya yer vermezler). Tercih yerine mutlaka olması gerekenlerle, istekler, arzular yerine ihtiyaçlarla, zorunluluklarla ifade edilirler. Akılcı olmayan inançlar, genellikle uzun yıllar boyunca uygulanan, tekrarlanan alışkanlıklardır.^[35]

Tüm insanların akılcı olmayan inançlarla değerlendirme yapmaya biyolojik eğilimleri vardır. Ancak bazı insanların eğilimleri daha çoktur. İnsanların akılcı olmayan düşünme eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. Bu da en çok erken çocukluk yıllarında oluşur.^[34,35,38]

İnsanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelirler, bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir, özellikle de insanların dış etkenlere en çok yatkın oldukları ilk çocukluk döneminde etkilendikleri düşünülmektedir. Ancak doğuştan gelen bireysel farklılıklar da kabul edilmektedir. İnsanlarda mantık dışı inançlar, çeşitli nedenlerle şekillenmektedir. Birincisi, çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyuma ısrar ettiğinden, iyi düşünmemektedir ve gerçek korkularını fantezi korkularından doğru olarak ayırt edememektedir. İkincisi, çocuk başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdır. Üçüncüsü; annenin, aile üyelerinin mantıksız eğilimleri, önyargıları, batıl inançları vardır ve bunları çocuğa geçirmektedir. Dördüncüsü; bu süreç tüm medyanın öğretileri ile yoğunlaşmaktadır. Böylece, birey gelişim sürecinde mantıksız düşüncelerini de artırarak ve mantıksız düşünceleri daha da güçlenerek büyümektedir.^[39] Ellis'e göre insanlar, yaşamlarında kötü bir

olay yaşadıklarında, zorlandıklarında, strese maruz kaldıklarında, eğer önemli ölçüde irrasyonel düşüncelere bağlılarsa, ciddi derecede duygusal rahatsızlık yaşayabilmektedirler.^[37]

Bu akılcı olmayan inançlar çoğunlukla; “Bunlara dayanmam! Bu korkunç bir şey! Böyle bir şey olamaz! Ben değersiz biriyim!” şeklinde ifade edilmektedir.

Mantık dışı inançların daha çok; olumsuz sonuçları fazlaca abartan, -meli, -malı şeklinde düşünen, diğerlerini kendinden daha değerli algılayan bireylerde ortaya çıktığı görülmektedir.^[37]

İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevme, diğer insanlarla iletişim kurma, büyüme ve kendini gerçekleştirmeye ilişkin eğilime sahiptir. Ancak insanlar aynı zamanda, kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını sürekli tekrarlamaya, toleranssızlık ve mükemmeliyetçilik geliştirmeye, batıl inançlara, kendini suçlamaya ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin eğilime de sahiptir.^[38] Birçok insan, kendilerine zarar verecek inanışları nedeniyle, kendilerini duygusal olarak rahatsız hissedecekleri durumlara sokmaya güçlü bir eğilim duymaktadırlar. Bu yüzden de iyi bir ruh sağlığına ulaşmayı ve bunu korumayı imkansız hale getirirler.^[38,40,41]

Ellis (1963), 11 mantık dışı inanç ya da akıldışı düşüncenin olduğunu ifade etmiştir. Bunlar:

