

EGE TIP



ayın kitabı

Sayı  
121

# BAŞARI YOLUNDA RÜZGARINI KENDİN YARAT

Editör  
Doç. Dr. Tezan BİLDİK



**BAŞARI YOLUNDA  
RÜZGARINI  
KENDİN YARAT**

**EDİTÖR**

**Doç. Dr. Tezan BİLDİK**

**121**

# **BAŞARI YOLUNDA RÜZGARINI KENDİN YARAT**

**EDİTÖR**  
**Doç Dr. Tezan BİLDİK**

**ISBN: 978-605-338-016-0**

Ege Üniversitesi Yayın Komisyonu Başkanlığı'nın  
20.09.2011 tarih ve 26/6 sayılı kararı ile basılmıştır.

© Bu kitabın tüm yayın hakları Ege Üniversitesi'ne aittir. Kitabın tamamı ya da hiçbir bölümü yazarının önceden yazılı izni olmadan elektronik, optik, mekanik ya da diğer yollarla kaydedilemez, basılamaz, çoğaltılamaz. Ancak kaynak olarak gösterilebilir.

**T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 18679**

## **Basım Yeri**

Ege Üniversitesi Basımevi  
Bornova, İzmir

Tel: 0232 388 10 22 / 311 20 66

e-mail: bsmmd@rektorluk.ege.edu.tr

**Baskı Tarihi:** Temmuz, 2013

Başarı yolunda rüzgarını kendin yarat/ed. Tezan Bildik.-

İzmir: Ege Üniversitesi, 2013.

X, 105 s.: tbl.; 20 cm.

ISBN: 978-605-338-016-0

I.Sınavlar II. Bildik, Tezan

371.4- dc20 Dewey

## **Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayın Alt Kurulu**

### **Başkan :**

Prof. Dr. Ufuk ÇAĞIRICI

### **Üyeler :**

Prof. Dr. Zehra ÖZCAN

Prof. Dr. Ayşenur OKTAY

Prof. Dr. Hasan TEKGÜL

Prof. Dr. Ali BAŞÇI

Doç. Dr. Semra KARAMAN

Doç. Dr. Altuğ YAVAŞOĞLU

### **Ayın Kitabı Editörleri :**

Prof. Dr. Zehra ÖZCAN

Prof. Dr. Elvan ERHAN

Prof. Dr. Mehtap KÖKSAL

### **Yazışma Adresi**

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Yayın Alt Kurulu  
Yayın Bürosu  
Bornova, 35100 – İZMİR

**Tel :** (0 232) 390 3103

**Tel :** (0 232) 390 3186

**Fax :** (0 232) 342 2142

**E-posta :** egedergisi35@gmail.com

**Web adresi :** <http://www.egetipdergisi.com.tr>



## YAZARLAR

### **Prof. Dr. Serpil ERERMİŞ**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Doç. Dr. Tezan BİLDİK**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Doç. Dr. Burcu ÖZBARAN**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Doç. Dr. Saniye KORKMAZ ÇETİN**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Doç. Dr. Zeki YÜNCÜ**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Yard. Doç. Dr. Sezen KÖSE**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Uzm. Psk. Meryem DALKILIÇ**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### **Uzm. Psk. İnci ALTINTAŞ**

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ve Hastalıkları Anabilim Dalı





## ÖNSÖZ

Sevgili Gençler;

Bu kitap öncelikle sizler için oluşturuldu. Büyürken karşılaştığınız bazı durumların sizde kaygı duygusu yarattığını gördüğümüz için... Kaygının gündelik hayatın olağan bir parçası olduğunu bildiğimiz için... Gerçekte bir performans kaygısı türü olan sınav kaygısının, gündelik hayat içindeki önemli kaygılardan biri olduğunu fark ettiğimiz için... Sınav kaygısı ile başa çıkmak için, öğretilen ve öğrenilebilen basit başa çıkma yolları olduğu için... Her şeyden önemlisi, sizin bunu başarabileceğinize inandığımız için...

O nedenle, sınav kaygısıyla başa çıkmada işinize yarayabilecek bazı uygulamaları, alabileceğiniz basit önlemleri ve yaşamınızda yapabileceğiniz bazı değişiklikleri yazdık... Ve yine o nedenle, kitabımıza "Başarı Yolunda Rüzgarını Kendin Yarat" adını verdik... Kendi rüzgarınızı yaratacağınıza inanıyor ve güveniyoruz...

Prof. Dr. Cahide AYDIN

**Haziran, 2013**



## **İÇİNDEKİLER**

<b>Başarı, Amaca Ulaşmak İçin Yapılan Yolculuğun Kendisidir! .....</b>	<b>1-8</b>
Doç. Dr. Tezan BİLDİK	
<b>Kaygı Gündelik Hayatın Olağan Bir Parçasıdır!.....</b>	<b>9-26</b>
Prof. Dr. Serpil ERERMİŞ	
<b>Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yolları.....</b>	<b>27-39</b>
Doç. Dr. Saniye KORKMAZ ÇETİN	
<b>Anne Babaya da Görev Düşüyor! .....</b>	<b>41-45</b>
Uzm. Psk. Meryem DALKILIÇ	
<b>Etkili Zaman Kullanımı .....</b>	<b>47-54</b>
Doç. Dr. Burcu ÖZBARAN	
<b>Nasıl Plan Yapılır? .....</b>	<b>55-61</b>
Doç. Dr. Tezan BİLDİK	
<b>Çalışma İsteğinin Gelmesini Beklemek Boşunadır!.....</b>	<b>63-68</b>
Doç. Dr. Zeki YÜNCÜ	
<b>Etkili Ders Çalışma Becerileri .....</b>	<b>69-78</b>
Uzm. Psk. İnci ALTINTAŞ	
<b>Bugünün İşini Yarına Bırakmak!.....</b>	<b>79-89</b>
Doç. Dr. Tezan BİLDİK	
<b>Ne Zaman Profesyonel Yardım Almak Gerekir ?!.....</b>	<b>91-101</b>
Yard. Doç. Dr. Sezen KÖSE	
<b>Ekler .....</b>	<b>103-105</b>



## BAŞARI, AMACA ULAŞMAK İÇİN YAPILAN YOLCULUĞUN KENDİSİDİR!

**Doç. Dr. Tezan BİLDİK**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

Başarılı olmayı her genç ister! Kimisi “en yüksek notu almak”, kimisi ise sınıfta “popüler olmak” ya da kimisi “bir bursu, üniversite ya da uzmanlık sınavını kazanmak” için tüm gücüyle çalışır. Yukarıda saydıklarımızın hiçbirisi başarılı olduğumuz anlamına gelmez; sadece kısa vadede ulaştığımız ödüllerdir. Aslında başarıya uzun süreli bir yolculuğun sonunda ulaşılır ve hedefe giden yolda başarıyı sağlayan bir sihir de yoktur!



Günümüzde gençlere yönelik bir reklamda “*kendini bir şeye adarsan, bir beklentin olur*” diye bir slogan geliştirmiştir. Gerçekten de, yaşamda bir amaca kendini adamamış gençler dünyada “en mutsuz” olanlar arasında yer alır. Çünkü henüz “bir seçim” yapmadıkları için, nereye gideceklerini bilememenin sıkıntısı içindedirler. Örneğin bir genç, kendisi için en iyi yolun üniversiteye gitmek olduğuna karar vermiş olsun. Kendisine en iyi eğitimi verebileceğini düşündüğü okullara girebilmek için çabalar. En iyi okullar, en iyi eğitimciler ve başarılı öğrencileri beraberinde getirir. Ayrıca en iyi okulların diplomasına sahip olmanın avantajı, yaşam boyu onları takip edecektir.

Bir genç için en önemli sorun, yaşamdaki amacını farkına varamamasıdır. Daha da önemlisi kendisine koyduğu bazı sınırlamaların, başarıya giden yolda kendisini nasıl engellediğini görememesidir. Halbuki her gencin seçim gücü, düşlem gücü, önsezi gücü, içgörü ve yaratıcılık gücü vardır. Elindeki bu kaynakları kullanmayı reddederse, yaşamdan hiçbir şey beklememeye başlar ve bir süre sonra bu kaynaklar kullanılmadığı için körelir.

Antik Yunan filozofu Sokrates (İÖ.469-399) ile ilgili Sokratik Diyaloglar’da “ona ne gibi davranışlardan kaçınması gerektiği konusunda ilham veren” bir iç sesten bahsedilir. Birçok ünlü düşünür, şair ya da besteci eserlerini yaratma sürecinde benzer bir “esin” kaynağından söz eder. Yani, hepimizin içinde keşfedilmek ve harekete geçirilmek için bekleyen bir güç vardır.

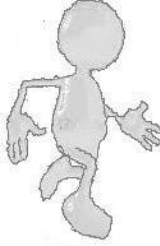
Yaşamın belki en kırılğan yanı, insanın her gün karşılaştığı yeni fırsatları görebilmesidir. Özellikle yeni

fırsatlar kendini sıkıntı, zorluk ya da başarısızlık içinde gizlemiştir. Bu gerçeği en açıklayan örneklerden birisi de, Çin alfabesinde krizi ifade etmek için tehlike ve fırsat sembollerinin birlikte kullanılmasıdır. Yani yaşamda karşılaştığınız bir zorluk ya da başarısızlık, size aslında beraberinde hem “tehlike” hem de bir “fırsat” sunar.

Başarılı biriyle aranızdaki tek fark “sizsiniz”! Dünyadaki hiç kimse size kendiniz kadar amansız bir düşman olamaz. Ancak sahip olduğunuz gücü fark ettiğinizde, başarısızlıktan ya da zorluklardan başarı doğacaktır. Sürekli yakındığınız koşullar, aslında daha önce yaptığınız ya da özellikle yapmadığınız seçimler ile ilgilidir. Seçimlerinizi belirleyen düşünceler ise, size aittir. Bu düşünceleri değiştirebilir ya da bir kalıp gibi saklı tutabilirsiniz de. Yanlış seçimler yapmanızı sağlayan düşüncelerinizi değiştirseniz, duygu ve davranışlarınızda da değişimler olacağını görürsünüz.

İnsan, karar verme gücü ve seçim yapma özgürlüğünü doğru eylem ve davranışları seçmesi ile yoluyla kazanabilir. Doğru karar ve seçimler, kendi duygusal, zihinsel ve psikososyal çevremizi oluşturmamızı sağlar. Üniversiteyi kazanan bir genç, **“bir amacınız olduğunda, tüm yaşamınız ona göre düzenlenir”** sözleriyle bunu ifade etmiştir. Bu nedenle, işler kötü gittiğinde *kaderi, başkalarını ya da koşulları suçlamak* yersizdir. Şunu da unutmamak gerekir; *“zararın neresinden dönülse, kardır”* atasözünde ifade edilmek istendiği gibi, yeni seçimler yaptığınızda uğrayacağınız zararı da azaltabilirsiniz. Diyelim ki, varmak istediğiniz hedefe giden yolda yanlış bir dönüş yaparak farklı bir yola girdiniz. Umutsuzluğa kapılıp

gitmekten mi vazgeçeriz ya da farklı yoldan yine aynı varış noktasına ilerlemenin bir yolunu mu arayacağız. İnanın ki, bütün mesele budur!



Hayatta olmayı, yapmayı ya da sahip olmayı gerçekten istediğiniz şeyler varsa, bunları şimdiye kadar elde edemediniz ise, kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- ✓ Kendinizi bir yola adadınız mı?
- ✓ Bir hedef belirlediniz mi?
- ✓ Yeterli nedenleriniz var mı?
- ✓ Sabırlı mısınız?
- ✓ Beklentileriniz ne kadar gerçekçi?
- ✓ Değişiklikten korkar mısınız?
- ✓ Bir planınız var mı?
- ✓ Uyguladığınız sistemde ödüle yer var mı?

Tüm bu soruları cevaplamak, yaşamınızı farklı bir açıdan düşünmeye başlamaktır. Yani, sizin için *uyanma zamanı* geldi. Evreni bir işleyen bir saat gibi düşünün. Her bir parçaya ihtiyaç olduğuna göre, *niçin burada olduğunuzu* bulmak zorundasınız. Ancak,

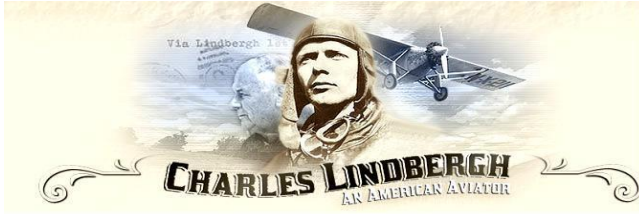


yaşamdaki biricik amacınızı bulduğunuzda, onu dolu dolu yaşayabilirsiniz. Öncelikle kendinizin ayrıcalıklı biri olduğunu farkına varın çünkü tek gerçek budur.

## KENDİNİ ADAMA

Amerikalı şair Carl Sandburg *her şey önce bir hayal ile başlar* der. Gerçekten de, her şey iki kez yaratılır. Önce zihninizde düşleyerek, daha sonra gerçekte var olmasını sağlarız. Başarıya giden yolda, öncelikle bir hayal kurarız, sonra kendimizi ona tamamen adarız.

Gelin birlikte *Charles Augustus Lindbergh'in* öyküsünü okuyalım: O, 1927 yılında Atlantik Okyanusu'nu tek motorlu uçakla "tek başına" geçen ilk pilottur. Roosevelt Havaalanı'ndan tek başına Paris'e gitmek üzere havalanmıştır ve 33,5 saat süren uçuşunda 3,600 mil yol kat etmiştir. 21 Mayıs 1927, saat 10:22:30'da Paris'in Le Bourget Havaalanı'na inmeyi başarmıştı.



Uçuşu sırasında zaman zaman uykusuzluğa yenik düşmüş, zaman zaman da yağmur ve fırtınalar atlatmıştır. Hatta varsanılar dahi görmüştür. Bu uçuşun dünyada yarattığı büyük heyecanın başlıca nedenleri; *çok genç bir insanın böyle bir şeye tek başına kalkışmış ve başarmış olması* ve daha önce

aylar süren bir yolculuk olan Atlantik Okyanusu'nun geçilmesi, onun sayesinde saatler içinde yapılabilecek bir seyahat hale gelmesidir.

## SEBAT ETME

Sebat etmek; insanın özellikle güçlük ya da engeller ile karşı karşıya kaldığında, istikrarlı ve kararlı bir şekilde yolundan vazgeçmeyi reddetmesidir. Yani, sizi yolculuğunuzun bir sonraki adımı atmak için sizi yönlendiren şeydir ya da sonuca varmak için gerekli olan bir motor gibidir. Engellere rağmen hedefe giden yolu sürekli takip etme eylemidir.



*Size şimdi anonim bir öykü anlatacağım: bir adam, bir bilgeye başvurur ve sorar başarı hangi yöndedir? Bilge hiç konuşmadan çok uzakta bir yeri işaret eder. Hızlı ve kolay bir başarı umudu ile adam heyecanla o yöne doğru koşar.*

*Ancak orada büyük bir gürültü kopar. Üstü başı lime lime olmuş ve şaşkınlık içindedir. Sonunda, adam mesajı yanlış yorumladığını varsayarak geri döner. Tekrar bilgeye aynı soruyu sorar. Bilge yine sessizlik içinde aynı yönü işaret eder. Adam yine itaatkar şekilde bir kez daha aynı yöne gider. Ancak bu kez kulakları sağır eden bir gürültü kopar. Adam, üstü başı kan ve her yeri kırık içinde sürüne sürüne geri döner ve öfkesi burnundadır. Ben size başarı hangi yöndedir diye sordum diye öfkeyle bağırır. İşaret ettiğiniz yönü takip ettim ancak tüm elde ettiğim bir şamar. Artık*

*daha fazla işaret yok, konuş! Bilge adama cevap verir: başarı bu yöndedir ancak şamardan sadece biraz daha ötededir.*

Kissadan hisse; hedefe doğru ilerlerken önünüze bir engel çıktığında, nasıl davranacağınızı sabrınız belirler. Vazgeçip geri mi çekileceksiniz ya da ilerlemeye devam mı edeceksiniz?

## ESNEKLİK

Esneklik, uyum sağlayabilme kapasitesidir. Başarılı olabilmek için, neyin işlediğini ya da işlemediğini farkında olmak gerekir. İstedikimizi elde etmek için, yaklaşımımızı değiştirmeye hazırlıklı olmalıyız. Yani, gerektiğinde esneklik gösterebilmeliyiz. Her zaman yaptığının aynısı yaparsanız, yine aynısını elde edersiniz ve sonuçta bir değişiklik ya da ilerleme olmaması bir sürpriz değildir. Diğer bir deyişle; *ne ekersen, onu biçersin.*



**Kevin Keegan'ın kariyer öyküsü:** İngilizlerin efsane futbol oyuncusu ve unutulmaz santraforudur. Kevin'a ilk başlarda futbolcu olamayacağını söylediler çünkü ne yetenekliydi, ne de yeterince güçlüydü. Aslında kendisine söylenenler karşısında vazgeçmek çok kolaydır. Gerçekte Kevin ne yapmıştır?

