

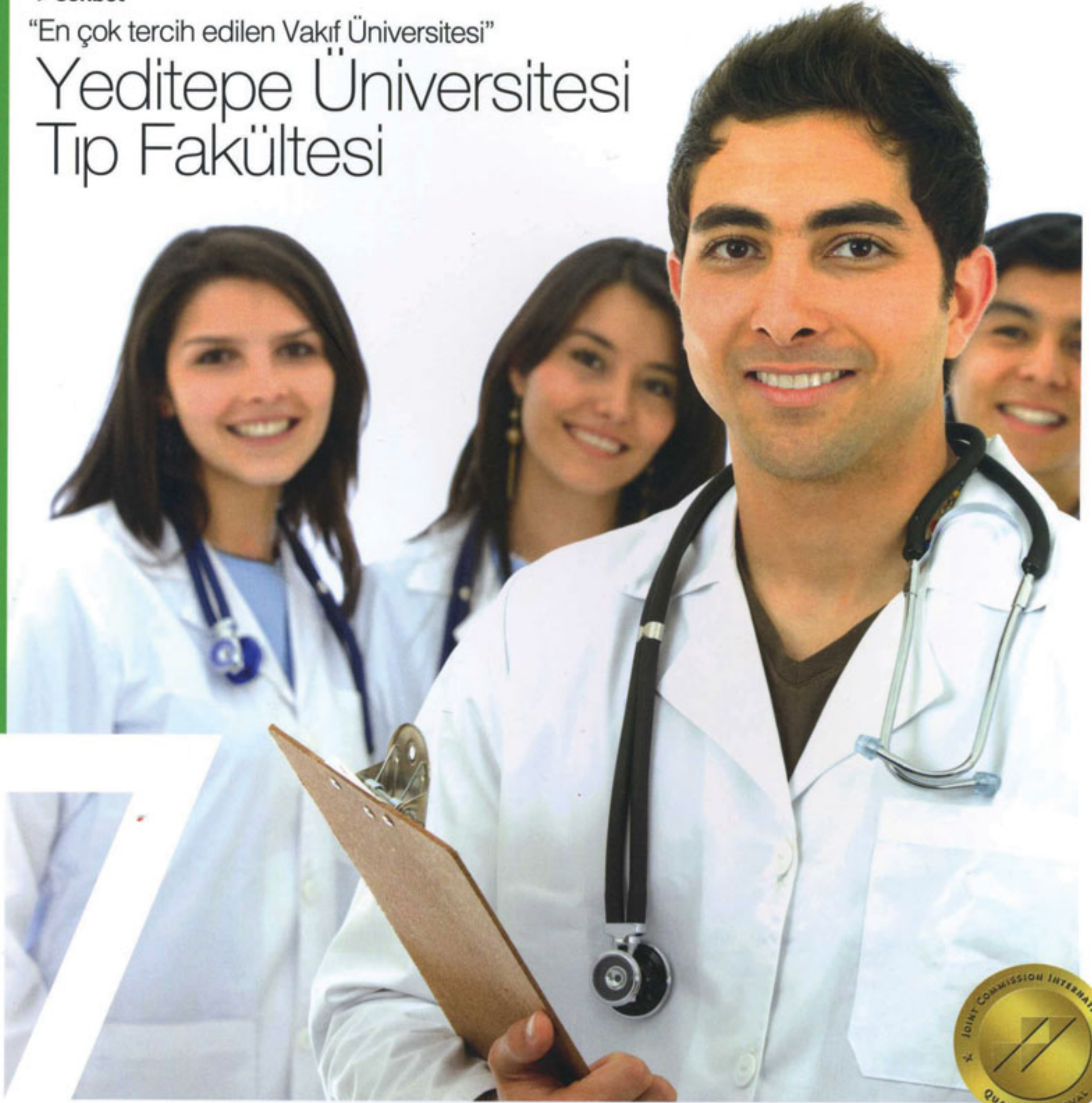
# YEDİTEPE SAĞLIK

Siz keyfinize bakın, biz size bakarız!..

> sohbet

"En çok tercih edilen Vakıf Üniversitesi"

## Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi



**sohbet** | Prof. Dr. Ayça Vitriyel: "Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi olarak en çok tercih edilen vakıf üniversitesi tıp fakültesiyiz" **derin bakış** | Sınav kaygısı başarıya giden yolda gerekli bir adım **teknoloji** | Ritminiz bozulmasın! **işte hayat** | Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Tüp Bebek Merkezi'nde anne olma hayallerine kavuştular **aktüel** | Bahar, alerjisiyle beraber geldi

$x =$  $2a$ 

"Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik boyunca çocuğun vücudunda, düşüncelerinde, davranışlarında olan değişikliklerle bir çocuk üretken bir erişkine dönüşür. Erişkin olmanın da getirdiği birtakım sorumluluklar vardır. Çocuğun öyle bir değişim geçirmesi gerekiyor ki, bu ergenlik dönemi sonucunda erişkinliğin gerektirdiği nitelikleri kazanabilsin" diyen Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Emine Zinnur Kılıç, bu nitelikleri şöyle açıklıyor:

"Erişkinlik, hem cinsel anlamda hem de ekonomik anlamda üretkenliği gerektirir. Ergenlik sonrasında erişkinin artık kendi sorumluluklarını alan, kendi ayaklarının üzerinde duran, kendi davranışlarını ve duygularını düzenleme yeteneği kazanmış özerk bir birey olması beklenir. Yani ergenlik süreci boyunca kişilerin bu nitelikleri kazanmaları için hem yaşamlarında, hem bedenlerinde, hem de zihinsel yapılarında birtakım düzenlemeler yapılır. Bu hızlı değişiklik dönemi boyunca, ergenin kendi fiziksel değişimine ayak uydurmayı öğrenmesi, yeni bir kimlik, yeni bir dünya görüşü oluşturması gerekiyor. Bir yandan özgür olma isteği taşıyor ama bir yandan da aileye bağımlı ve aile tarafından korunması gereken bir kişi olarak yaşıyor. Ergen, risk almaya daha yatkın olduğundan, aileler endişeli olabiliyorlar ve koruyucu olmaya çalışıyorlar. Ergen bunu kendi özgürlüğünün kısıtlanması olarak algılıyor, o zaman tepki gösteriyor. Duygusal tepkilerini kontrol etmekte de ergen, bir yetişkine göre daha

fazla zorlanıyor. Çünkü o dönemde vücuttaki hormonal değişikliklerin de etkisiyle, duygusal yoğunluk daha fazla oluyor. Henüz kontrol becerileri de çok fazla gelişmemiş oluyor. Bu geçiş döneminde duygusal oynamalar, ani çıkışlar, bazen çocuk gibi, bazen büyük gibi davranışlar bir arada görülebiliyor. Ergenliğin sonlarına doğru, daha fazla erişkin gibi düşünmeye ve davranmaya, kendini daha iyi kontrol edebilmeye başlıyor ergen."

Vücutta birtakım fizyolojik değişimler ve ona ayak uydurma hali, yeni kimlik arayışı derken, ergenlerin hayatlarına bir de dönüm noktası olarak da adlandırılacak sınavlar çıkageliyor. Pek çok insanın, özellikle de ailelerin aklına düşen soru, "çocukların hayatlarının odağında bulunan üniversite sınavının ergenlik dönemine denk düşmesi, ergen psikolojisini etkiler mi?" oluyor. Prof. Dr. Kılıç'ın buna yanıtı, "Evet, ama..." devamını ondan dinleyelim:

### ÖSS karanlık bir orman gibi

"Unutmamak gerekir ki ilkel toplumlardan itibaren hemen hemen her toplumda, ergenlik bir yandan da bir sınav dönemi olmuş. Erişkin özelliklerini taşıyıp taşıyamayacaklarına dair ergenler hep bir sınavdan geçmek zorunda kalmışlar. İkel toplumlarda ergeni ormana bırakırlarmış, gece kendi başına orada sağ kalabilirse, avlanıp ertesi gün avıyla dönebilirse, artık erişkinlik sınavını geçmiş olduğuna inanılmış. Bundan önceki dönemlerde askerlik yapmak da benzer şekilde bir tür olgunlaşma sınavı niteliği taşıyormuş. Her toplum kendine göre



**Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ**

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi  
Çocuk Ergen Psikiyatrisi  
Anabilim Dalı Başkanı - Aile Terapisti

olgunlaşma görevleri getirmiş. Bunun bir benzeri de şimdiki üniversite sınavı. Gerçekten de üniversite sınavı karanlık bir ormana dalmak gibi bir şey. Çok kaygı verici ve korkutucu ama bir yandan da ergen onun üstesinden geldiğinde, artık toplumun ve kendisinin kendine bakışı farklı oluyor, bir yandan da erişkinliğin ilk adımını atmış gibi oluyor. Ergenin yaşadığı duygusal dalgalanmalar içinde bunun da üstesinden gelmesi ek bir yük ve baskı. Ama bu baskıyı aşması onu geliştiren, olgunlaştıran, güçlendiren bir şey. Dolayısıyla bu sınavlar yanlıştır, bu dönemde olmamalı diyemeyiz çünkü sadece sınav değil sınav öncesi hazırlık, kendini disipline sokma sürecinin de ergeni geliştirici bir yönü olduğunu kabul etmemiz gerekir. Bir hedef belirleyip o hedefe doğru hareket etmek, bunun için uğraşmak ve sonuçta istenen hedefe ulaşmak kişinin kendine güvenini arttıran bir süreçtir." Ergenlik dönemindeki sınavların gençleri çok fazla sıktığı, psikolojilerini bozabildiği bir gerçek.