- 1) Toplum içinde, herkes tarafından sevilmesi ve onaylanmalıyım.
- 2) Her zaman başarılı olmalıyım ya da en azından bir ana alanda başarılı olmalıyım.
- 3) Bazı insanlar kötü ve art niyetlidir ve bu nedenle suçlanmayı ve cezayı hak ederler.
- 4) Mutsuzluk, dış etkenlere bağlıdır ve kişinin bu dış etmenleri kontrol etme yeteneği çok azdır.
- 5) Kişinin bugünkü davranışlarının belirleyicisi geçmiş yaşantısıdır. Geçmişte hayatınızı güçlü bir şekilde etkileyen şey/ durum benzer etkilerini ilerde de gösterir.
- 6) İnsan problemlerinin değişmez, kesin ve mükemmel çözümleri vardır. Eğer bunlar bulunamazsa sonuç felakettir.
- 7) Olayların kişinin istediği biçimde olmaması korkunç ve feci bir şeydir.
- 8) Bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu olarak görürsen, zihnini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın.
- 9) Yaşamdaki bazı güçlükler ve kişisel sorumlulukları üstlenmektense, onlardan kaçmak daha kolaydır.
- 10) Bir insan diğer insanlara bağımlı olmalı ve kendisinden daha güçlü, güvenebileceği birisine ihtiyaç duymalıdır.

11) Kişi diğer insanların güçlükleri ve problemlerine çok üzülmalıdır.^[35,37,41,42]

Ellis (1963), kuramsal görüşlerinin temelini oluşturan 11 mantıkdışı inançtan birisi olan “bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu olarak görürsen; zihnini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın” biçimindeki inancın kaygıya yol açtığını belirtmiştir.^[3]

Öğrencilerin en sık karşılaştığı problemlerden olan sınav kaygısının oluşumunda da bu mantık dışı inanç, esas rolü oynar. Sınavın tehlike yaratan bir durum olarak düşünülmesi, zihnin sürekli sınav anı ve sınav sonrası olacaklarla (hayal kırıklığı gibi) meşgul edilmesi ve bu konuda endişe duyulması, sınav kaygısının yaşanmasına yol açar.

Sınav kaygısının oluşumunda etkili olan bir diğer mantık dışı inanç da, “her zaman başarılı olmalıyım ya da en azından bir ana alanda başarılı olmalıyım. Olamazsam, değersiz biriyim demektir”.^[35]

Sık karşılaşılan bu inanç, özellikle birçok öğrencinin katıldığı sınavlar gibi, yarışmacı ortamlarda yaygındır. Bu inanç, başarısızlık olasılığının yarattığı kaygıyla sıkı şekilde ilişkilidir. Bu inançta kaygının tek nedeni başarısızlık değildir; aynı zamanda başarısızlığın kişilerin tüm benliklerini değersiz yapacağından da kaynaklanır. İnsanın değerlendirmesi yapılırken; başarının çok önemli bir ölçüt olarak alınması, başarısızlığı beklerken yüksek ölçüde kaygıya ve başarısızlıkla karşılaşılınca da çökkünlüğe neden olur.^[35]

Birey, gerçekte birçok durumun yeni veya farklı seçeneklerini istediği zaman bulabilir. Bireyin kendini seçeneksiz hissetmesi, gerçekten de en son durumun bu olduğu anlamına gelmektedir. “Bu sınavı kazanmalıyım” şeklindeki bir ifade güzel, motive edici cümle gibi görünse de bunu içten söyleyen bir öğrenci için son derece stres yaratıcı bir durum olabilmektedir. Sonuç olarak, bir sınav kaygısı yaratılıp, bu kaygının etkisi ile sınava girildiğinde, sınavda beklenen başarının çok altında bir başarı ortaya çıkabilir. Bu çarpıtmada başka seçenek yoktur ve gelinen son nokta budur.^[37]

Bir değerlendirmenin herhangi bir adımında kişi kendini hazır hissetmiyorsa, yeteneğinden emin değilse, ya da en iyi olmak için performansının olmadığını hissederse, gergin endişeli, üzüntülü ya da depresyon duyguları yaşıyorsa, sınav kaygısı var demektir. Bir testte zayıf performans beklenmesi olan kaygılı bir kişi, bilişsel yetenekleri hakkında şüphelidir, (testleri yapamayabilirim, kötü yapacağım), diğer kişilerle olumsuz karşılaştırmalar yapar (arkadaşlarımdan tümü bu sınavda benden daha iyi yapabilirler) ve zayıf test performansının sonuçları hakkında olumsuz inançlar geliştirir (eğer arkadaşlarımdan bu testi daha kötü yaparsam, aptal olduğumu düşüneceğim). Bu düşünceler yalnızca bir sınav öncesi değil, aynı zamanda süreç boyunca devam eder.^[43]

Galassi, Freerson ve Sharer^[17] (1981), sınav kaygısının oluşumuna katkısı olan özellikleri ortaya koymak için yaptıkları araştırmada, sınav kaygı düzeyinin en çok (~ % 37) olumsuz düşüncelerden etkilendiğini saptamışlardır.