Hep iri yarı arkadaşlarının yanında hayli ufak tefek ve sadece 1,73 boyundadır. Ancak yıllarca azimli çalışmanın neticesinde dünyanın en iyi kafa vuran santraforlarından biri olarak tanınmıştır. Kendi geliştirdiği

diği özel antrenmanda, belli bir yükseklikten sarkıttığı topa sürekli zıplayarak topa kafa vurur, bunu defalarca tekrarları. 1978 ve 1979 yıllarında Avrupa'da yılın futbolcusu ödölünü 2 defa üst üste almıştır.

Eğer gerçekten başarılı olmak istiyorsan, yapabilirsin. Ama bunun için çalışmaya hazır olmak gerekir. Her neye mal olursa olsun! Ki bu da, esneklik gösterme kapasitesidir.

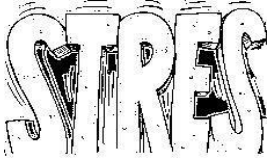
### **KAYNAKLAR**

1. Baltaş A. ve Baltaş Z. (1999) Stres ve Başaıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Köknel, Ö. (1988) "Çağımızın Hastalığı; Stres", Milliyet Yayınları, İstanbul
3. Kurt, İ. (2006) Sorularla Kaygı ve Sınav kaygısı. Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti. İkinci. Baskı, Ankara.

## KAYGI GÜNDELİK HAYATIN OLAĞAN BİR PARÇASIDIR!

**Prof. Dr. Serpil ERERMİŞ**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

Günlük yaşamda kaygı; beden ve zihnin, hayali ya da gerçek tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir uyarılmışlık durumudur. Aslında bu durum, biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeni duruma uyum sağlanarak dengenin yeniden kurulması gerektiğine yönelik bir işarettir.

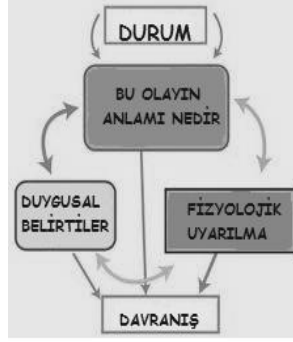


Sonuçta, her birey için değişebilen ama belirli dozda yaşanan kaygı, büyüme ve olgunlaşmaya yol açar.

Yaşanan kaygının olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesi, bireyin kaygı yaratan olay ya da durumu nasıl algıladığına ve onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır. Dayanabileceğiniz kadar baskıyla sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilirsiniz. Ancak üzerimizde baskı yaratan talepler, onları karşılama yeteneğimizden fazla ise, kaygının olumsuz etkilerini yaşamaya başlarız.

**Birçok insan kaygının, başkaları tarafından kendilerine yapılanlardan kaynaklandığını düşünür!**

Kaygı oluşturan durumun değerlendirilmesi, bu olay ya da durum karşısındaki tutum, inanç ve beklentileri kapsar. Bu değerlendirme sonucunda, ya sizi rahatsız etmeyecek bir sonuca ulaşırsınız ya da çözülmemiş sorunlar altında kalırsınız.



Bu bakış açısı, “yaşadığınız kaygının tümü sizin hatalarınızdan kaynaklanıyor” demek değildir.

Ancak, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının yaşamı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Bu duygu ve düşünceler sizin duygu ve düşüncelerinizdir; onları kontrol edebilirsiniz.

**Olay ya da durumlara karşı kaygı üreten bir tepki gösterme kısır döngüsü, olayların gerçekte siyah ya da beyaz olmayıp gri renkte olduğunu bilerek kırılabilir!**

Karşılaştığımız olay ya da durumları değerlendirme biçiminiz, bugün “nasıl hissedeceğimizi” ve “nasıl davranacağımızı” belirleyecektir. Kaygı verici durumu zarar, kayıp ve tehlikeli olarak değerlendirdiğinizde öfke, korku veya gücenme gibi duygusal tepkiler gösteririz. Bu nedenle, işe duygu ve düşüncelerinizin sorumluluğunu almakla başlayın.

- Size olanları kontrol etme olanağına sahip değilsiniz.

- Sadece bu durum karşısında nasıl hissedeceğiniz ve davranacağınız sizin elinizdedir.
- Kızgınlık ya da baş ağrısından önce “ne hissetmekte” ve “ne düşünmekte” olduğunuzun farkına varınız.
- Zaman geçtikçe, bu olumsuz duygu ve düşünceleri farkına varıp düzelteceksiniz.

### ***Çevrenizde bulunan dünya, sizin ne yapacağınıza karar veremez!***

Kızgın ya da sakin olmak, bilinçli ya da bilinçsiz olarak verilen kararlara bağlıdır. Etkili ve yaratıcı davranışlar ya da olumsuz davranışlar tamamen sizin elinizdedir. Zorlukları bir tehdit olarak değil, yetenek ve becerilerinin sınılandığı fırsatlar gibi algılayan; yapılan işe kendini verebilen ve olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını hissedenlerin kaygı düzeylerini azaltabildikleri görülmüştür. Bunun tersine, tehdit olarak algılayanlar daha fazla TV seyretme, daha fazla yemek yeme, daha fazla uyuma, sigara ve alkol kullanma gibi kaçınma davranışları gösterirler. Kaçınan bireyler, kaygı üreten duruma karşı hiçbir şey yapmamıştır. Sadece işlevsel olmayan ve durumu daha da alevlendirmekten öte bir işe yaramayan bazı tepkiler geliştirmişlerdir.

### **Kaygı Belirtileri Nelerdir?**

Bir tehlike ya da tehdit ile yüz yüze kalan insan, kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme yeteneğine sahiptir. Doğuştan sahip olduğu bu özellik sayesinde ya başa çıkamayacağına inandığı bu durumdan kaçmaya çalışır ya da başa çıkabileceğine inandığı bu durum ile savaşır ve sonunda yeni duruma uyum sağlar.

### **Kaygının üç temel bileşeni vardır:**

- ✓ Endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler
- ✓ Bedensel tepkiler
- ✓ Davranışsal değişiklikler

Kaygının üç temel bileşeni birbirleriyle etkileşim içindedir ve bir kısır döngü yaratır. Bedensel belirtiler endişeli-rahatsız edici düşünceleri besler; bu düşünceler de kaygıda artışa neden olur. Tehdit ve tehlike karşısında insanlarda bedensel, zihinsel, davranışsal ve duygusal düzeyde birçok değişiklik ortaya çıkar. Bedensel düzeydeki değişiklikler her canlıda aynı şekilde ortaya çıkan sabit bir cevaptır. Buna karşın, ruhsal tepkiler bireyin kişilik özellikleri ve içinde yaşadığı çevreye göre değişiklikler göstermektedir. Kaygı, genellikle üç aşamada yaşanır: alarm, direnç ve tükenme. Örneğin; öğrenci sınıfta sakin sakin otururken, aniden küçük bir sınav yapılacağını öğrensin: ilk tepkisi alarm olacaktır; kalp atışı ve soluk alışı hızlanacak ve ne yapacağını düşünmeye başlayacaktır. Daha sonraki aşama olan direnç aşamasında, vücut kendini yavaşlatmaya ve normale dönmeye çalışır, ancak hala sınavda olduğu için bunu gerçekleştiremez ve adeta diken üstündedir. Sınav sona erdiğinde öğrenci bitkinlik aşamasındadır ve kaygı veren durum artık geride kalmıştır.

Bedensel düzeydeki fizyolojik tepkiler canlılığın korunmasına yönelik bir alarm tepkisinin yaşanmasına neden olur. Alarm tepkisi, canlıların dış uyaranları stres olarak algıladığı bir durumdur. Bu dönemde ilk anda insanın vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümlür. Daha sonra



stres hormonlarının salgılanmasına bağlı olarak bir dizi bedensel değişiklik ortaya çıkar:

- Mücadele için gerekli enerjiyi sağlamak amacıyla vücutta depolanmış yağ ve şeker kana karışır;
- Daha fazla oksijen sağlamak için solunum sayısı artar;
- Beyne ve kaslara daha fazla oksijen sağlamak için kırmızı kan hücre sayısı artar;
- Bedenin gerekli bölümlerine kan akımını arttırmak amacıyla nabız artar ve kan basıncı yükselir;
- Oluşabilecek yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için kan pıhtılaşması artar;
- Güç gerektiren eylemlere hazırlık amacıyla kas gerginliği artar;
- İç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, sindirim yavaşlar;
- Daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmek için gözbebekleri büyür.

Bu tepkiler, potansiyel tehlike kaynağının üstesinden gelebilmek için kendiliklerinden kısa sürelidir. Her gün karşılaştığımız birçok durumda beynimizdeki kaygı merkezi olan hipotalamus harekete geçerek, yukarıda sayılan değişiklikleri oluşturmaktadır.

### **1. Kaygının Etkileri**

Aşağıdaki tabloda kaygının genel belirtileri listelenmektedir. Bu belirtiler, yaşam içinde kendini göstereceği bedensel, duygusal, zihinsel ve davranış alanlarına göre ayrılmıştır. Bireysel kaygı düzeyi yükseldiğinde, bu belirtiler de giderek artan bir sıklıkta görülmeye başlar.

Bedensel Belirtiler	Duygusal Belirtiler	Zihinsel Belirtiler	Davranışsal Belirtiler
*Hızlı nefes alıp verme *Kalp çarpıntısı *Ağız ve boğaz kuruluğu *Soğuk ve nemli eller *Ateş basması *Kaslarda gerginlik *Hazımsızlık *İshal Kabızlık *Nedensiz yorgunluk *Gerilim tipi baş ağrısı *Uyku bozuklukları (uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma veya aşırı uyuma)	*Sinirlilik *Gerilim *Üzüntü *Düşük özsaygı *İlgisizlik *Utanç ve suçluluk *Değişken ruh hali *Yalnızlık duyguları	*Konsantrasyon zorluğu *Karar verme güçlüğü *Unutkanlığın artması *Eleştiri alıp eleştiri verebilme güçlüğü *Kendi kendine eleştirici düşünceler *Düşüncelerin çarpıtılması *Eskiye göre daha katı tutumlar sergileme	*Duygusal olarak patlama *Saldırgan davranışlar *Aşırı yeme veya iştah kaybı *Kaygı yaratan durumdan kaçma *Hiçbir şey yapmak istememek *Alkol-madde kullanımı

Kaygı belirtileri hem gerçek tehlikeler hem de hayali tehlikeler karşısında harekete geçebilir. Örneğin; sakin bir ortamda sevdiği bir kitabı okurken, birdenbire üniversite sınavı aklına gelen bir öğrencinin kalbi hızla atmaya başlayacak, kasları gerilecek ve baş ağrısı hissedecektir.

*Neden kaygı verici bir durum tek başına belirleyici değildir ve bu duruma nasıl tepki verildiğine bağlı olarak ortaya çıkar?*

Bir insanın çok kaygı verici bulduğu bir durum, diğer bir insan için rahatsız edici olmayabilir. Hatta aynı

insan aynı olaylara bir gün gülüp geçerken, diğer bir gün şiddetli tepki gösterebilir. Bir olay ile karşı karşıya kalındığında; bu durumun ne anlama geldiği, uymayan bir şeyin olup olmadığı ve etkisinin ne olduğu değerlendirilmeye çalışılır. İlk aşamada bu durum kaygı verici olarak algılanmışsa, ikinci aşamada bu durumu yönlendirme ve başa çıkma yolları araştırılır. Bu aşamada başa çıkmak için sahip olunan donanım yetersiz olarak hissedilirse; düşünce, duygu ve davranış düzeyinde birçok stres tepkileri gösterilmeye başlanır. Özetle, bireye özgü psikolojik özellikler farklı değerlendirmelere ve bir durumun tehdit olarak algılanmasına yol açan temel özelliklerdir.

Kaygı verici bir durum karşısında yaşanan tepkiler birçok faktöre bağlıdır. Doğuştan getirilen fiziksel özellikler-kalıtsal kalp hastalığı gibi-kaygıya dayanıklılığı etkiler. Diğer bir önemli faktör, bireyin ailesinin böyle durumlar karşısında gösterdiği tepkiler ve baş etme biçimidir. Ayrıca, bireyin kültürel yapısı, tutum, davranış ve inanç sistemi kaygı verici bir durum karşısındaki tepkileri etkiler.

### **Tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan kaygı verici bir durumun sürmesinde neler etkilidir?**

Kaygının sürmesinde etkili olan dört grup etmen tanımlanmaktadır:

- Düşünce hataları
- Kaçma ya da kaçınma
- Güven kaybı
- Yaşam olayları

Düşünce hataları; endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler nedeniyle, bireyin bu kaygılı durumu açıklama çabası ile oluşur. Bu düşünce hatalarını dört ayrı sınıfta toplayabiliriz:

1. Olumsuz sonuçların aşırı abartılması (felaketleştirme)
2. Endişe verici olayın şiddetini aşırı değerlendirme
3. Bireyin başa çıkma yeteneklerini küçümsemesi
4. Çevreden algılanan desteğin görmezden gelinmesi

Kaçma ya da kaçınma davranışı; Endişe yaratan durumdan ya da bu durumla yüzleşmekten kaçınma sonucunda geçici bir rahatlama sağlanır. Ancak bu yaklaşım gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda da kaçınma davranışına yol açar. Gündelik yaşamda, kaçınılan durumların listesi giderek artar ve kaygılar ile başa çıkmak daha da zorlaşır. Sonuçta, bireyin yaşamı sınırlanmaya başlar.

Güven kaybı; Bireyde kendine güven duygusu, olumlu ve başarılı deneyimler ile beslenmektedir. Sürekli kaçınma davranışları ile bu deneyimlerin yaşanması engellenerek kendine güven azalır. Yaşanan herhangi bir başarısızlık, diğer başarısızlıklardan korkmaya yol açar. Artık önceden kolay gelen görevler daha zor gelmeye başlar.

Yaşam Olayları; Olumsuz yaşam olayları, hem kaygının oluşmasında hem de sürmesinde etkili olabilmektedir. İki ya da fazla kaygı verici durumla karşılaşma ruhsal durumda daha fazla bozulmaya yol açacaktır.

## **Sınav Kaygısı, Gerçekte Bir Performans Kaygısı Türüdür (\*)**

*“Bugün okulda önemli bir sınav günü ve siz kendinizi çok kötü hissediyorsunuz. Midenizde ve başınızda bir ağrı var, kaslarınız gerilmiş, bitkin ya da terlemişsiniz. Bu sınav için endişeleniyorsunuz, çünkü en son sınav çok iyi geçmemişti. Ya da belki son sınavda çok başarılı olduğunuz için gerginsiniz, ya aynı başarıyı gösteremezseniz diye”.* Bütün bunlar size tanıdık mı geldi? Evet, bu konuda yalnız değilsiniz.

Sınav, birçok öğrencide çok güçlü duygular uyandıran ve ruhsal baskı yaratan bir olaydır. Genelde, herkes gibi siz de sınavlar ve yaşamınızdaki<sup>1</sup> diğer önemli olaylar öncesinde biraz kaygı, tedirginlik ya da gerginlik hissedersiniz. Aslında, biraz kaygı, tedirginlik ve gerginlik sizin güdülenmenize, daha istekli ve dikkatli olmanıza yardım edebilir. Ancak kendinizi aşırı gergin ve endişeli hissettiğiniz zaman, tüm bedeniniz etkilenmeye başlar. Kaygınız fazla olursa, kendinizi hasta gibi hissedersiniz ve yapabileceğinizin en iyisini yapamayabilirsiniz. Bu durum, “sınav kaygısı” olarak bilinir ve öğrenilen bilginin etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan, başarının düşmesine yol açan yoğun bir endişe halidir.

Sınav kaygısı “olağan” sınırlarda olan öğrenciler, kendilerine güvenir ve sınavı nesnel güçlükleri içinde değerlendirerek hazırlanırlar; başarısızlığı kendi yeteneklerinden şüpheye düşmek için bir neden olarak görmezler. Sınav kaygısı “aşırı” düzeyde olan

---

<sup>1</sup>Kitabın ekler bölümünde psikodrama grup terapisi oturumundan bir olgu örneği: “Kaygıyla konuşuyorum”.

öğrenciler ise, kendi kapasitelerini verimli olarak kullanamaz; başarısızlığı kendi yeteneklerinden kuşkulandırmayla doğrudan bağlantılı gibi algılarlar.

Sınav kaygısı, genellikle kişinin birkaç olumsuz deneyim yaşaması ve çevresinden bu durumla ilgili eleştiriler sonucu yavaş yavaş oluşur; giderek bir kısır döngü haline alır. Öğrencinin kaygı düzeyi o kadar yüksek noktalara varabilir ki; bütün çabasına rağmen sınav başarısı düşer ve kendisinin bundan böyle başarısız olacağına dair inancı giderek güçlenir. Ayrıca, geçersiz bir sınav notu özgüven üzerinde oldukça kötü etki yaratabilir; yaşamın diğer alanlarında öğrencinin kendisini daha zayıf ya da daha güvensiz hissetmesine neden olabilir. Birçok öğrenci için sınavlar, bilinçaltında yatan “değerlendirilme” ve “yetersiz bulunma” korkularını açığa çıkartır ya da tamamen kontrolü yitirdikleri hissine neden olur. Bu olumsuz duygular, kendilerine duydukları güveni azaltır ve çaresizlik duygularının ortaya çıkmasına neden olur.