Ama bunu yapanın tek başına sınavlar olmadığına dikkat çekiyor Prof. Dr. Kılıç ve ekliyor:

*"Başka ek faktörler varsa, üstüne bir de sınav gelirse o zaman ergen için taşınması güç bir yük haline gelir sınav. Aile yaşamı, ilişkileri, çocukluktan gelen ruhsal sorunlar, öğrenme güçlüğü gibi ek bir sorun yoksa ergen, sınav yükünü kaldırabilir. O zaman topluma erişkin olarak adım atmaya daha hazır hale gelmiş, erişkin rolleri konusunda ilk adımını atmış olur."*

#### Sınav kaygısı

Prof. Dr. Kılıç sınav kaygısını, "kişinin kendisinin ve başkalarının kendisinden beklediği performansı gösteremeyeceğine dair yoğun endişesi olması" olarak tanımlıyor. Bu kaygının korkulacak bir duygu olmadığını şöyle açıklıyor:

*"Aslında insan bir işi başarmak için bir çaba içine girdiğinde, bir miktar heyecan ve kaygı yaşaması başarılı olması için ön koşuldur. Araştırmalar gösteriyor ki aşılabilir düzeyde kaygı olduğunda insanın performansı yükseliyor. Sınavla ilgili bir miktar heyecanlanmanın ve kaygılanmanın*

*normal olduğunu, bu heyecan ve kaygının kişiyi başarıya yönelik motive edeceğini, bu heyecanın aslında başarıya ulaşmak için kişinin işine yarayan bir şey olduğunu fark etmesi ve bunu olumlu yönde kullanmayı becermesi gerekiyor. Sınav kaygısıyla psikiyatra başvuran ergenlere öncelikle bunu anlatmaya çalışıyoruz. Bunu bilmek bile çoğu zaman yeterli oluyor. Aksi takdirde, sınavın başında 'heyecanlanmamalıyım, heyecanlanmamalıyım' diye takıntılı bir tutum içine girdiklerinde daha çok heyecanlanıyorlar. Hâlbuki 'bu kendiliğinden geçecek ve benim işime yarayacak' diye düşündüklerinde, gerçekten de heyecan, onlar işlerine başladıktan sonra kendiliğinden geçiyor. Bu, vücuttaki normal fizyolojik bir mekanizma. Her tür performansta, başarılı olmak isteme durumunda ortaya çıkan bir şey."*

#### Beklentiler ergenin kapasitesini aşmamalı

Heyecan ve kaygı durumunda dengeyi tutturmak önemli. Peki, hangi noktada sınav kaygısı bir sorun haline gelir? Prof. Dr. Kılıç şöyle açıklıyor:

*"Ergenin başka psikiyatrik sorunları varsa daha fazla sorun oluyor. Anksiyete (bunaltı) bozukluğu tablosu zaten varsa, bu daha da yükseliyor ve baş etmek zorlaşıyor. Eğer çevrenin ve kendisinin beklentileri, kapasitesinin çok üzerindeyse, o zaman sorun büyüyor. Aslında sınav kaygısının en önemli nedenlerinden biri bu." Sınav kaygısının gözle görülür sonuçları olarak, sınav öncesi ortaya çıkan anksiyete (bunaltı) belirtilerine*

dikkat çekiyor Prof. Dr. Kılıç:

*"Bazı çocuklarda sınavdan günler önce başlayan karın ağrıları, kusmalar, uykusuzluklar, baş ağrıları gibi belirtiler görüyoruz. Bir de sınavlarda anksiyete ya da heyecan gibi süreçler beklendiği gibi gelişmiyorsa, yani başlayan ve bitmesi gereken heyecanın fizyolojik belirtileri devam ediyorsa, (kalp çarpıntısı, nefes alamama, boğulma hissi, dikkatin bozulması gibi) o zaman tedaviye ihtiyaç duyuluyor. Genellikle psikoterapi ve ilaç tedavisini birlikte kullanıyoruz."*

Sınav kaygısının ergen psikolojisini olumsuz etkilememesi için ebeveynlere düşen görevleri Prof. Dr. Kılıç şöyle sıralıyor:

*"Heyecanlanmanın, kaygılanmanın başarıya giden yoldaki normal bir duygulanım olduğunu ebeveynlerin de bilmeleri, çocuklarına ifade etmeleri önemli. Bu duyguyu anlamaları, hatta takdir etmeleri gerekir. 'Demek ki sen bu işe önem veriyorsun' diyebilmeliler. Ebeveynlerin, çocuklarıyla ilgili beklentilerini ayarlarken, çocuğun kapasitesinden haberdar olmaları, beklentilerinin çocuğun kapasitesinin çok üstüne çıkmamasına dikkat etmeleri, ondan yerine getiremeyeceği bir görev beklememeleri gerekiyor. Beklentilerini çocuklarının ilgi alanlarına, yeteneklerine ve kapasitelerine göre ayarlarlar, eleştirmek yerine yol göstermeye ve destek olmaya çalışır, çocuklarını her zaman yanlarında olduklarını hissettirirlerse, hem sınav kaygısı daha az olur hem de bu zor süreci birlikte atlatmak aileyi de ergeni de geliştirir."*