Scwarzer’e (1988) göre, sınav kaygısını yaşayanlar ile yaşamayan bireyler arasında doğal olarak farklar vardır. Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan bireyler, bu durumları bir tehdit olarak algılamaktadır. Bu kişiler sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir iletişim içerisine girmekte, gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzı seçmektedir. Sonuçta yaşanan başarısızlık sadece ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe bağlı olmayıp, olumsuz düşüncelerin kendilerinde yarattığı başa çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlı olarak da ortaya çıkmaktadır.^[7]

Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin, başarısızlık ve yetersizlik üzerine tasarlanmış, mantık dışı içsel konuşmaları vardır. Bunlardan bazıları; “Daldım”, “Kendimi veremiyorum”, “Okuduklarımı anlayamıyorum, aklımda kalmıyor”, “Ben başarısız olacağım”, “Sınıftaki herkes benden daha zeki”, “Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum”, “Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem”, “Sınav sonunda her şey berbat olacak”, “Zaten beceriksizin biriyim” “Evdikilerin yüzüne nasıl bakarım?” gibi olumsuz içsel konuşmalardır. Bu tür olumsuz düşünceler çocuğun dikkatini toplamasını engelleyerek, sınav üzerine yoğunlaşmak yerine başka yönlere dikkat vermesini sağlar. Burada gereksiz bilişsel davranışlara yönelen kişi sınavlara çalışırken ve sınavlarda düşük verim gösterirler.^[10]

Ülkemizde eğitim sisteminin zorlayıcı olduğu eğitimciler, aileler ve çocuklar tarafından belirtilmektedir. Öğrencilerin sıklıkla sınav kaygısı nedeni ile Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi kliniklerine başvurdukları görülmektedir.^[44]

Ülkemizde genç nüfusun fazla olması ve son dönemde ülke eğitim sisteminde yaşanan değişiklikler, önceki yıllarda ağırlıklı olarak lise son sınıf öğrencilerinin yaşadığı stres ve kaygıyı, ilköğretim yaşlarına kaydırmaktadır. Bugüne dek konu genellikle lise öğrencilerinde sınav kaygısı biçiminde çalışılmış ve SBS'nin ilköğretim çağındaki çocuklar üzerindeki etkileri çok fazla incelenmemiştir.^[45]

Çocuk-ergen sağlığı ve gelişiminde eğitim ve ruh sağlığı birbirlerinden ayrılmaz iki kavramdır. Eğitimin sistematize edildiği bir ortam olarak okullar, ruh sağlığı çalışmalarında özellikli bir yere sahiptir. Koruyucu ruh sağlığı çalışmaları yapabilmek için yeterli donanım ve yaygınlığa sahip olan okul sistemi, çocuk ve ergenlerin ruhsal sorunlarını tanıma, anlama ve müdahale etmede eşsiz öneme sahiptir.^[46]

Okul tabanlı ruh sağlığı hizmetleri, öğrencilerin duygusal, davranışsal ya da sosyal faaliyetlerini etkilemek üzere

okul ortamında uygulanan her türlü program ya da müdahaleyi kapsar. Hizmetler okulda sağlanabildiğinde, klinisyenler ve eğitimciler çocukların hizmet alımını arttırma ve dolayısı ile okul başarısını yükseltme şansına sahip olabilirler.^[47] Okul hemşiresi ve öğretmen, sorunları okul içerisinde ilk fark eden ve tanımlayan kişilerdir.^[48]