Sınavın nasıl geçeceğine ilişkin endişe, öğrenciyi gerginleştirir ve bu durum sınav başarısını olumsuz etkiler. Çünkü sınav, bilgi donanımının yeterli olması kadar, berrak bir zihin ve ruhsal dayanıklılık da gerektirir. Sınava çok iyi hazırlandığı halde endişe, aşırı heyecan ve panik duyguları nedeniyle başarısız olan ya da sınavı yarıda bırakan öğrenciler vardır. Her yıl çok sayıda gencin lise ve üniversite için sınavlara girdiği ve bu sınavlara hazırlığın en az iki yıl sürdüğü düşünülürse; birçok genç ve ailesinin doğrudan ve dolaylı olarak sınav kaygısının yarattığı sonuçlardan olumsuz etkilendiği açıktır.

Sizin de benzeri düşünceleriniz varsa, “**yoğun sınav kaygısı**” yaşıyor olabilirsiniz.

***Sınavdan önce heyecanlanmak ile sınav kaygısı farklı durumlardır!***

Belli ölçüde bir gerginlik çalışmaya güdülenmek için gereklidir. Ancak, kaygılı bir öğrenci sınav yaklaştıkça panik duygularına kapılır, bu duygular çalışmasına ve öğrenmesine engel olur, hatta sınavda bildiklerini unutmasına, donup kalmasına bile neden olabilir.

***Sınav kaygısı, gerçekte bir performans kaygısı türüdür***

Performans kaygısı, özellikle önemli olaylarda kişinin “*nasıl yapacağına ilişkin endişe hissetmesi*” durumudur. Örneğin, okulda basketbol takımı seçmelerine katıldığınızda da, bu kaygıyı yaşarsınız.

***Yoğun sınav kaygısı yaşayan ile yaşamayan öğrenciler arasında sınava yaklaşımlar arasında belirgin tutum farklılıkları vardır!***

Kaygı düzeyi normal olan öğrenciler sınavı, başarılarının test edileceği bir “**fırsat**” olarak değerlendirirken, kaygısı yüksek olan öğrenciler ise bu durumu bir “**tehdit ya da tehlike**” olarak algırlarlar. Kaygı düzeyi normal olan öğrenciler sınavı, sınırları zorlama ve değişiklik yaratma fırsatı olarak görürler.

Sınavlarda çok heyecanlanıyorum. Aklımda hep aynı düşünce; ya kazanamazsam, sınav esnasında bile aklıma geliyor. Eminim o sınavda yine heyecanlanacağım, çünkü birçok insan giriyor bu sınava ve o kadar insan içinden ben nasıl kazanacağım.

Daha sınav kelimesini duyduğumda heyecanlanmaya başlıyorum, evde yaptığım testlerde çok iyi sonuçlar alıyorum ama dershanedeki sınavlar hayal kırıklığıyla sonuçlanıyor

Bu yıl ikinci kez sınava gireceğim ve bu kez de olmayacağından korkuyorum. Çok az zaman kaldı, ama ben kendimi hala istediğim seviyeye getiremedim. Kitaplar artık rüyalarım giriyor, moralim bozulup da kitap kapağı açmadığım günler oldu. Uyku düzenim bozuldu.

Çoğu hocam benim kazanacağıma inanıyor, ama bu puanla bir yere giremem ki! Ne yapacağımı çok şaşırdım, bu yüzden çok stresliyim. O sınav anını düşünmek bile istemiyorum, o stresi şimdiden yaşıyorum bile. Sınav deyince zaten stresleniyorum, sınava girince ne olacak bilmiyorum”

Bu yaşıma kadar sınav, sınav, bıktım. Ama iyi bir yere gelebilmek için bu sınavları başarıyla geçmemiz lazım. ÖSS benim en büyük kaygım.



Endişeli öğrenciler başarısızlığa karşı sürekli kendisinden şüphe ederek ve gelecek için kaygılanarak tepki verirken, diğerleri çalışmasını arttırarak tepki verir. Kaygı yaratan yaşam olaylarını kişisel gelişim ve büyüme olanak ve fırsatlarına çeviremeyenler ise yabancılaşma, güçsüzlük ve güvensizlik yaşarlar.

***Sınava hazırlanan bir öğrencide uygun kaygı düzeyi nedir?***

Belli bir miktar kaygı olmadan öğrencinin kendisini sınava hazırlaması ve sınavın gerektirdiği zihinsel ve fiziksel çabayı ortaya koyması mümkün olmayabilir. Ancak, belli bir miktarın ötesine geçtiği zaman bu “baskı” sağlıksız bir kaygıya neden olur, bu aşırı kaygı da kararsızlık, kontrolsüzlük ve panik duyguları yaratarak verimi azaltmaya başlar.

Normal düzeydeki kaygı öğrenciye çalışma isteği duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak çalışma verimini artırma yönünde yardımcı olur. Yani; öğrenci çok az kaygı duyarsa ders çalışmaya isteksizlik hisseder ve adeta uyuşur. Ancak, aşırı kaygı duyarsa da dikkatini toplamakta güçlük çeker ve çalışmak istese de kafası karışır. O halde, öğrenci çalışmaya güdülenecek ve dikkat kalitesini etkilemeyecek düzeyde bir gerilim duygusu yaşamalıdır. Bir öğrenci sınavda ılımlı bir düzeyde gerginlik yaşıyorsa, sınava yeterince hazırlanmış ve güven duygusu kazanmış demektir.

## **Sınav Kaygısını Arttıran Başlıca Nedenler Nelerdir?**

Her insan, yaşamın baskı ve taleplerine kendine özgü kaygı belirtileri sergileyerek tepki gösterir. Duyduğu endişe kısa sürede denetimden çıkabilir ve bu olumsuz düşünceler kaygı için bir kaynak, bir neden oluşturur. Baskı altında olduğunu hissetmek ve yüz yüze bulunulan talepleri karşılamakta zorlanmak, her şeyin olumsuz yanını görmeyi kolaylaştırır. Karşılaşılan olaylara yaklaşım biçimi kaygının yoğunluğunu arttır ya da azaltır. Bu yaklaşım biçimini fark etmek kaygı düzeyini azaltmada çok önemlidir. En sık rastlanan olumsuz yaklaşım örnekleri aşağıda sıralanmıştır:

### **1. Öğrencinin çevresine ilişkin endişeleri**

*“Kazanamazsam aptal olduğumu düşünecekler”*

*“Kazanamazsam beni başkalarıyla kıyaslayacaklar, rezil olacağım”*

*“Benim kesinlikle kazanacağımı düşünüyorlar, ya beceremezsem”*

*“Sınav kötü geçer de üniversiteyi kazanamazsam, ailemin güvenini sarsarım”*

*“Daha başarılı olamazsam küçük düşerim”*

### **2. Öğrencinin Kendisine İlişkin Endişeleri**

Öğrencinin sınavı kendi değerini ölçen bir araç olarak görmesi ve kendine saygısını kaybetme korkusu sınav kaygısını daha da arttırır. ÖSS sınavı kazanamadığı öğrenen genç bir kız öğrenci duygularını şöyle dile getirmişti:

*“Zirveden yerin dibine batmış gibiyim, kendimi küçücük hissediyorum”*

## **2. Başarı ve mutluluğu tek bir seçeneğe indirgemek**

*“Başarılı ve mutlu biri olmam sınavı kazanmama bağlı*

## **3. Aşırı gerginlik nedeniyle sınava yeterince hazırlanamamak**

*“Hiçbir şey bilmiyorum, başaramayacağım”*

## **5. Olumsuz Tutumlar**

a) “Ya hep ya hiç” Tipi Düşünmek: Eğer sınavda mükemmel bir performans gösterilememişse, kişi kendisini tümüyle başarısız olarak değerlendirir.

*“İnsan bir işi en mükemmel şekilde yapamayacaksa hiç başlamasın daha iyi”*

b) Aşırı Genelleme: Tek olumsuz bir olaydan yola çıkarak, ardından gelen her şey bir yenilgi gibi algılanır.

*“Sınavda başarısız oldum öyleyse ben bir aptalım”*

c) Zihinsel Süzgeç: Sadece olumsuz ayrıntılar üzerinde yoğunlaşarak, gerçeğin tümünün olumsuzlaştırılmasıdır. Bu tip zihinsel çarpıtma, bir damla mürekkebin bir bardak suyu tamamen boyaması gibidir.

*“Bu hafta sonu deneme sınavım var. Yapılacak birçok da okul ödevim var. Evde misafir olduğu için ders de çalışmadım. Zaten bütün aksililikler peş peşe gelir”*

d) Olumluyu Geçersiz Kılmak: Herhangi bir nedenle olumlu olayları dikkate almayarak yok saymak da bir tür zihinsel çarpıtmadır.

*“Evet, sınıfta en yüksek notu ben aldım, ama bu şans eseri oldu. Bu böyle gitmez”*

e) Hemen Bir Sonuca Varmak: Bu yaklaşımda elde kesin kanıtlar olmasa da, hemen olumsuz yorum yapmaya bir eğilim vardır.

*“Öğretmen bugün yüzüme bile bakmadı. Son sınavdan düşük not aldığım için bana kızgın, artık ne yapsam beni sevmeyecek”*

f) Abartma ya da Önemsiz kılmak: Bu tip zihinsel çarpıtma, kendi hatalarını ve başarısızlıklarını abartıp, önemli yanlarını küçümsemesi ve başkalarının hatalarını önemsizleştirip, onların başarılarının abartılması şeklindedir.

*“Benim hata yapmaya hakkım yok. Kardeşimin de zayıfları var, ama yaşı daha küçük”*

g) Duygusal Mantık Yürütme: Olumsuz duygulardan hareket ederek dış gerçekliği tanımlama eğilimidir.

*“İçime bir sıkıntı girdi. Galiba, sınav sonuçlarım kötü gelecek”*

h) “Meli”, “Malı” Cümleleri: Birey, kendisini bazı yükümlülükler ve “olmazsa olmazlar” ile kuşatmıştır.

*“Anne ve babamın emeklerinin karşılığını vermek için sınavda başarılı olmak zorundayım”*

ı) Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Etiketleme, aşırı genellemenin en ileri safhasıdır. Bu durumda, birey hatasını açıklamak ve davranışın üzerinde durmak yerine kendi kişiliğine; başkalarının hatası nedeniyle de onların kişiliğine olumsuz göndermeler yapar. Yanlış etiketlemede ise birey, herhangi bir olayı

duygusal açıdan yüklü ve abartılı bir dil kullanarak tanımlar.

*“Yine sınavım berbat geçti, ben işe yaramazın tekiyim”*

*“Sınavdan düşük not aldım, çünkü öğretmen anlatmayı beceremiyor”*

i) Kişiselleştirme: Olumsuz olaylardan kendini sorumlu tutmak ve suçu kendisinde arama eğilimidir.

*“Sınavlarda daha başarılı olsaydım, annem-babam böyle mutsuz olmazdı”*

***Yoğun sınav kaygısı olan öğrencilerin sınav gününden önce ve sınav anında yaşadıkları belirtiler nelerdir?***

Sınavdan önceki günlerde gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, durgunluk, korku, uykusuzluk, kabus görme, çarpıntı, terleme, baş ağrısı, karın ağrısı, solunumda güçlük, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik gibi belirtilerle birlikte düşük not alma ve sınavda başarısız olma endişeleri sıklıkla görülür.

Okulda sınav için beklerken gerginlik, huzursuzluk, ellerde terleme-titreme, çarpıntı, baş ya da karın ağrısı ile birlikte “sanki tüm bildiklerini unutmuş” gibidir ve kendini oldukça güvensiz hissetmektedir.

Sınav başladıktan sonra ise sınava odaklanamama nedeniyle soruları anlamakta güçlük çekme, düşünememe, kızgınlık duyguları, güç sorularda paniğe kapılma, sınavda başarısız olma endişesi, soruları zamanında yetiştiremeyeceği inancı hakim olur.

Sınavda bireyin başarılı olabilmesi için tüm dikkatini sorulara odaklaması gerekir, ancak yoğun kaygı nedeniyle dikkat, “sınav soruları” ile “kişinin kendi

performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri” arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu okul başarısıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir; kendinden kuşku duyar ve diğerlerinin kendisinden daha başarılı olacakları inancına kapılır. Böylece sınava odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp, dağılır ve öğrencinin gösterdiği verimlilik, kapasitesinin çok altına düşer.

### ***Çok çalışmak da sonucu değiştirmiyor!***

Endişeli öğrencilerin, sınav kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırmalarına rağmen, diğerlerinden daha başarısız oldukları görülmektedir. Ancak, sınav başarısızlığı bu öğrencilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı “başakılamaz” derecedeki kaygıya bağlıdır.

### **KAYNAKLAR**

1. Baltaş A. ve Baltaş Z. (1999) Stres ve Başakıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Köknel, Ö. (1988) “Çağımızın Hastalığı; Stres”, Milliyet Yayınları, İstanbul
3. Casbarro, J. (2005) Test Anxiety & What you can do about it. 2<sup>nd</sup> edition. Dude Publishing. New York.
4. Kurt, İ. (2006) Sorularla Kaygı ve Sınav kaygısı. Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti. İkinci Baskı, Ankara.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



**Doç. Dr. Saniye KORKMAZ ÇETİN**

**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı  
ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

Kaygı yaratan olay ya da durumlarla başa çıkmak, kaygının etkisini olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenmektir. Kaygılı durumumuz olumlu düzeyin üstüne çıktığımız ya da altına düştüğümüz anları ve durumları fark etmek gerekir. Öğrencilerin kaygı veren durumlar karşısında kullandıkları etkili ya da etkili olmayan çeşitli baş etme biçimleri mevcuttur. Öncelikle etkisiz olan yolları ele alıp daha sonra etkin baş etme yollarını inceleyeceğiz.

### **I. Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Etkisiz Yollar**

- A. *Uygun olmayan davranışlar:* kaçınma davranışı, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara kötüye kullanımı, dengesiz beslenme.
- B. *Kendini aldatmaya yönelik davranışlar:* görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, yadsıma, bastırma gibi kendini aldatmaya yönelik tutumlardır.

Stresle başa çıkmak için başvurduğumuz çeşitli yolları dikkate aldığımızda, tipik bazı davranış türleri mevcuttur. Bunlar arasında sigara içme, aşırı yemek yeme ve alkol kullanımı sayılabilir. Sigara, sıklıkla kullanılan bir gevşeme aracıdır. Aynı şekilde aşırı yemek yeme başlangıçta genellikle yatıştırıcı olmakla birlikte, zamanla alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilir. Alkol kullanımı için de benzer şeyler söyleyebiliriz. Alkol de stres anında kişiyi rahatlatma gibi bir etki yapsa da, uzun vadede fizyolojik ve ruhsal bağımlılığa yol açarak ciddi bir stres kaynağı haline gelebilir.

Bazı öğrenciler, sınav kaygısı ile yüz yüze kaldıklarında öncelikle geri çekilir, içine kapanır, edilgenleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınırlar. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkar. Böyle tepkiler, öğrencinin yakın çevresinde sıkıntı ve öfke duygularına neden olarak ilişkilerde çatışmalara yol açabilir. Başlangıçta kaygı yaratan durumdan uzaklaşmış gibi görünse de aslında sorun çözülmemiştir.

Yaygın olarak kullanılan bir başka baş etme yolu da “aşırı tepki göstermektir”. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme bu tür davranışlara örnektir. Aşırı tepki verme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir: başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma, kaygılanma gibi davranışlar bunlardan birkaçıdır.

Kaygı yaratan durum karşısında gösterilen bir başka yaklaşım örneği, hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı öğrencinin içinde biriktirmesidir. Bu birikimler sonucunda dayanma gücü azaldığı için, normal zamanlarda hiç de önemli olmayan bir olay hiç beklenmedik bir anda kaygıya dönüşebilir.



## II. Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkili Yollar

Stresle baş etmede kullanılan başlıca iki yol vardır: *Durumu değiştirmek ya da duruma gösterilen tepkileri değiştirmek.*

### A-Durumu Değiştirmeye Yönelik Olanlar

#### 1- Çevreye yönelik olanlar

- Etkili zaman planlaması yapılması: Düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, akış çizelgesi ya da dönme takvimi kullanmak gibi.
- Problem çözme teknikleri: Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir: Bu teknikten yararlanarak çevreden kaynaklanan problemler değerlendirilerek eyleme geçilebilir.

#### a. Problemi saptama

*“Bu durum neden bir problem oldu?”*

*“Bu, yalnızca benim açımdan mı bir problem, yoksa başkaları da bunu böyle mi görüyor?”*

*“Bu soruna benim de bir katkım var mı?”*

*“Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?”*

#### b. Seçenekleri gözden geçirme

c. Her iki seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirdikten sonra bir çözüm yolu seçme.

d. Eyleme geçme. Seçilen çözümün nasıl yapılacağını iyice bilmek gerekir.

e. Sonuçları değerlendirme.

## **B-Duruma gösterilen tepkileri değiştirmeye yönelik olanlar**

### **1- Zihne Yönelik Olanlar**

#### **a- Kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması**

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir düşünce ile kolayca yer değiştiremez. Kaygı düzeyini düşürmek için, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmak çok önemlidir. Sınavla ilgili öğrencinin ne tür bir "iç konuşma" içinde olduğunu çözümlmek ve bu sırada olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmesine yardımcı etmek gerekir. Öğrenciler sınavlara ilişkin olumsuz ve abartılı yorumlar yapma eğilimindedirler. Olumsuz düşünceler yerine yapıcı düşünceler sınav kaygısını azaltabilir. Önce gerçekçi olamayan bu düşünceleri fark etmek, daha sonra da onları yapıcı olanlarıyla yer değiştirmek işe yarar.

Örneğin, "*Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek*" düşüncesi yerine, "*Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde, bilgim ve yapabilme gücüm var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez*" şeklindeki bir düşünce, durumun daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlar.

Yukarıdaki ilk grup düşünce biçimi, olumsuz ve kişinin kendisine zarar veren türdendir. İkinci gruptaki düşünceler ise; daha olumlu ve sorunu çözmeye yöneliktir. Bunların ikisi de "kendi kendine konuşma" örnekleridir. Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da kişinin kendine söylediği olumsuz sözler, o olaylar sırasında hissedilen gerginliği daha da arttırmaktadır.

Ya da karamsar bir öngörüde bulunup, “Eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim” diyerek, bu düşünceye inanmak yerine; “Zamanı kötü yönetirsem, hem kendimi yıpratmış hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa zamanımı kendi yararına kullanmak benim elimde” şeklindeki bir düşünce kaygının azalmasına yardımcı olur.

Olumsuz ve karamsar düşünme biçimini yansıtan “Eğer bu sınavda başarılı olamazsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabirim, hayatım mahvolur” yerine; “Bu sınavda başarısız olacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bu durum dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçemeliyim” diyebilir. Özetle, öğrenci nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmesi gerektiğine, öğrenci kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek bir sonuca varabilir ve gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerin etkisinden kendini kurtarabilir.

Bu durumla baş etmenin başka bir yolu, olumsuz iç konuşmanıza bir isim verin, örneğin “bozguncu”, “kasvetli” ya da “bedbin” gibi. Olumsuz düşüncelerinizi fark ettiğinizde, onunla konuşmaya başlayın:”**Oooh, bozguncu yine benim bir başarısız olduğumu iddia etmeye gelmiş, ama seni duymuyorum, benim problemim başarısızlık değil, bazen böyle olduğumu düşünmek!”**

## **2-Bedene Yönelik Olanlar**

Kaygı ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel belirtilerin yol açtığı “yoğun uyarılma” ile başa çıkmak

için egzersizler yapılması da yarar sağlar. Doğru egzersiz, birçok amaca hizmet eder. Becerileri artırır, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirir, gerilimi hafifletir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olur ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak, bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirir.

Kaygı ile baş etmede, egzersizlerin yararları aşağıda özetlenmiştir:

- Stres karşısında aşırı tepki vermeyi azaltır.
  - Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin “fren sistemi” devreye girer. Stres aniden düşer.
  - Kaygı ve gerginliğin azalması görülür.
  - Kişinin kendine saygısı artar.
  - Bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır.
- a. Gevşeme egzersizi Bu egzersiz, gevşemeye yalnızca çok kısa bir zaman ayırabileceğiniz durumlar için tasarlanmıştır. Öncelikle, yumuşak olmayan rahat bir koltuk seçin ve gerinebilecek kadar bir mesafeniz olsun. Gözlerinizi kapatın, sakinleşin.

\*Önce derin bir nefes alın (nefes alırken içinizden 4'e kadar sayın). Sonra yavaşça verin. Nefesinizi verirken içinizden 8'e kadar sayın. Doğru bir diyafram nefesi, yavaş, sessiz ve hırıltısızdır.

\*Ellerinizi yumruk haline getirin ve olabildiğince sıkın. Yavaşça bırakın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Dirseklerinizi kırarak kollarınızı yukarı kaldırın. Sanki ellerinizin üstünde uzun bir şey tutuyormuşçasına bekleyin. Kollarınızda ağrı hissettiğinizde yavaş yavaş kollarınızı indirin. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Kollarınızı öne doğru uzatın ve yumruk haline getirin. Kol kaslarınızı ve yumruklarınızı sıkın. Kol kaslarınızda ağrı hissettiğinizde yavaş yavaş bırakın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Çenenizi göğüs çatısına değdirmek için başınızı iyice öne eğin. Boyun kaslarınız ağrımaya başladığı zaman başınızı yukarı yavaş yavaş kaldırın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve kulaklarınıza değdirmeye çalışın. Boyun ve omuz kaslarınızın ağrımaya başladığını hissettiğinizde yavaş yavaş omuzlarınızı aşağıya indirin. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Karın kaslarınızı sıkmak için midenizi içine iyice çekin. Bir süre tutun ve yavaş yavaş bırakın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Şimdi kalça kaslarınızı iyice sıkın ve bir süre böyle tutun. Yavaş yavaş bırakın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Bacaklarınızı öne doğru havada olacak şekilde uzatın. Bir süre havada kalsın kaslarınızda ağrı hissetmeye başladığınızda yavaşça indirin. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Ayak kaslarınızı gevşetmek için önce bacaklarınızı bir önceki harekette olduğu gibi uzatın. Bu kez ayak parmak uçları yere doğru çekilerek aynı hareketi tekrarlayın. Bu hareket ayakkabı ile yapılması zor bir hareket olduğundan bunun evde ayakkabısız yapılması daha kolay olacaktır. Ayak parmaklarınızda rahatsızlık ve ağrı hissetmeye başladığınızda yavaş yavaş indirin. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

\*Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak düşünün. Tüm bedeninizdeki gevşemeyi, sükunet ve dinlenme duyularını hissedin. Hala gevşemiş halde olup olmadığını kontrol edin. Birkaç dakika böyle kalın ve nefesinizi dinleyin. ....nefes al.....nefes ver.....Her nefes verişinizde bedeninizi biraz daha gevşeyip ağırlaşmaya bırakın.

\*Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Ağır ağır ellerinizi ve ayaklarınızı oynatın. İsterseniz gerinin veya esneyin ve ağır ağır hareket etmeye başlayın.

## **b) Beslenme Alışkanlıkları**

Kahve, çay, çikolata, kakao ve kola gibi “kafein” içeren içecekler strese yol açan besinlerdir. Bu besinler aşırı miktarda alındıklarında kaygı tepkisini harekete geçirirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırırlar. Örneğin; aşırı kahve tüketimi sıklıkla kaygı, sinirlilik, huzursuzluk, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştırmama gibi kaygı belirtilerine neden olur.

Kahve ve çay yerine kafein içermeyen ıhlamur, adaçayı, papatya gibi bitki çayları tercih edilmelidir. Diğer önemli bir nokta, stresle vitaminler arasındaki ilişkidir. Stresli zamanlarda sinir sisteminin ve iç salgı sistemlerinin düzgün çalışmalarını sağlamak için B-kompleks ve C vitaminlerine gereksinim artar. Bu vitaminlerin eksikliği, stres yaratan duruma karşı dayanıklılığı ve bunlarla baş etme becerisini düşürür.

### c) Uyku Düzenini Sağlama

Kaygılı duruma ilk verilen bedensel cevaplardan arasında uyku düzeninde değişiklik olabilir. Bu değişiklikler uykuya dalmak için sürekli çaba gösterdiği halde istenen zamanda uykuya dalamama, gece sık sık uyanma ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çekme ya da sabah erkenden uyanma şeklinde olabilir.



Tam tersi olarak gündüzleri aşırı uykulu olma da görülebilir. Kaygılı durumlarda zaman zaman uyku düzeninde değişiklik olabilir. Ancak bu durum en az bir aydır ya da daha uzun süredir olmak üzere hemen hemen her gün görülüyorsa, eşlik eden “gündüz yorgunluğu” ya da yaşamın birçok önemli alanında verimde azalmaya yol açıyorsa uyku bozukluğundan bahsedilir ve bir uzman başvurmak gereklidir.

İyi ve dinlendirici bir uyku için dikkat edilmesi gereken önemli noktalar aşağıda özetlenmiştir:

- Her gün aynı saatte yatın ve uyanın.
- Yürüyüş yapın. Süresi günde 45 dakikadan kısa olmasın,
- Aldığınız kafeini (kahve, çay, çikolata, kolalı içecekler) azaltın. Günde 2 fincandan fazla kahve içmeyin. Uykuya dalmakta veya sürdürmekte sürekli güçlük yaşıyorsanız, kafeini tamamen hayatınızdan çıkarın,
- Sigarayı azaltın. Uyku bozukluğunuz varsa sigarayı tamamen bırakın,
- Alkol alımını azaltın. Uyku bozukluğunuz varsa alkolü tamamen bırakın,
- Gündüzleri kısa süreli uyuyabilirsiniz (en fazla 40 dakika) ama gece uyku bozukluğunuz varsa, gündüz uyumamalısınız,
- Yatak odanızı uyuma dışında, TV izleme ya da çalısma odası olarak kullanmamalısınız,
- Yatak odanızda ısı, ışık ve gürültü açısından sizi rahatsız etmeyecek koşulları sağlayın,
- Uykuya, sabah kalkmayı istediğiniz saatten 9 saat önce başlayın,
- Uyumadan 1 saat önce günlük aktiviteyi bitirin,
- 15 dakika boyunca o gün yaşadıklarınızı bir kağıda yazın ve daha sonra düşünmek üzere unutun,
- 45 dakika boyunca gevşemeyi sağlamak için uyanıklığınızı arttırmayan etkinlikler uygulayın (kitap okuyun, klasik müzik dinleyin, duş alın vb.) ya da 1 bardak ılık süt ya da bitki çayı için),
- Sonra yatağa girin, gözlerinizi kapatıp uykuya dalmanın keyfini çıkarın,



- Eğer yaklaşık 15 dakika süreyle uykuya dalamadıysanız kalkın ve başka bir odaya gidin ve uykunuz gelinceye kadar bir şeylerle uğraşın, uykunuz gelince tekrar yatağa gidin. Bu durum tekrar edebilir ama mutlaka her gün aynı saatte uyanmaya dikkat edin.

### **3- Çok Yönlü Olanlar**

a) Sistemantik gevşeme: Gevşeme, zihinsel ve fiziksel uyarılmışlığı düşük düzeyde tutacak ve dengeleyecek faaliyetleri içerir. Bu yöntem ile metabolizma yavaşlar, gerginlik azalır ve yoğun kaygının olumsuz fiziksel etkileri geriler. Gevşemeyi öğrenmiş ve bunu yapabilen kişilerin çoğu, gevşemeye harcadıkları zamanın yaptıkları işi engellemediğini, tersine daha çok işi yapabildiklerini söylüyorlar. Gevşemeden sonra, gerilimlerinin azaldığını, enerjilerinin arttığını söylüyorlar.

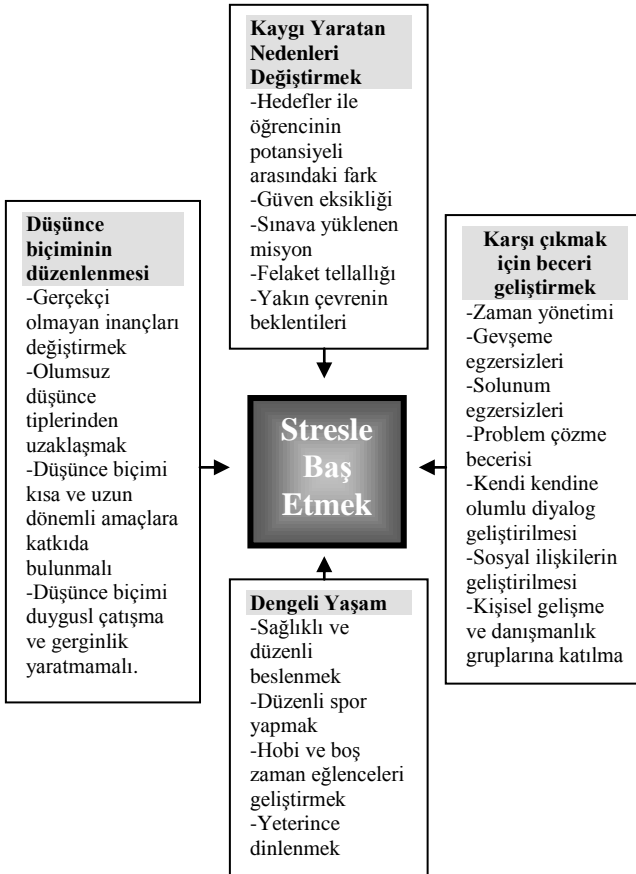
b) Derin solunum: Yoğun kaygı yaşandığında aşağıda tanımlanan egzersizi yapmak yararlıdır:

*“Gözlerinizi kapatın, dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip balon şişirir gibi karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzu terk ettiğini hissedeceksiniz”*

c) Zihinde Canlandırma: Kendinizi çok sevdiğiniz bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Neler hissettiğinizi yaşamaya çalışın. Örneğin; *“bir ormanda olduğunuzu hayal etmişseniz, kulaklarınızda kuşların sesini, çam kokusunu ve ayaklarınızın altında çıtırdayan dalları hissetmeye çalışın”*. Sahneye ne kadar çok ayrıntı

eklerseniz o kadar çabuk ve kolay gevşersiniz. Bu hayali yerde kısa süre kaldıktan sonra dinginleştiğinizi ve gerginliğinizin azaldığını göreceksiniz.

Aşağıdaki şemada sınav kaygısı ile baş etmede kullanılan yöntemler özetlenmiştir:



## KAYNAKLAR

1. Baltaş A. ve Baltaş Z. (1999) Stres ve Başaıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Casbarro, J. (2005) Test Anxiety & What you can do about it. 2<sup>nd</sup> edition. DUDE PUBLISHING. New York.
3. Hargreaves G. (1998) Stresle Baş Etmek, Çeviren: Ali Cevat Akkoyunlu, 1.Baskı, Doğan Kitapçılık, İstanbul.
4. Köknel, Ö. (1988) “Çağımızın Hastalığı; Stres”, Milliyet Yayınları, İstanbul
5. Saygılı, S. (2006) Strese girmeden Sınava Hazırlık Rehberi. Papatya Yayınları İstanbul.
6. Şahin, N.H. (1998) Stresle Baş çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:2. (3. Baskı) Ankara.
7. Rowshan A. (1998) Stres yönetimi. Çeviren: Ş. Cüceloğlu. Birinci Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
8. Uğurlu, Z ve Erdoğan T. Sınav kaygısı ve başa çıkma yolları. 50. Yıl İzzet Baysal İlköğretim Okulu Rehberlik Servisi.



## ANNE BABAYA DA GÖREV DÜŞÜYOR!

**Uzm. Psk. Meryem DALKILIÇ**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

Sınava hazırlanan bir öğrencinin anne ve babasına düşen önemli görevler vardır. Bu görevler, ailenin bütçesini zorlayarak çocuğuna en iyi eğitim olanaklarını sunmak ve ona çalışma koşullarını hazırlamakla sınırlı değildir. Çocukların sınava hazırlandıkları dönemde anne-babalara düşen en önemli görev, çocuklarının çalışma isteğini artırmak, onu çalışmaya teşvik etmek, onun kaygısını artırıcı tutum ve yaklaşımlardan kaçınmaktır. Öncelikle bu zorlu dönemde, anne-babanın çocuğuna "Sen benim için değerlisin ve önemlisin..." mesajını vermesi, sınavda başarılı olmasının her şey demek olmadığını ve başarısızlığın her şeyin sonu olmadığını, her koşulda onun yanında olacağını ifade etmesi son derece önemlidir.

Sınava hazırlanan bir öğrencinin yaşadığı kaygıların bir bölümü "*Anneme-babama ne diyeceğim*", "*Arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakarım*" ve "*Çevreme karşı rezil olacağım*" gibi gerçek ve akılcı bir temele dayanmayan düşüncelerden kaynaklanır. Sınava hazırlık sürecinde öğrenmeyi ve sınav başarısını olumsuz yönde etkileyen nedenlerin temelinde

öğrencinin kendine güvensizliği yatar. Bu kendine güvensizlik, ana-babanın farkında olarak ya da olmayarak çocukluktan beri uyguladığı yaklaşımların bir sonucudur.

Ana-babanın çocuğunu çok iyi tanınması, kapasitesinin farkında olması ve beklentilerinin çocuğun kapasitesine uygun olması önemlidir. Örneğin, sayısal becerileri zayıf olan bir öğrencinin, ısrarla doktor ya da mühendis olmasını beklemek hem ana-babayı hayal kırıklığına uğratar hem de çocuğu başarısızlık ve yetersizlik duygularıyla tanıştırır. Unutulmamalıdır ki, sınavlar zekayı ve kişiliği ölçmez, sadece o sınavdaki performansı ölçer. Ana-babanın çok küçük yaştan başlayan yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için sürekli eleştirmesi, sert disiplin yöntemlerini kullanması, yargılayıcı ve olumsuz ifadelerle çocuğunu tanımlaması ve sürekli başkaları ile kıyaslaması çocuğun kendisine olan güvenini azaltır. Sonuçta, çocuğun başarısına olumlu katkıda bulunmayan bir kaygı ortaya çıkar ki bunun üstesinden gelmek oldukça zordur.