Psikiyatri hemşireleri, koruyucu ruh sağlığına yönelik eğitim hizmetleri için, ilk ve orta dereceli okullarda, çeşitli sivil toplum örgütlerinde, basın ve medya aracılığıyla toplumun bilgilenmesinde rol alır.^[49]

Bu bağlamda psikiyatri hemşireleri, okullarda öğrencilere sınav kaygısına yönelik bilgi ve başatme mekanizmaları hakkında; öğretmenlere ve velilere ise öğrencileri sınava hazırlarken nasıl bir tutum izlemeleri konusunda bilgi vererek, ruh sağlığının korunmasına yönelik hizmet verebilirler.

Amerika'da okullarda öğrencilerin ruh sağlığını geliştirmek için, okul tabanlı sağlık merkezleri kurulmuştur. Bu merkezler öncelikli olarak, adölesan sağlığı, adölesan gebeliği ve adölesan ebeveynliği konuları ile ilgilenmek için kurulmuşlardır. Bu merkezlerin sayıları da yıllar içinde giderek artış göstermiştir. 1987 yılında, Amerika'da ilk ve ortaokullarda 150 merkez varken, 1990 yılında toplam 32 eyalette 178 merkezin varlığından söz edilmiştir. 1993 yılında 500'den fazla merkezin olduğu, bu oranın 1994 yılında 41 eyalette, 607'ye ulaştığı saptanmıştır. Ek olarak bu merkezlerin, %46'sının liselerde, %28'inin ilk, %16'sının orta düzeydeki okullarda ve %10'unun diğer okullarda kurulduğu belirtilmiştir.^[50]

Ülkemizde okul sağlığı hizmetleri henüz yeni yapılandırılmaya başlanmıştır. Hemşirelerin bağımsız rolleri dikkate alındığında, okul sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve bu hizmetlerde psikiyatri hemşirelerinin etkin rol alması gerektiği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Savi F. 12-15 Yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne- baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Doktora tezi] İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2008.
- Ay P, Save D. Adolescent depression: progress and future challenges in prevention-control. *Marmara Medical Journal* 2004;17:47-52.
- Çivitci A. Ergenlerde mantık dışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;7:27-39.
- Egbochuku EO, Obodo B, Obadan NO. Efficacy of rational- emotive behaviour therapy on the reduction of test anxiety among adolescent in secondary schools. *European Journal of Social Sciences* 2008;6:152-64.
- Kılınc H, Sevim SA. Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2005;38:67-89.
- Tümerdem R. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2007;6:32-45.
- Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başatıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004; Bahar:13-38.
- Yıldırım İ. Family variables influencing test anxiety of students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research* 2008;31:171-86.
- Ekenel E. Matematik dersi başarısı ile bilişötesi öğrenme stratejileri ve sınav kaygısının ilişkisi. [Yüksek lisans tezi] Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2005.
- Uşaklı H, Yapıcı Ş. Grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi üzerine öğrenci görüşleri. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2001;2:101-14.
- Kabalıcı T. Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler. [Yüksek lisans tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.
- Yıldırım İ. Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;30:258-67.
- Milli Eğitim Bakanlığı. Erişim tarihi: 08.04.2011, <http://www.meb.gov.tr>.
- Baltaş A. Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2009.
- Gündoğdu M. İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizlik, sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı Çukurova Üniversitesi 1996:74-85.
- Adana F, Kaya N. Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başatıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi* 2005;13:35-42.
- Aslan SA. Ergenlerde ana-baba tutumu, sınav kaygısı, ders çalışma becerilerinin lise giriş sınavını yordama düzeyleri. [Yüksek Lisans Tezi] Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2005.
- Çakmak Ö, Hevedanlı M. Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2005;4:115-27.
- Araiki N. Test anxiety in elementary school and junior high school students in Japan. *Anxiety, Stress and Coping* 1992;5:205-15.
- Cassady JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology* 2002;27:270-95.
- Wachelka D, Katz RC. Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 1999;30:191-8.
- Hodge GM, McCormick J, Elliott R. Examination-induced distress in a public examination at the completion of secondary schooling. *Br J Educ Psychol* 1997;67:185-97.
- Putwain DW. Test anxiety in UK schoolchildren: prevalence and demographic patterns. *Br J Educ Psychol* 2007;77:579-93.
- Rana RA, Mahmood N. The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research* 2010;32:63-74.
- Thergoankar NR, Wadkar AJ. Relationship between test anxiety and parenting style. *J Indian Assoc Child Adolesc Ment Health* 2007;2:10-2.
- Oostdam R, Meijer J. Influence of test anxiety on measurement of intelligence. *Psychol Rep* 2003;92:3-20.
- Besharat MA. Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychol Rep* 2003;93:1049-55.
- Bond F, Dryden W. Modifying irrational control and certainty beliefs clinical recommendations based upon research. In: Dryden W, editor. *Research in counselling and psychotherapy practical application*. London: Sage Publishing; 1996. p. 162-83.
- Bozanoğlu İ. The effect of a group guidance program based on cognitive-behavioral approach on motivation, self-esteem, achievement and test anxiety levels. *Journal of Faculty of Educational Sciences* 2005;38:17-42.
- Burger JM. *Kişilik* (Çev.: D. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları; 2006.
- Çivitci A. Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi* 2005;6:59-80.
- Çivitci A. Erken ergenlik döneminde içsel-dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi* 2007;14:3-12.
- Çivitci A, Çivitci N. İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantık dışı inançlar. *İlköğretim Online* 2009;8:415-24.
- Ellis A. Rational emotive behaviour therapy. In: Jones RN, editor. *Six key*