Sınava hazırlanan çocukların, çalışma isteğini arttırmak ve onları çalışmaya güdülendirmek için kaygılarını arttıran yaklaşımlardan kaçınmak gerekir. *"Böyle giderse kazanamazsın", "Ağabeyin şu liseyi kazandı, bakalım sen ne yapacaksın" "Senin tek sorumluluğun ders çalışmak, biz senin için nelere katlanıyoruz, senden beklentimiz ise sadece iyi bir yeri kazanman"* şeklinde ifadeler kullanmak çocuğunuzu çalışmaya teşvik etmeyeceği gibi, baskı altına girmesine, kaygısının yükselmesine ve potansiyelini kullanamamasına yol açar. Çocuğun hayatının sadece

derslerden ve sınavlardan oluşmadığını, özellikle ergenlik döneminde olan çocukların kimlik oluşturmak, sosyal bir birey olabilmek gibi gelişimsel görevlerinin olduğu unutulmamalı, ondan sürekli ders çalışması, soru çözmesi beklenilmemelidir. Çocukların birçoğunun ders çalışması konusunda sürekli uyarıldığında, bunun onları çalışmaya teşvik etmediği hatta olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Örneğin, birkaç yıl önce kliniğimize başvuran bir genç, annesi ile ders çalışma konusunda ciddi bir çatışma ve inatlaşma içine girdiği için, sınavda isteyerek ve bilerek başarısız olduğunu bile bile annesini cezalandırmak için sınavda soruları yapmadığını ifade etmiştir. “Sınavı kazandığımda annemin yüzündeki gurur ifadesini görmek istemediğim için soruları yapmadım” demiştir.

Birçok ana-babanın kendi “ulaşamadıklarını” çocuklarında gerçekleştirme isteği nedeniyle aşırı baskı uygulaması, çocuğun kaygı düzeyini yükseltir ve sürekli başarısızlıkla yüzleşmesine neden olur. Üstelik çocuğun sahip olduğu kapasite ve becerisi, ana-babanın beklentilerinizi gerçekleştirmeye yetmeyebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocukları ile ilgili gerçekçi değerlendirmeler yapması ve beklentilerini sınırlaması gerekebilir. Unutulmamalıdır ki ana-baba dünyaya getirmiş olsa bile, çocukları kendilerinden farklı bir bireydir. Onu ana-babanın bir uzantısı ve gölgesi olarak görmek, kendilerinin yapamadıklarını çocuklarından yapmalarını beklemek hayal kırıklığından başka bir şey yaratmaz. “Ben okuyamadım çocuğum okusun, ben doktor olamadım o olsun” şeklindeki ifade ve yaklaşımlar, sınava hazırlanan çocuğun “ana-babama layık birir olmalıyım, onların yüzünü kara çıkarmamalıyım” şeklindeki düşünceleri kaygılarını

arttırabilir. Ana-babaların kendi beklentilerinden çok, çocuklarının istek ve beklentilerini anlaması, destek olması ve güvenmesi çocuğun başarısında çok daha etkili olacaktır.

Sınav süreci hem aile hem de çocuk için oldukça zorludur. Ana-babanın, tüm aile hayatını çocuğun sınav takvimine göre ayarlaması sık karşılaşılan bir durumdur.. Çocuk daha rahat ders çalışsın diye eve misafir kabul edilmez, çocuk küçüklüğünden beri devam ettiği sosyal faaliyetlerden (spor, müzik gibi) alınır. Böylece çocuğa bu sınavın hayatının sınavı olduğu, mutlaka kazanması gerektiği mesajları verilir. Bu kadar büyük anlamlar yüklenen bir sınavda, olası bir başarısızlık durumunda bununla baş etmek kolay değildir. Nitekim son yıllarda kliniğimize giderek artan sayılarda sınav mağduru çocuklar ve aileleri ciddi ruhsal sıkıntılarla başvurmaktadırlar. Ana-babaların kendi yaşam deneyimlerine dayanarak edindikleri “hayatta birçok sınavın olduğu, başarının tek bir sınavla ölçülemeyeceği” düşünce ve duygularını çocuğa da yansıtmaları ve model olmaları, çocukların kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Şunu unutmamak gerekir ki, çocuğun aldığı eğitimden yararlanabilmesi okulunu sevmesi ile mümkündür. Sınavı kazanamasa da, devam edeceği okul eğitim hayatı açısından çok önem taşır. Sınavda başarılı olmak ve diploma sahibi olmak, yaşamın temel amacına hizmet eden araçlardır, amaç değildir. Sınavda başarılı olsa da, olmasa da ebeveynlerin çocuklarıyla olan duygusal ilişkilerinin gerilemesine izin vermemesi gerekir. Çünkü bazen sınava hazırlanma sürecinde yaşananlar, çocuk ve aile arasında çatışma ve uzaklaşmaya neden olabilmektedir.



Sınava hazırlanan çocuklarda ortaya çıkan bazı değişimler, ciddi ruhsal sıkıntılarının belirtileri olabilir. Ana-babaların bunları fark ederek profesyonel yardım alması, çocuğa sınava hazırlanma sürecinde ve sınav sırasında yardımcı olabilir. Bu belirtileri şöyle özetleyebiliriz;

- Çoğu zaman yoğun öfkeli olma, nedensiz ağlama ya da aşırı tepkide bulunma,
- Başka çocuklardan daha fazla endişeli ya da kaygılı olma,
- Değersizlik ya da suçluluk duyguları gösterme,
- Arkadaşlarından ya da ailesinden uzaklaşma, hep yalnız kalma isteği,
- Genellikle zevk aldığı şeylere ilgisini kaybetme,
- Okul durumunda kötüleşme,
- Yerinde oturamama, dikkatini toplayamama,
- Tekrarlanan kabuslar görme,
- Uyuma ve yeme alışkanlıklarında ciddi değişimler,
- Yaşamı baş edemeyecek kadar zor bulma ve intihardan söz etme,
- Yaşamı tehlikeye sokacak şeyler yapma,
- Alkol ya da madde kullanma.

## **KAYNAKLAR**

1. Baltaş A. ve Baştaş Z. (1999) Stres ve Başaçıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Hargreaves G. (1998) Stresle Baş Etmek, Çeviren: Ali Cevat Akkoyunlu, 1.Baskı, Doğan Kitapçılık, İstanbul.



## ETKİLİ ZAMAN KULLANIMI

**Doç. Dr. Burcu ÖZBARAN**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

*“Zamanın uçabildiği kötü haberdir,  
ancak iyi haber pilotun siz olduğudur”*  
**Michael ALTSHULER**

Günümüzde öğrencilerin yetiştirilmesi gereken birçok işi var. Sınavlar, projeler, sunumlar, sene sonu sınavları, değerlendirme sınavları için hazırlanmak gibi. Akademik alan dışında da spor ve sanatla da uğraşmaları büyüklerin beklediği ve gençlerin de tercih ettiği bir şey. Ama birçok genç ve ailesiyle karşılaştığımızda, özellikle sene sonunda önemli bir sınav varsa, o sene tüm hobi, sanat veya spor faaliyetleri bir yana bırakılıyor. Tabii bunu böyle yapmayı, zamanını iyi planlayıp, spora ve sanata da, hobisine de zaman ayıran ve böylece ruh sağlığını korumaya çalışan birçok genç de görüyoruz.

### ***Neden zamanımı verimli kullanmalıyım?***

Zamanınızı verimli kullanmak, hem işlerimizi zamanında bitirmeyi, hem de birşeyler üretebilmiş

olmanın keyfini bize yaşatır. Üretmek her zaman birşeyler keşfetmek ve ortaya somut bir ürün çıkartmak değildir; bir konuyu öğrenmek, pekiştirmek, kullanmak ve yaptığı işten memnun olmak da bir üretimdir. Üreten ve ürettiğinden memnun olan kişi de mutlu bir bireydir. Zamanını iyi kullanabilmek ve dinlenmeye ve eğlenmeye zaman ayırabilmek de bir üretimdir ve insanı mutlu eder.

***Zamanı verimli kullanma yöntemi, daha az zamanda daha çok iş yapmanızı sağlar!***

Verimli zaman yönetiminin anahtarı, işlere öncelik vermeyi öğrenmektir. Zamanınızı iyi planlar, iyi sıralama yapar ve zamanınızı kontrol altına alırsanız, çalışmak için daha az zaman harcar, hobiler ve sevdiğiniz etkinliklere daha çok zaman bulabilirsiniz.



Böylece zamansızlık sizi değil, siz zamanı kontrol etmiş olursunuz.

***Beynimiz, daha kolay ve işe yarayan, günlük hayatı kolaylaştıran yöntemleri öğrenmeyi ve uygulamayı sever!***

Beynimiz, davranışlarımızı kontrol eden, düzenleyen ama bir yandan da yaptığımız davranışlarımız ile şekillenen ve kendini ona göre organize eden bir organımızdır. Kimi kişilerin beynindeki, işleri sıraya koyma, plan yapma, program yapma, bu programı uygulamaya alanları daha gelişmiştir. Bu konuda

doğuştan şanslı olmayan kişiler de basit uygulamalarla beyinlerinin bu işlevini harekete geçirebilirler. Çünkü beynimiz, daha kolay ve işe yarayan, günlük hayatı kolaylaştıran yöntemleri öğrenmeyi ve uygulamayı sever. Böylece kişinin hayatı, zamanı iyi yönetme becerileri geliştikçe kolaylaşacak, beynimiz de bunun rahatlığıyla bu işlevlerini daha az çabayla, daha otomatikleşerek kullanabilir olacaktır.

***Zamanı iyi ve etkili kullanma yollarını uygulamanın kısa vadede bazı yararları vardır:***

- Önemli şeyleri ilk sıraya koymanıza yardımcı olur. Yapılması gereken işlerin bir listesini çıkarmak ve önem sırasına göre dizmek, bütün işleri bitirememiş olsanız bile, çok önemli olanların öncelikli olarak yapılmasını sağlar.
- Zaman tuzaklarından kurtulursunuz. Zaman tuzakları gün içinde ortaya çıkan planlanmamış olaylardır. Ya da eğlenceli oldukları için bazı zaman tuzaklarına düşersiniz. Örneğin, yemek yerken televizyon seyrediyorsanız, dalıp gittiğiniz iki saatlik bir film zamanınızı çalabilir.
- Krizden krize ya da sorundan soruna atlamaktansa, sistematik biçimde işinizi yapmanızı sağlar.
- Fırsatları önceden görmenize yardımcı olur. Çalışmak için harcadığınız zamanı daha üretici bir şekilde geçirmenizi sağlar.
- Zaman uyuşmazlıklarını önler. Bütün etkinliklerinizi, sorumluluklarınızı ve işlerinizi bir yere yazmak, iki ya da üç şeyi aynı anda planlamamanızı sağlar.
- Zamanı iyi kullanmak nerede olduğunuzu ve nasıl çalıştığınızı anlamanıza yardımcı olur.

- Daha çok değil, daha akıllıca çalışmaya yardım eder.

***Zamanı verimli kullanmak korkulanan aksine özgürlük sağlar; sınırlayıcı değildir!***

YGS'ye hazırlanan bir öğrenciye ders çalışma, dinlenme ve eğlence zamanlarını programlaması önerildiğinde, hızla ve otomatik olarak “*Kısıtlanırım, sanki bir robot gibi yaşarım gibi geliyor*” biçiminde bir yanıt vermiştir. Oysa gününüzün bir bölümündeki ciddi bir kontrol, günün geri kalanında esnek olmanızı sağlar. Önceden çalışmak için yeterince zaman ayırdığınızda, suçluluk hissetmeden diğer etkinliklere zaman ayırabilirsiniz. Oysa bitirmeniz gereken işler için plan yapmadıysanız, bütün işlerin üzerinizde büyük bir yük oluşturduğunu hissedersiniz. Hem tüm zamanınız (gününüz) bu işleri bitirmeye çalışırken su gibi akar, hem de sadece iş yapmış olmaktan dolayı hiç dinlenememiş olursunuz.

***Her şeyi bir program haline getirirsem, eğlenceyi hayatımdan çıkarmak zorunda kalırım!***

Zamanı planlayan bir programa bağlı olmanın eğlenceyi kısıtlayacağı ve zamanın istendiği gibi yaşanamayacağı inancı yaygındır. Halbuki zamanımızı doğru planlayıp yönlendirebildiğimizde, bütün işlerin bittiğini ve boş zaman kaldığını görüp şaşırabiliriz. Çalışma çizelgesi hazırlamak demek, günde sekiz saat ders çalışmak anlamına gelmez. Hedef, çalışmak için daha çok zaman ayırmak değil, daha az zamanda daha çok iş yapmaktır. Bitirilmesi hedeflenen iş için, çalışma zamanı organize oldukça eğlenceye ve keyifle geçirilecek zamana daha çok

süre kalır. Sonunda eğlenceye zaman kalacak şekilde planlanan işler, eğlenceye yüksek bir motivasyonumuz olduğu için daha kolay bir şekilde bitecektir.

***Verimli çalışmanız, ne kadar uzun süre çalıştığınızdan daha önemlidir!***

Çalışma becerileri sorgulanan bir lise son sınıf öğrencisi, ders çalışma planını “*Günün büyük bir bölümünde çalışmak*” olarak tanımlamıştır. Oysa çalışma alışkanlıkları incelendiğinde çalışma zamanının belirsiz ve rast gele olduğu, hatta son anda çalışmaya eğilimli olduğu saptanmıştır. Birçok genç kendi arasında “*şu kadar saat ders çalıştım, bu kadar saat ders çalıştım*” diye konuşmakta ve birbirilerinden etkilenmektedir. Aslında önemli olan çalışılan konuyu anlayarak ve anlaşılabilir konuya pekiştirilerek geçirilen zamandır. Bu da kişiden kişiye değiştiği için, ders çalışarak geçirilen sürenin yarıştırılmasının hiçbir önemi yoktur, aksine herkesin kendi özelliklerine göre bir konuyu anlaması ve kavraması için farklı süreler gerekir. Ders çalışma masası başında boş geçirilen sürenin bir anlamı olmamakla birlikte, aslında eğlenceden çalınan, boşa geçen bir süredir.

***Zaman yönetimi becerisi sizi çalışma bağımlısı bir kitap kurdu haline getirmez!***

Daha kısa zamanda daha çok iş yapabilirsiniz. Bir plan yapar ve zamanınızı nasıl değerlendireceğinize dair seçim yaparsanız, “**Her iş için ne kadar zaman ayırmam gerekir?**” sorusunu cevaplayabilirsiniz. Böylece her şeyi yetiştirmeye çalışmakla zaman kaybetmezsiniz. Zamanı verimli kullanma yöntemlerini gözden geçirmek aslında kişinin kendi bireysel

özelliklerini de kısaca gözden geçirmek anlamına gelir. Çünkü herkesin çalışırken dikkatini dağıtan, motivasyonunu kıran etmenler farklıdır. Bazı kişilerin acıktığı için dikkati dağılırken, bazı kişilerinse arkadaşlarının kendinden daha fazla çalıştığı düşüncesi dikkatini dağıtır, konsantrasyonunu bozar. Zamanınızı nasıl kullanacağınızı planlarken, bu planı uygulamada sizi olumsuz etkileyebilecek, kendi kontrolünüzde olan etmenleri de belirleyebilirsiniz, zaman planınızı etkin kullanmış olursunuz. Ders çalışırken arada televizyon veya bilgisayar molası vermek yerine, dikkati daha az dağıtacak ve ders çalışmaya motivasyonu daha az olumsuz etkileyecek bir mola yöntemi bulmak gibi.

***Zamanı doğru kullanmak için kesinlikle gerçekçi olmak gerekir!***

Çalışma süresi kişiden kişiye, önemli konulara, bireysel yeteneklere, gereksinimlere ve hedeflere göre değişebilir. Bu nedenle, kişiliğiniz ve gereksinimlerinize en çok uyan bir çalışma planı yapmalısınız. Gerekirse planınızı değiştirip, sizin için daha iyi olan ne ise onu bulmaya çalışmalısınız.

***Zamanı verimli kullanmak için neler yapmak gerekir?***

- İşleri zamanında bitirmek için bir plan yapılmalıdır. Sonradan hayal kırıklıklarını engellemek için planın gerçekçi ve uygulanabilir olması gerekir.
- Plan hangi işi ne zaman yapacağınızı gösteren bir yazılı çizelgedir. Çizelgenin rengi, şekli kişiden kişiye değişebilir.



- Plan çizelgelerini kendiniz hazırlayabilirsiniz. Kendi hazırladığınız bir plana uymak sizin için daha kolay olacaktır.
- Plan çizelgenizi sürekli yanınızda bulundurun ki, karışıklık ve unutkanlığın önüne geçebilirsiniz.
- Planınızı sürekli yanınızda taşırsanız, sürekli “bunu unutmamalıyım” ya da “şimdi şu kağıda yazayım daha sonra planıma eklerim” tuzaklarından kurtulursunuz.
- Ders zamanlarınızı, çalışma zamanlarınızı, ödev teslim tarihlerinizi, randevularınızı, tatil günlerinizi, eğlence zamanlarınızı içeren tüm program bilgilerinizi kaydediniz. Bunun için bireysel bir minik ajanda işinizi kolaylaştırabilir. Beynimize işleri organize etme ve bir çırpıda görebilme ve buna göre ayarlama yapabilme olanağı sağlar.
- Ajanda tutarken en büyük risk herşeyi buraya aktararak, çizelge ve ajandanın okunamaz ve anlaşılamaz hale gelmesidir. En güzeli farklı konular için farklı renk kalemler kullanarak, ajandanın beyninizi zinde tutmasına yardımcı olmaktadır. Aksi takdirde bir süre sonra içinde karman çorman bir sürü şeyin yazdığı bir ajanda, işleri kolaylaştırmanın aksine daha da içinden çıkılmaz hale getirebilir.
- Sürekli zamanı verimli kullanma yönteminizin işleyip işlemediğini kontrol ediniz. Gerekirse değişiklik yapıp, yeniden yapılandırabilirsiniz.
- Bir süre sonra, beyniniz plan çizelgesine göre davranmayı, zamanı iyi yönetmeyi bir alışkanlık haline getireceği için işinizin gittikçe daha kolay olacağını ve yaşamınız boyunca önünüze bir iş

geldikçe, beyninizin otomatik olarak bir zaman ve planlama çizelgesi hazırladığını göreceksiniz.

- Önceleri plan çizelgesi hazırlamak, ajanda tutmak, çizelge ve ajandayı kontrol etmek size zor ve olanaksız gibi gözükebilir, ancak zamanınızı verimli kullanmaya başladıkça eğlenmeye de vakit kalacağı için, bu çok güzel bir pekiştirme kaynağı olacaktır.
- En son olarak da işinizin zamanında bittiğinin, eğlenmeye ve dinlenmeye de yeterli vakit kaldığının iyice farkına varın ve kendinizi bu başarınızdan ötürü tebrik etmeyi unutmayın!!!

#### **KAYNAKLAR**

1. Haynes, ME. (1999), Kişisel Zaman Yönetimi. Çev: Yaşar Bülbül. 1.Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları.
2. Jacqueline, A.(1997), Zamanı Yönetme Sanatı. Çev: Cem S. İslam. İstanbul: Nehir Yayınları.
3. Johns, T. (1994) Perfect Time Management London: Arrow Business Books.
4. Josephs, R. (1997) Zaman Yönetimi. Çev: Özlem Koşar. 3. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hiz.
5. Özer, AK. (1997) Gerçekçi Yönetişim. 1.Baskı. İstanbul: Varlık Yayınları.
6. Roosevelt, RF. (2000) Zaman Nasıl Yönetilir Çeviren: Feride Kurtulmuş. Timaş Yayınları İstanbul.
7. Scott, M. (1997) Zaman Yönetimi. Çev: Aslı Çingil Çelik. 2. Baskı. İstanbul: Rota Yayıncılık.

## NASIL PLAN YAPILIR?

**Doç. Dr. Tezan BİLDİK**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

*“Pazartesi günü, haftamı planlamaya hazırım.*

*Salı günü bütün haftayı planlarım.*

*Çarşamba günü haftalık planımı gözden geçiririm.*

*Perşembe günü, planımı bilgisayarıma kaydederim.*

*Cuma günü ise, plana gelecek hafta başlamayı düşünürüm.”*



Öncelikle bu bölümün bireysel zevklere göre şekillendirilebileceği bilinmelidir. Sadece beynimizin aslında işlerimizi sıraya koyarken kullandığı basamakları bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu bölüm, plan yaparken nasıl bir yol izleyeceğinizle ilgili fikirleri alabilmeniz ve kendi yolunuzu oluştururken, beyninize yardımcı olabilmeniz için oluşturulmuştur.



***Planın uzun vadeli ve yararlı olması için önceden hazırlanması gerekir!***

Eğer dönem başlamadan önce planınızı yapmazsanız, tüm dönem boyunca "anlık" planlar ile uğraşarak çok zaman kaybedersiniz. Dönem başlamadan en az bir ay önce planınız üstünde çalışmaya başlayın ki, sistemli çalışmayı başarabilesiniz.

***Nereden başlayacağınızı bilemezseniz, ana hedefinize ulaşamazsınız!***

Plan yapmaya başlamadan önce, hafta sonunu da içerecek biçimde her gün tekrarladığınız işleri bir tablo haline getirin. Böylelikle farkında olmadan boşa harcadığınız zamanları görebilir ve bu ölü zamanları çalışmaya çevirebilme fırsatını yakalayabilirsiniz. Plan yapmanın sağladığı iki önemli kazanç vardır:

1. Gelecekte ne yapacağınızı bildiğinizden hiç zaman kaybetmezsiniz. Çünkü çalışmaya başlamadan önce nerede, ne zaman, ne kadar, nasıl ve ne ile çalışacağınızı önceden belirlenmiştir.
2. Yaşamınızın herhangi bir bölümünü disiplin altına almanız, yaşamınızın her yönünü düzene koymanızı kolaylaştırır. Eğlenceye ve dinlenmeye de vakit yaratabilme gibi...

## **Plan Hazırlık Evresi**

1. Öncelikle her gününüzün her dakikasını ve tüm haftanızı nasıl geçirdiğinizin planını çıkarın.
2. Tüm ders programlarınızı, önemli aile olaylarının tarihlerini, tatilleri veya gezileri, diğer kişisel randevularınızı ve ders programı dışında kalan olayları bir takvimde işaretleyin.

***Uzun süreli bir çalışma planı oluşturmak için, öncelikle “akış çizelgesi” ve “dönem planlama takvimi” oluşturmanız gerekir!***

### **Akış çizelgesi**

Akış çizelgesi ne işe yarar? Bir tür takvime benzeyen akış çizelgesinde “daha uzun çalışma süresi” gerektiren dönem ödevleri, final sınavları, projeler ve tezler gibi görevler bulunur. Bu görevleri belirli parçalara ayırmalı ve hazırlanırken yapılması gereken çalışmaları da eklemelisiniz. Dönem içinde daha sonra verilen ödevleri de eklemeyi unutmamanız gereklidir.

### **Dönem Planlama Takvimi**

Akış çizelgesindeki tüm bilgileri öncelikle bu takvime geçirmeniz gerekir. Daha sonra haftalık ders programınızı, aile kutlamalarınızı, tatil ve gezileri, toplantılarınızı, randevularınızı ve diğer etkinliklerinizi bunlara ekleyin. Bu takvimde programınızla ilgili her türlü bilginin bulunması gerekir. Akış çizelgesi ise, sadece ilk bakışta görebileceğiniz bir özet içermelidir. Akış çizelgenizi evde odanızın duvarında bir yere asabilirsiniz. Ancak Dönem Planlama Takvimi’ni yanınızda taşımanız gerekir. Yeni projeler, randevular,

toplantılar vb. oldukça bunları hemen takvime eklemelisiniz. Daha sonra temel projeleri genel hatlarıyla Akış çizelgesine geçirebilirsiniz.

### ***Hafta ve Günlerin Organizasyonu***

Her hafta pazar gecesi kendinize bir randevu verin; gelecek hafta için verilmiş sözleri gözden geçirin ve gerekli çalışma süresini planlayın.

1.Basamak: “Yapılması gerekenler” listesi çıkarın.

Öncelikle, bu hafta yapmanız gereken her şeyi belirleyin. Akış Çizelgesi ve Dönem Planlama Takvimi'nde bu hafta yapılması gerekenleri gözden geçirin. Gideceğiniz bir randevudan, yeni bir ev ödevine kadar yapılması gereken bütün ekstra işleri de bu listeye ekleyin.



2.Basamak: “İşlerinizi öncelik sırasına koyun”

\*Çok öncelikli (Ç): Bu hafta kesinlikle yapılması gereken işleri tanımlar.

\*Orta öncelikli (O): Çok ve az öncelikli işler arasında kalanları tanımlar.

\*Az öncelikli (A): Eğer gerekirse bir sonraki haftaya kadar bekleyebilecek işleri tanımlar.

Tabii ki kendiniz de başka tanımlamalar ya da işaretler bulabilir, kendinize özgü bir organizasyon dili oluşturabilirsiniz.

### **3.Basamak: “Günlük Programın Oluşturulması”**

Öncelikle uyku, yemek, ders saatleri, okula ve dershaneye gideceğiniz zamanları programda yerleştiriniz. Daha sonra Haftalık Öncelikli İşler Çizelgesi’ndeki maddeleri Günlük Program Form’larına yerleştirin. Önce “Ç” maddelerini daha sonra “O” maddelerini yerleştirin. En sonunda da koyabildiğiniz kadar “A” maddesi ekleyin.

#### ***Günlük programınızı günlük olarak kullanın!***

Her gece ya da her sabah bir sonraki günün planını gözden geçirin: Ne kadar boş zamanınız var? Ya da programınızda yer almayan ama yapılması zorunlu “sürpriz” işler var mı? Sürekli programınızı kontrol ederek, değişikliklere hazırlıklı olabilirsiniz.

#### ***Bir işi Akış Çizelgesine veya Günlük Programınıza yerleştirmenin ölçütü nedir?***

Eğer iş basit ve o hafta bitirilmesi gerekiyorsa, Günlük Programa ekleyin. Ancak işiniz birkaç aşamada yapılması gereken daha karmaşık ya da tamamlanması bir haftadan uzun sürecek bir çalışma ise, Akış Çizelgesine eklenmelidir. Daha sonra tek tek bütün aşamalar Günlük Programa geçirilmelidir.

#### ***Kendinize ait bir çalışma sistemi oluşturduğunuzda, aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz çok önemlidir:***

- Zamanınızı programlarken hangi işleri ne zaman yapacağınız belirli olsun.

- Bir işi planlamanız gerektiğinde ertelemeyin.
- Ani plan yapmayın. Yaklaşmakta olan tüm olayları ve çalışmalarını Proje Tahtasına ve Dönem Planlama Takvimine yerleştirin.
- Her zaman takviminizi yanınızda bulundurun. Belirli bir hafta ya da günü planlarken veya bir randevu ya da ödev eklemeniz gerekirse hemen programınıza yerleştirebilirsiniz.
- Programınızı aşmayın. Programlı çalışmaya başladıkça ne kadar zamanda ne kadar iş yapabildiğinizi fark edersiniz. Bu nedenle programınıza gittikçe daha fazla iş yüklemeye başlamayın.
- Her işi tamamlayabilmek için kendinize yeterli zaman ayırmalısınız. Daha güç ya da daha basit işleri belirlerken kendinize karşı dürüst olun.
- Çalışma saatlerinden sonra hoşlandığınız etkinliklere zaman ayırın. Bu etkinlikler sırasında kendinizi, “işlerinizi nasıl güzel bir organizasyon içinde yaptığınızla” ilgili tebrik etmeyi unutmayın!
- Ödevleri takviminize not ederken gerekli araç ve gereçleri de not etmelisiniz (metinler, kitaplar, cetvel, renkli kalem vb.)
- Günlük bir iş planladığınızdan daha erken tamamlanıyorsa, gelecekteki programınızda buna uygun bir değişiklik yapabilirsiniz.
- Elinizdeki işi tamamlamadan başka bir işe geçmeyin, böylece olası dağınıklıkları ve aksaklıkları önlemiş olursunuz.
- Daha az hoşlandığınız çalışmalarını her zaman öncelikle planınıza yerleştirin. Beynimiz sevmediği şeyleri ertelemeyi çok sever, bu nedenle daha az



hoşlandığınız işleri bir an önce yapıp bitirin ki, sürekli beyninizde bir sıkıntı olarak yer kaplamasın.

- Takviminizdeki görevleri renkler ile işaretlerseniz, sadece bir defa baktığınızda neyi ne zaman yapmanız gerektiğini fark etmeniz kolaylaşacaktır. Örneğin ödevler yeşil, projeler kırmızı, kişisel randevular mavi gibi.

Unutmayın, böyle bir planlama önceleri zor gibi görünecek ama uygulamaya geçip, işlerinizi yola koymada rahatlık sağladıktan sonra otomatik olarak yaptığınız bir şey haline gelecektir. Böylece bir yandan, işlerini zamanında ve zaman kaybetmeden tamamlamış olma mutluluğunu yaşarken, diğer yandan da dinlenmeye ve hobilerinize zaman ayırabilmenin rahatını yaşayacaksınız.

## KAYNAKLAR

1. Haynes, ME. (1999), Kişisel Zaman Yönetimi. Çev: Yaşar Bülbül. 1.Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları.
2. Roosevelt, RF. (2000) Plan Nasıl yapılır? Çeviren: Feride Kurtulmuş. Timaş yayınları, İstanbul.
3. Teacher Created Resources Staff. (2004) Lesson Plan and Record Book. Teacher Created Resources; New edition, Westminster, CA.



## ÇALIŞMA İSTEĞİNİN GELMESİNİ BEKLEMEK BOŞUNADIR!

Doç. Dr. Zeki YÜNCÜ  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı  
ve Hastalıkları Anabilim Dalı

*“En büyük bilgelik kendine egemen olabilmektir”*  
EURIPIDES.



***Yaşam bir çabadır, sürekli savaşılmalıdır!***

Çünkü çabanın olmadığı yerde yaşam da yoktur. Çabalama asla durağan bir süreç değildir. Çabalama öğrenmektir, olumlu düşünmektir ve bir amaca yönelmedir. Diğer bir deyişle, değişim ve gelişimin belirtisidir. Gelişim ve değişim, yeni fırsatların

kaynağıdır. Aynı zamanda gelişen her birey hata yapabilir.

***Asıl yanlışlık denemeyi bırakmaktır!***

Sorunlar olgunlaşmanın ve güdülenmenin özüdür. Sorunlar insanın düşünmesini sağlar, bir gelişme fırsatıdır. Sorunlardan korkmak yerine çözüme odaklanmalı, cesaretsizliğe kapılmamalıdır. Sorunları insanlar kendileri çözebilir.

***Güdülenme, başarıya giden yolda sorunları aşmanızda anahtardır ve amaçlarınızı gerçekleştirmenize yardım eder!***

Başarılı insanlar çoğu kez amaçlar belirleyerek güdülenirler. Güdülenmenin amacı eyleme geçmektir. Önce amaçlar belirlenmeli, sonra plan yapılmalıdır. Amaçlar hedeftir. Plan ise hedeflere götüren ve amaçların gerçekleştiği yere ulaştıran yoldur. Herhangi bir hedefe plan yapılmadan ulaşılamaz.

***Hedefleri canlı tutmanın yollarından birisi, hedefler arasında bağlantılar oluşturmaktır!***

Hedefler arasındaki bağlantıyı bir hedef piramidi çizerek sağlayabiliriz. Piramidin en tepesine yani zirvesine uzun vadede kazanacağınız hedefinizi yazınız. Örneğin çocuk gelişim uzmanı olmak gibi. Uzun vadeli hedefin altına orta vadede ulaşılabilecek hedeflerinizi yazın: çocuk gelişim uzmanı bölümündeki derslerde başarılı olmak ve yazın bir anaokulunda staj yapmak. Orta vadeli hedeflerin altına kısa vadede elde edilebilecek hedefler yazılmalıdır. Örneğin, bu bölümde okuyabilmek için, dersler başarılı ve üniversite sınavlarına iyi hazırlanmalıdır.

### ***Güdülenmek için kendimize güvenmeliyiz!***

Güdülenme, amaçlarımıza ulaşmak için “tüm çabamızı harcamamız gerektiğine” inanmaktır. Yani, bir hedefe ulaşmak için her türlü fedakârlıkta bulunmak gerekir. Başarıya giden yolda amacımıza bağlılık, kendini adama ve kararlılık en önemli güdüleyicilerdir. Yaşamı iyi yönde değiştirmek için, kişinin amaçlarını gerçekleştirmesinde hiçbir engelin olmayacağına inanmalıdır.

Güdülenme öğrenme için gerekli ön şartlardan birisidir!

Öğrenciyi öğrenmeye yönlendirecek önemli bir neden olmadıkça, öğrenmeye karşı ilgi gelişmez. Güdülenme içsel ya da dışsal kaynaklı olabilir. Merak, bilme gereksinimi, yeterli olma isteği, değişme ve gelişme isteği içsel güdülere örnek gösterilebilir. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin övgüsü dışsal kaynaklı güdülere örnek olarak verilebilir. Güdülenmiş ile güdülenmemiş öğrenci davranışları arasında önemli farklılıklar vardır. Güdülenmiş öğrencinin amacı bellidir, davranışlarında kararlılık, süreklilik ve ısrar vardır. Öğrenmek için çaba göstermeye ve gerekli zaman harcamaya istek duyma vardır; güçlüklerle karşılaştığında vazgeçmeme ve sonuca gitmede ısrarlı olma gibi olumlu davranışlar mevcuttur.

### ***Öğrenmeye karşı istek ve olumlu tutum, öğrencinin güdülenmesini etkileyen etkenlerin başında gelir!***

Öğrencilerin öğrenmeye karşı olan tutumları üç grupta toplanabilir: başarıya odaklı, başarıdan kaçınan ve başarısızlığı kabul eden.

### ***Öğrencilerin öğrenme ve derslerle ilgili amaçları onların güdülenme düzeylerini etkilemektedir!***

Birçok öğrenci etkili amaçlar oluşturmayı başaramamaktadır. Amaçlar kimi zaman çok kolay, kimi zaman da çok zor olur. Bu durum onların güdülenme düzeylerini olumsuz yönde etkiler. Bir amaç kısa vadeli ve özgül olarak öğrenilecek konuyla ilgili olmalıdır. “bundan sonra daha sıkı çalışacağım” şeklindeki bir amacın gerçekleşmesi oldukça zordur. Başarı şansı düşük olduğu için başarısızlığın sık sık yaşanmasına neden olur. Öte yandan, “bu sayfada yer alan 10 soruyu cevaplayıp açıklamalı çözümlerini defterime yazacağım” gibi bir amaç kısa vadeli doğrudan konuya yönelik bir amaçtır ve gerçekleşme ihtimali daha yüksektir.