- approaches to counseling & therapy. London: Paston PrePress; 2000. p. 181-227.
35. Ortaçkale Y. Akılcı davranış eğitimi. [Doktora Tezi] Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.
 36. Çivitci, A. İlk ergenlikte mantık dışı inançlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Eurasian Journal of Educational Research* 2009;37:91-109.
 37. Ağır M. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. [Doktora Tezi] İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2007.
 38. Altıntaş, G. Liseli ergenlerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2006.
 39. Oğurlu U. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. [Yüksek Lisans Tezi] Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2006.
 40. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Pacific Grove, CA: Brooks-Cole; 2001.
 41. Gündüz, B. Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;7:75-95.
 42. Yerlikaya İ. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. [Doktora Tezi] Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2006.
 43. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology* 2001;21:89-101.
 44. Koçkar A, Kılıç B, Şener Ş. İlköğretim öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2002;9:100-5.
 45. Tekbaş S. Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (OKS) ve lise son sınıf öğrencilerinde öğrenci seçme sınavı (ÖSS) sınav kaygısı ve etkileyen etmenler. [Yüksek lisans tezi] Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2009.
 46. Kora M, Yazgan Y. Okullarda ruh sağlığı çalışmaları. *Pediatric Bilimler Dergisi* 2007;3:82-8.
 47. Sipahi HT. Okul sağlığına genel bir bakış ve okul sağlığında ruh sağlığının yeri. 02.09.2010: http://halksagligi.med.ege.edu.tr/seminerler/2003-04/OkulSagligi_Hilal.pdf.
 48. Adana F. Okulda ruh sağlığı. III. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Bildiri Özet Kitabı; 2009.
 49. Türkiye'de ambulatuvar psikiyatrik bakım veren sağlık personelinin ileri eğitim gereksinimi değerlendirme raporu. Erişim tarihi: 05.05.2011: http://www.wap2leonardo.org/fileadmin/user_upload/documents/survey/turkiye_raporu.pdf.
 50. Weist MD. Expanded school mental health services: A national movement in progress. In: Ollendick TH, Prinz RJ, editors. *Advances in clinical child psychology*. New York: Plenum Press; 1997.