### ***Ödüller çalışmaya yönlendirir, isteklendirir!***

Bazı küçük ödüllerle çalışmak daha kolay ve zevkli hale gelebilir. Hatta sıkıcı ve zor konuları çalışırken kendimizi daha sık ödüllendirebiliriz. Ancak ödülün niteliği ile başardığınız görevin zorluğunun uyumlu olması genel bir kuraldır. Örneğin bir saatlik çalışmanın ardından verilen on beş dakikalık bir molada, sevdiğiniz hobi dergilerine göz atabilirsiniz. Hedeflediğiniz bölümü tamamen bitirdiğinizde, ertesi gün televizyonda sevdiğiniz bir filmi izleyebilir ya da arkadaşınızla hafta sonu dışarıya çıkabilirsiniz.

### ***Başarı başarıyı çeker!***

Harcadığınız çabanın iyi bir sonuç verebilmesi için, ulaşılabilecek mümkün olan hedefler seçmelisiniz. Her başarı ardından kendinizi ödüllendirdiğinizde, elinizde başarılarla dolu bir liste bulacaksınız. Amaçladığınız

hedeflere ulaştığınızda kendinize olan inancınız artacak ve sonuçta verimliliğiniz daha da artacaktır.

### ***Her başarısızlık size bir Şey ğretir!***

Başarısızlıklar da başarılarımız kadar bizim için değerli ve öğretici deneyimlerdir. Diđer bir deyiŐle, deđiŐme ve geliŐme fırsatı sunarlar. Örneđin bir sınavdan dūŐuk not aldınız; bu sonucun size ne öğrettiğini sorgulayın: Dersi yeterince ilgi ve dikkatle dinlediniz mi? Anlamadığınız konuları birisine sormayı denediniz mi? Sınava hazırlanmak için yeterli zaman ayırdınız mı? Bu soruların cevabını verdiğinizde ve yaŐamınızda yeniden bir dūzenleme yaptığınızda, başarısızlığı başarıya dnūŐtirme fırsatını yakalarsınız.

### ***Kendinizi çalıŐmaya isteklendirmek için olumlu dūŐunceleri kullanın!***

Bazı đrenciler kendilerinde çalıŐma isteđi uyandıra-bilmek için olumsuz dūŐunceleri kullanırken, bazıları olumluları kullanabilir. AŐađıdaki örneklere gözden geçirerek, hangi tip dūŐuncelerle gūdūlendiđinizi sorgulayın.

#### **OLUMSUZ**

“Bu sınavdan iyi bir not alamazsam sınıfı geemem”

“devlerimi bitiremezsem televizyondaki filmi izleye-mem”

“SS’ da başarılı olamazsam tūm geleceđim kararır”

“Sınıfı geemezsem yaz kampına gitmek hayal olur”

#### **OLUMLU**

“Her alıŐtıđım bir saatin sonunda, on beŐ dakikalık molada yeni mūzik CD’mi dinleyeceđim”

“Dönem ödevimi erken bitirirsem, hafta sonu arkadaşım da kalabilirim”

“Son sınavlarda yüksek notlar alıp zayıfları kurtarırsam, şubat tatilinde her istediğimi yapabilirim”

“Yılsonu başarı puanımı yükseltip LGS sınavında istediğim okula girme fırsatını yakalacağım”

Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi, bir öğrenci kendini olumlu düşüncelerle yönlendirirse, çalışmak bir eziyet haline dönmez. Ayrıca, olumlu düşünmek hem kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yol açar hem de işini severek yapmasına neden olur.

## **KAYNAKLAR**

1. Baltaş A. ve Baştaş Z. (1999) Stres ve Başa Çıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Shinn, G. (1996) GÜDÜLENMENİN MUCİZESİ. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
3. Rowshan A. (1998) Stres yönetimi. Çeviren: Ş. Cüceloğlu. Birinci Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.



## ETKİLİ DERS ÇALIŞMA BECERİLERİ

Uzm. Psk. İnci ALTINTAŞ  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı  
ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Yıllardır uyguladığınız ders çalışma becerilerinizi gözden geçirmek için, aşağıdaki soruları cevaplayın. Bu bölümün sonunda cevaplarınızı tekrar değerlendirin ve ders çalışma becerilerinizi yeniden yapılandırın.



- Derlerle ilgili ne kadar zaman ve çaba harcamak zorundasınız?
- Her gün bir saat daha fazla mı çalışmak gerekir?
- Bir gecede ne kadar çalışmalısınız?
- Her çalışma süresi ne kadar olmalıdır? Ne kadar sürede bir ara vermelisiniz?
- Öncelikle zor ödevleri mi yoksa daha kolay olanları mı yaparsınız?

- Öncelikle uzun ödevlerle mi yoksa kısa olanlarla mı başlarsınız?
- Bir çalışmadan diğerine kolaylıkla geçebilir misiniz?
- Yemekten önce mi yoksa yemekten sonra mı çalışmaya başlarsınız?
- Sakin bir ortamda mı, yoksa müzikle ya da TV açıkken mi çalışırsınız?
- Çalışmaya yazmaya başlamadan önce okuyarak mı başlarsınız?

### ***Ne zaman çalışmalısınız?***

Her gün çalışmak için belirli bir zaman belirleyin. Bir işi alışkanlık haline getirmenin en etkili yolu, her gün aynı saatlerde aynı şeyi yapmaktır. Genellikle her gün zaman dilimleri biçiminde program yapmak, çalışmayı daha kolay sürdürmeyi sağlar.

### ***Kendinizi en iyi hissettiğiniz saatlerde çalışın!***

Çalışma saatleri kişiden kişiye değişmektedir. Çünkü her öğrencinin dikkatini odaklayabildiği en iyi zaman farklıdır. Mümkünse bu zamanı saptayıp, çalışmalarınızın en zor bölümlerini bu sürede bitirmeye çalışın. Diğer taraftan içinde yaşadığınız koşullar buna izin vermiyorsa, ne zaman çalışabiliyorsanız o zaman çalışmanız gerekebilir.

### ***Uzun süre aralıksız çalışmaktan kaçınmak gerekir!***

Ancak bir öğrencinin mola vermeye gereksinimi yokken, diğer bir öğrencinin bir ya da iki saat sonra ara vermesi gerekebilir. Çalışma süresi planlanırken dayanma gücünün ve gereksinimlerin göz önüne

alınması önemlidir. Bazen uzun bir konuyu on beş dakika ara vererek çalışmak iyi sonuç verebilir. Genellikle 35 dakikalık çalışma süreleri çoğu öğrenci için ideal bir süredir.

### ***Çalışmak için “çikolata tekniğini” deneyin***

Chalder ve Hussain (2004), bir çikolata kutusundan çikolata alır gibi çalışmanın küçük parçalara bölünmesini önermektedir. Her ders için çalışma oturumunu 35 dakika olarak planlayın. İlk 20 dakika yeni bilgileri öğrenmek için kullanın ve 5 dakika mola verin. Daha sonraki 10 dakikayı dün, bir hafta ve 1 ay önce öğrendiklerinizi gözden geçirmek için kullanın. Son birkaç dakikayı da yeni öğrendiklerinizi gözden geçirmeye ayırın.

### ***Rahat bir çalışma ortamı ve koşullarına sahip olmanıza rağmen hala çalışmıyorsanız ne yapmalısınız?***

- Biraz kestirin. Kısa süreli bir uyku (ideal 20 dakika ve 40 dakikayı aşmamalı) çalışamayacak kadar yorgun olduğunuzda işe yarayabilir. Ancak daha uzun bir süre uyursanız, uyandığınızda kendinizi öncekinden de yorgun hissedersiniz.
- Bir şeyler için. Biraz kahve, çay ya da soda içmek yararlı olabilir. Ancak alınan kafein miktarı fazla olursa, tam tersine kendinizi olduğunuzdan da yorgun hissedersiniz.
- Odanızın sıcaklığını düşürün. Çok sıcak bir odada kolaylıkla gevşer, hayallere dalabilirsiniz.

- Hareket edin. Örneğin mutfağa gidip kendinize meyve hazırlayın ya da hafif bir egzersiz yapabilirsiniz.
- Çalışma zamanınızı değiştirin. Daha uyanık ve daha etkili olduğunuz bir zamanda çalışmanın yolunu arayınız.

***Ders kitaplarından, metinlerden, kaynak kitaplardan ya da makalelerden fazla zaman harcamadan ve yorulmadan kalıcı bilgileri nasıl edinebiliriz?***

- Amaç hızlı okumak değil, anlayarak okumaktır.
- Tüm çalışma kitaplarında içindekiler, önsöz, giriş, kaynakça, ekler ve sözdizimi bölümleri bulunur. Bir kitaba başladığınızda, tüm bu bölümleri kısaca gözden geçirin.
- Bölüm başlıkları ve alt başlıklar ana fikir hakkında bilgi verir.
- Her bölüm sonundaki özet bölümlerine göz atın. Böylece hangi konulara daha çok dikkat çekildiğin ve varılan sonuçları daha iyi anlarsınız.
- Kitapta bulunan tablo, grafik, şekiller ve resimlere bakın. Bunlar metni nasıl tanımlamakta ve vurguladıkları noktalar nelerdir bunlara dikkat edin.
- Bazı kitaplarda ana metinde özellikle vurgulanmak istenen bilgiler, terimlerle açıklanır. Bu terimlerin açıklamalarını bulmaya çalışın.
- Bazı kitaplarda önemli ve dikkat çekici noktalar sorular ile tanımlanır. Bu soruları daha bölümü okumadan incellerseniz, önemli noktaları hızlı kavrayabilirsiniz.

**Konu hakkında bilgi sahibi olmak için öncelikle göz gezdirin!**

Okumaya başlamadan önce, metni gözden geçirmelisiniz. Göz gezdirmeye, bir metni hızla yüzeysel olarak okumak anlamına gelir. Sadece metindeki önemli noktalara dikkat ederek, metnin bütününe bakarsınız. Genellikle metnin ana fikirleri paragrafların ilk cümlesine yerleştirilir ve ayrıntıları da içerebilir. Bazı kitaplarda yardımcı bilgiler, kısa açıklamalar ya da paragraf ya da konunun özeti her sayfa kenarının dışında kalan kısımlarda yazılır.

Tarih, coğrafya gibi bilgi içeren metinleri okurken, öncelikle sayfaları gözden geçirin. Başlıkları, alt başlıkları ve kısa açıklamaları okuyun. Her paragrafın ilk cümlesini de okuyun. Daha geriye dönüp ayrıntıları okumaya başlayın.

- Bir metinde “**Ayrıca**”, “**Buna ek olarak**” ya da “**Dahası**” ile başlayan cümlelerde yeni bir bilgi öğrenmeyeceğinizi bilmelisiniz.
- “**Diğer taraftan**”, “**Oysa**”, “**Halbuki**” ya da “**Ama**” ile başlayan cümlelerde bilginizi artırıp, ayrıntıları öğrenebilirsiniz.
- “**Sonuçta**”, “**Bu nedenle**”, “**Sonuç olarak**” ya da “**Özetle**” başlayan cümleler konunun önemli noktalarını vurgular ki, sınava hazırlanırken bu kısımları tekrar etmelisiniz.

20 dakikalık bir gözden geçirme sonrasında, aşağıdaki soruları cevaplandırmanız:

1. Metindeki ana fikir ya da bakış açısı nedir?
2. Düşünce ve akıl yürütme gibi kavramlar zinciri belirli mi?

### 3. Hangi önemli noktalara dikkat çekilmek istenmiştir?

#### ***Daha ayrıntılı okuma yöntemleri***

Tek bir zaman diliminde tek bir bölüm ya da konuyu okuyun. Okurken kendinize aşağıdaki soruları sorup cevaplandırmanız gerekir:

- Kim? Konu belirli bir insan ya da grup ile ilgiliyse, ilk cümlede bunun yanıtı verilir.
- Ne zaman? Metinde yüzeysel olsa da, zaman hakkında bilgi verilir.
- Nerede? Konu size olayın nerede geçtiğine ilişkin bilgi verir. Belirli bir yer ve ortam tanımlanır.
- Neden? Ana cümle bir şeyin neden doğru ya da neden yanlış olduğunu açıklar.
- Nasıl? Ana cümle anlatılanın nasıl gerçekleştiğini açıklar.

#### ***Okurken anlamayı arttırmak için aşağıdaki önerileri göz önünde bulundurun:***

Yüksek sesle okumak ya da dudakları kıpırdatarak okumak anlamayı azaltabilir
Kelimeleri parmak ile ya da baş ile izlemek gibi mekanik okuma biçimi, anlamayı azaltabilir
Kelime bilgisinin yetersiz olması, okurken anlamayı azaltan diğer önemli bir nedendir
Konunun kavranmasında önemli olan anahtar kelimelerin anlamını bilmek gerekir
Her ayrıntıyı ezberlemek yerine geniş kapsamlı kavramlar üzerinde durmak daha önemlidir

Anlamak, var olan bilgiye yenisinin eklenmesi demektir. Bu nedenle sırasıyla öğrenmeye çalışın
Okuduğunuz metinde özellikle belirtilmiş önemli noktaları tekrarlayın
Okuduğunuz konuyu kendi kelime ve cümlelerinizle yeniden yazarak özet çıkarınız

Konuyu bitirdikten sonra aşağıdaki çalışmayı yapmadan, bir sonraki konuya geçmemelisiniz:

- Konuyu anlamanız için gerekli olan tanımları yazınız
- Konuyu daha açıklayıcı bir hale getirecek soruları ve yanıtlarını yazınız
- Yanıtlarını bulamadığınız soruları da yazınız, bu soruların yanıtlarını diğer öğrenciler ya da öğretmeninizden öğrenmeye çalışınız. Ya da diğer konuya geçtiğinizde bu soruların yanıtlarını bulmaya çalışınız.

***Fizik, kimya ya da matematik gibi sayısal bilgi içeren kitapları okuma yöntemleri nelerdir?***

Bu tip ders kitapları düşünceler, terimler, formüller ve kuramlarla dolup taşar. Bölümler bilgi yoğunluğu içerir ve ayrıntılı bilgi adeta yoğunlaştırılmıştır. Bu yüzden son derece dikkatli bir biçimde okumak gerekir. Bu tip teknik kitaplardan ders çalışırken en fazla bilgiyi kazanabilmek amacıyla, izlenmesi gereken beş temel şunlardır:

1. Tanımlar ve terimler: Metinde geçen tüm terimleri iyi anlamak gerekir. Teknik yazılarda günlük kullanılan kelimelerin net bir açıklaması yer alır.

Bazen çeşitli anlamları olabilir, bazen de geçtiği metne göre karşıt anlamlar taşıyabilir. Ancak terminolojide ise, belirli ve net bir anlam her yerde aynı anlamda kullanılır.

2. Örnekler: Teknik kitapta yer alan soyut kavramlar, anlaşılır hale getirmek için sıklıkla örneklerle açıklanır.
3. Sınıflandırma ve Listelemek: Konunun daha kolay anlaşılabilmesi için, tüm ayrıntılar kategoriler altında toplanır. Birçok genel başlık ve alt başlık bu amaçla kullanılır.
4. Benzetme ve karşılaştırma: Konu içinde geçen karmaşık bir bilgi hem benzer hem de tersi bir durumla açıklanmaya çalışılır.
5. Neden-sonuç ilişkisi: Öncelikle sonucun ne olduğu incelenir daha sonra nedeni araştırılır. Bu neden-sonuç ilişkisi ayrıntılı hale getirilir.

### ***Okuduklarımızdan neyi daha kolay hatırlarız?***

- Genel kavramlar ya da belirli maddeler
- Önemsenen ya da seçilmiş bilgiler
- Daha önce karşılaşılan bilgiler
- Diğer konular ya da durumlar ile çağrışım yapan yeni bilgiler
- Bir sistem içinde birbirleriyle ilişkilendirilmiş bilgiler

### ***Tekrar Programı Nasıl Uygulanır?***

Tekrar programını, öğrenilen bilginin unutulmaya başladığı noktadan itibaren şu aşamalarda uygulayabilirsiniz.



**Birinci Tekrar:** Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapacağınız 10 dakikalık tekrar, hatırlanan bilginin yaklaşık bir gün korunmasını sağlar.

**İkinci Tekrar:** Öğrenme çalışmasından yaklaşık bir gün sonra yapacağınız 5-10 dakikalık tekrar, bilgilerinizi belleğinizde bir hafta kadar saklamanızı sağlar.

**Üçüncü Tekrar:** Öğrenmeden sonraki bir hafta sonra yapacağınız 5-10 dakikalık tekrar, bilgilerinizin yaklaşık bir ay bellekte saklanmasını sağlar.

**Dördüncü Tekrar:** İlk öğrenmeden bir ay sonra yapacağınız 5-10 dakikalık son tekrar, bilgilerin uzun süreli bellekte güçlü biçimde yerleşmesini sağlar.

**Uyarı:** 1. tekrarı, notları gözden geçirme biçiminde yapmalısınız. Diğer üç tekrarda bir kağıda, hiçbir yere bakmaksızın konuyla ilgili hatırladıklarınızın tümünü yazmalı ve daha sonra notlarınızdan kontrol ederek eksikliklerinizi düzeltmelisiniz. Her tekrar çalışmasından sonra, konuyla ilgili sorular çözerek, tekrarlanan konunun pekişmesini sağlamalısınız.

## KAYNAKLAR

1. Arı, R., Üre Ö. ve Yılmaz, H. (1999) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Eğitimin Psikolojik Temelleri). Mikro yayınları:2. baskı, Konya.
2. Aydın, A. (2001) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Alfa Yayınları:3.baskı, İstanbul.
3. Erdem, AR. Öğrenmede Etkili Yollar: Öğrenme Stratejileri ve Öğretimi İlköğretim-Online, 4(1), 1-6, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>.
4. Harmanlı, Z. (2000) Öğrenme Stratejileri (Etkili Öğrenme Eğitimi), İzmir: DEÜ, Buca Eğitim Fakültesi.

5. Kutlu, O. ve Bozkurt, MC. (2003) Okulda ve sınavlarda adım adım başarı. Çizgi Kitabevi. Konya.
6. Özakpınar Y. (1998) Verimli ders çalışmanın psikolojik koşulları. Epsilon Yayıncılık., İstanbul.
7. Özer, B. (1998) Eğitim Bilimlerinde Yenilikler (Editör: Ayhan Hakan) içinde Öğrenmeyi Öğretme Eskişehir:
8. Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, No:559. ss: 147-162.
9. Özer, Z. (2003) Düşünen, Tartışan, Çözüm Üreten Toplum için Etkin Öğrenme.  
<http://www.genetikbilimi.com/genbilim/etkinogrenme.htm>
- Roosevelt, RF. (2000) Ders Nasıl Çalışılır Çeviren: Feride Kurtulmuş. Timaş Yayınları İstanbul.
10. Rowntree D. (2000) Nasıl Ders Çalışacağını Öğren. Çeviren: Selim Yeniçeri. Mavi Yayınları İstanbul.
11. Selçuk, Z. (2001) Gelişim ve Öğrenme. Nobel yayın; 8.baskı, ANKARA.
12. Subaşı, G. (2000) Etkili Öğrenme: Öğrenme Stratejileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 146.  
<http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/146/subasi.htm>.
13. Telman, N. (1998) Etkin Öğrenme Yöntemleri. Epsilon Yayıncılık. İstanbul.

## BUGÜNÜN İŞİNİ YARINA BIRAKMAK!

Doç. Dr. Tezan BİLDİK  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı  
ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Erteleme davranışı; yapılması gereken bir görevi zamanında yapmak yerine “daha sonraya bırakma”, “ağırdan alma” ya da “oyalanma” eğilimidir. Genellikle birçok öğrenci çalışmalarını hep “son güne” bırakmayı tercih eder. Bu nedenle sınavlarda sıklıkla başarısızlık ve yakın çevresiyle ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Üstelik erteleme davranışı yaşamın birden fazla alanına yayılmışsa, bir yaşam biçimine dönüşme riski yaratmaktadır ve bu durumun üstesinden gelmek daha güçtür.



ŞİMDİ



SONRA

**Erteleme davranışı, irade eksikliği ile ilişkili değildir!**

### **En sık görülen nedenleri:**

- ✓ Öğrencinin belirgin hedeflerinin olmaması,
- ✓ Kararsızlık,
- ✓ Başarısızlık korkusu,
- ✓ Öfke ve kızgınlık,
- ✓ Boğulmuşluk duygusu,
- ✓ Bıkkınlık, yorgunluk ya da tükenmişlik.



### ***Ertelemenin üstesinden gelmek için aşağıdaki özellikler gereklidir.***

- ✓ **Farkındalık**: erteleme davranışının bir alışkanlık haline dönüştüğünün ayırımında olmak
- ✓ **Hedefe yönelik olmak**: bu görevin bitirilmesine istek duymak
- ✓ **Kararlılık**: uzun dönemde yarar sağlamak için, kısa dönemdeki sıkıntılara katlanmak
- ✓ **Azım**: çözüme yönelik yaklaşımları uygulamaya hazır olmak.

### ***Aslında sürekli erteleme alışkanlığı olan kişilerde yukarıda anılan özellikler bulunmaktadır!***

Erteleme alışkanlığınızın farkındasınız; ertelemek-  
teki amacınız zor ya da istemediğiniz işleri yapmaktan  
kaçınmaktır ve erteleme konusunda kararlı ve devam  
etmekte de azimli olabilirsiniz.

**Çözüm**: sizde zaten var olan bu özellikleri sürekli  
kaçınma ve kendinizi kandırmaya kullanmak yerine  
harekete geçmeye yönlendirmektir.

### **Neden erteleriz?**

1. Bir işi bugün yapmaktan kaçınarak elde ettiğimiz kısa vadeli kazanımların, o işi yapmanın sağladığı uzun dönemdeki yararlı ve kalıcı sonuçlarından **daha ağır basmasıdır**. Örneğin; iki hafta önceden sınava hazırlanıp başarılı olmak yerine, zamanınızı televizyondaki hepsi birbirine benzeyen dizileri izleyerek boşa geçirmeyi seçersiniz.
2. Herhangi bir işin ne zaman ve nasıl yapılacağına ilişkin bir planınız yoksa kafanız karışıktır. “Yakında” başlayacağınız konusunda kendinizi kandırmanız ve sürekli bunu tekrarlayarak karar verip harekete geçmeyi ertelemeniz kolaylaşacaktır. Ancak belirli bir başlama tarihiniz olursa erteleme eğiliminizi hızla fark edebilirsiniz.

### **Bir işi ertelemenin geçerli nedenleri nelerdir?**

Bir işe başlamak için bugünün neden doğru zaman olmadığına ilişkin birçok neden gösterebilirsiniz. Ancak harekete geçmeyi geciktirme isteğinin geçerli ve geçersiz nedenlerini birbirinden ayırıştırabilmek çok önemlidir. Hastalık, önemli bir yaşam olayına bağlı gelişen duygusal karışıklık dönemi, görevi yapabilmek için gerekli bilgi ve beceri eksikliği geçerli nedenlere örnektir.

**Sürekli işlerini erteleme alışkanlığı olanların kendilerini kandırma becerileri oldukça gelişmiştir!**

Bir işe başlamak gerektiğinde, bu kişiler kendilerini hasta ya da duygusal açıdan kötü hissettiklerine kendilerini inandırırılar. Örneğin “*Günüm kötü*”

*geçtiğinde ya da hoşuma gitmeyen bir olay olduğunda yaptığım plana sadık kalamama” biçiminde bu durumu açıklamaktadır. Aynı öğrenci bu durumla baş etmek için şunu uygulamaktadır: “Moralimi düzeltmeye çalışırım. Hoşuma giden şeyler yapmaya çalışırım. Programımdaki molaların süresini o gün için arttırırım ancak bir sonraki gün çalışma sürelerini arttırırım ve molaları kısaltırım”. Gerçekte öyle olmadığı halde bir işi yapmak için gerekli bilgi ya da becerilerinin eksik olduğunu düşünürler. Ya da gündelik yaşamdaki sıradan bir sorunu gereğinden fazla abartıp, bir kriz haline getirerek işleri ertelemeye hak kazanırlar.*

***Süreklili tatlı bir hayat içinde yaşamak ya da sıkıntılı durumlardan uzak kalmak gerçekçi değildir!***

Birçoğumuzun “yaşam sıkıntı, düş kırıklığı ve acı veren deneyimlerden uzak kalmalıdır” gibi bir düşüncesi vardır. Üstelik sıkıntılı bir duruma düşmenin “katlanılmaz” olduğu inancına da sıkı sıkıya bağlanmışızdır. Ancak uzun vadede kalıcı bir yarar sağlayabilmenin, kısa süreli rahatsızlık yaratan durumlara katlanmaktan geçtiğini bilmek gerekir.

***“Yaptığı İş İle Kuluçkaya Yatma” nedenli erteleme davranışı ile başa çıkma***

Eğer “Çalışmaya başlamadan önce sıkıntı yaşarım ve bir türlü başlayamam. Acaba iyi olacak mı? diye kaygılanırım. İnce eleyip sık dokuyan biri olduğum için de yapacağım işi çok uzun zamanda ve yavaş yaparım. Sanırım bu yüzden başlamak zor geliyor ve güçlükte başlıyorum. Çok emek harcarım. Adeta tüm dünyam o iş olur, başka hiçbir şey dikkatimi çekmez” diyorsanız aşağıdakileri dikkatle okuyun. Sonraya

bırakmanın nedeni büyük bir olasılıkla yapılacak işin “tam kıvamında” olmayacağından duyulan kaygı olabilir. Ertelemenin tehlikelerini görmelerine rağmen mükemmeliyetçilikten vazgeçemezler, çünkü tersi durumda “ikinci kalite bir sonuca” razı olmak gibi yanlış bir inanişe kapılırlar. Oyalanmanızın “kuluçkaya yatma” nedeni olduğunu anlamak için aşağıdaki soruları gözden geçiriniz:

- Olaylara hep siyah ya da beyaz olarak mı yaklaşırsınız? Yaptığınız iş ya mükemmel olur ya da bir şey ifade etmez mi?
- İsteğiniz tüm koşullar mükemmel oluncaya kadar işe başlayamaz mısınız?
- Bir işi doğru yoldan yapabileceğinizden emin mi değilsiniz?
- “Bir numara” olacağınızdan emin olmadığınız sürece elinizdeki işe başlayamaz mısınız?
- Eğer bir konuda mükemmel olmak için çabalamak zorunda iseniz, o işte en iyi olmadığınızı mı düşünürsünüz?
- Bir işi bir defada yapmak zorunda olduğunuzu mu düşünürsünüz?
- Mükemmeliyetçilik yüzünden bir işi yapmak için gereğinden fazla zaman mı harcarsınız? Bunu bilmek sizi işe başlama düşüncesinden uzaklaştırır mı?
- Bir işe başladığınızda mükemmel yapamadığınızı düşünüp geriye dönüp yeniden mi başlarsınız?
- Bir işi yapmaktan zorlandığınızda yardım istemeyi bir zayıflık olarak mı görürsünüz? Üstelik birisinden yardım almanın, sizin yaptıklarınızın önemini azaltacağını mı düşünürsünüz?

Kendinizde bu tip bir erteleme davranışı olduğunu düşünüyorsanız, aşağıdaki önerileri göz önüne almanız yararlı olabilir:

- Olayları sadece siyah ya da beyaz olarak düşünmeyin; gri alanlar da olabileceğini bilin. “Yaptığım iş mükemmel olmalı yoksa bir anlam taşımaz” diye düşünmek yerine en iyi ile kötü arasında daha pek çok nokta olabileceğini hesaba katın.
- Bir numara olmak düşüncesini sorgulayın. Evet, başkaları sizden daha iyi yapabilir, ama sizin de yapabileceğinizi kendinize gösterin!
- Bir işi yapmanın sadece tek bir yolu olduğunu düşünmek yerine farklı yollarını bulmaya çalışın.
- Mükemmelliğe uzun süren kararlı bir çaba sonucunda ulaşmanın çok doğal olduğunu kabul edin.
- Yanlış yapmak doğal ve kaçınılmazdır; asıl yanlış olan denemekten vazgeçmektir! Yapmanız gereken, hatalardan yeni bir şeyler öğrenip elinizdeki işe devam etmektir.
- İşe başlamadan önce ve sonrasında ideal olana değil, gerçekçi olana odaklanın.
- Bir işi bir defada yapmaya zorunlu olduğunu düşünmeyin. Unutmayın ki, basit ve gündelik olmayan işleri tamamlamak için birkaç çalışma oturumuna gereksinim vardır.
- “Tam kıvamında” eğiliminiz ile baş etmek için, işi tamamlamak için gerçekçi bir zaman sınırı belirlemek işinizi kolaylaştırabilir.
- Bir işe başladıktan sonra, tamamlayıncaya kadar geri dönüp yaptıklarınızı gözden geçirme alışkanlığınızdan vazgeçin. Bu sayede tekrar yeni baştan başlamak ve gereksiz yere zaman harcamaktan kurtulursunuz. Böylelikle bir işi yapmanın anlamını “çetin bir uğraş” olmaktan çıkarmayı sağlayabilirsiniz.



## **“Ya Başarısız Olursam” nedenli erteleme davranışı ile başa çıkma**

Bir konuda başarısız olma olasılığı belirdiğinde, işleri geciktirmeye başlama ve devam etmeme eğilimidir. Herhangi bir işte “başarısız” olmamaya ilişkin katı bir istek vardır. Eğer bir işte başarısız olursanız, bu sonuç sizin “tamamen yetersiz bir insan” olduğunuz anlamına gelir. Bu nedenle bir işi nasıl yapacağınızı düşünürken, başarısız olma olasılığını gereğinden fazla büyütür; abartırsınız! Sonuçta, bir işte başarısız olmayacağınızdan emin olmadıkça o işe bir türlü başlayamazsınız. Diyelim ki başladınız, sürekli “nasıl bir iş çıkardığınıza” odaklanırsınız; zorlanma sinyalleri aldığınızda bunu başarısızlık ipucu olarak görür, işi yarım bırakırsınız.

Kendinizde bu tip bir erteleme davranışı olduğunu düşünüyorsanız, aşağıdaki önerileri göz önüne almanız yararlı olabilir:

- Sizin asla başarısız olmamanızı gerektiren bir yasa mı var! Hiçbir şey yapmamaktansa, başarısızlığı göze almanın daha iyi olduğu inancını kendinizde geliştirin.
- Sizin de herkes kadar başarısız olabilecek sıradan insanlardan biri olduğunuzu hiç düşündünüz mü? Üstelik değeriniz sadece bir işte ne kadar başarılı olduğunuz ile ölçülebilir mi? Bu katı tutumunuzu sorgulayın, daha sağlıklı bir inanç geliştirmeye çalışın.
- Bir işe başladığınızda başarısız olacağınız kesin mi? Başarı ve başarısızlık olasılıklarınızı gerçekçi bir değerlendirmeye dayandırmayı öğrenmelisiniz.
- İşe başlamadan önce başarısız olmayacağınız garantisini kim verebilir ki! Bu konuda katı bir isteğe sahip olmanın kaçınılmaz tek bir sonucu vardır; erteleme!

- Nasıl yaptığınıza değil, ne yaptığınıza odaklanın. Aksi takdirde, başarısızlık korkunuz pekişecek ve hiç başlamama ya da yarım bırakma olasılığınız artacaktır.

### **“Ya Başarılı Olursam korkusu” nedenli erteleme davranışı ile başa çıkma**

Bazı insanların işleri ağırdan almasının altında, başarının neden olduğu sonuçlara ilişkin kaygılar yatmaktadır:

- Başarılı olursanız, çevrenizdekilerin sizden beklentisinin artacağı ve bundan sonra bu beklentilere göre yaşamak zorunda kalacağınıza inanabilirsiniz.
- Başarılı olursanız, önemseydiğiniz birinin önüne geçmekten ve üzmetten korkabilirsiniz. Örneğin arkadaşlarınız tarafından dışlanacağınızı düşünebilirsiniz.
- Belki de, başarıyı hak etmediğinizi ya da kendinizi başarılı olamayacak biri gibi görüyorsunuz. Bu inancı küçük yaşlarda aile ortamı içinde kazanmış olabilirsiniz. Acaba ailenizin “başarılı olacak insanlar olmadığı” kuralını mı benimsediniz? Ya da anne-babanız sık sık sizin başarılı olamayacağınızı söylemiş olabilir mi?

Bu sağlıksız inançlardan kurtulmak için öncelikle tutumlarınızı sorgulamanız ve bunlara karşıt sağlıklı düşünceler geliştirmelisiniz. Daha sonra bu sağlıklı düşünceler ile uyum içinde davranmakta ısrar etmeniz gerekir.

### **“Rahatlık Tuzağına” dayalı erteleme davranışı ile başa çıkma**

Bir işe başladığınızda yaşayacağınızı tahmin ettiğiniz rahatsızlık duygusundan kaçınmak ya da rahatlık duygusunu yitirmemek için işlerinizi sonraya bırakma eğilimi içinde olabilirsiniz. Örneğin; televizyon karşısındaki koltukta oturmuşsunuz ve aslında size hiç ilginç gelmeyen programları seyretmektesiniz. Adeta uyuşmuş gibisiniz, o anki rahatınızı bozup da bir işe girişmenin rahatsızlığına katlanamayacağınıza inanmaktasınız. Oysa mutfaktan büyük bir gürültü gelseydi, yerinizden fırlardınız değil mi? Gördüğünüz gibi rahatınızı bozup rahatsız olacağınız bir duruma geçmek zor olabilir, ama olanaksız değildir.

Ya da bir işe başlamadan önce “uygun ruh haline girmeniz” gerektiğine inanıyor olabilirsiniz. Ancak bilin ki bu bekleyiş uzun sürebilir! Bir işe başlamak için “havasında olmak” önemli olabilir ama değişmez bir kural değildir. Üstelik bazen canınız istemese de, bir işe başladığınızda “*gerisi çorap söküğü gibi geldiğini*” görürsünüz.

### **“Zamanı Sıkıştırmaya” dayalı erteleme davranışı ile başa çıkma**

Yapmak zorunda olduğunuz bir iş var; siz bekliyorsunuz, bekliyorsunuz... Aniden son dakikada atağa kalkıp yoğun bir biçimde çalışıyorsunuz. Üstelik “son dakikada aceleye gelmeseydi daha iyi yapardım” diyorsunuz kendinize. Sizin düşüncenizde “ya durmak ya da ölesiye koşuşturmak” vardır! Büyük olasılıkla “sıkışmışlık içinde olmanın” iyi bir ateşleyici olduğuna inanıyorsunuz. Telaş içinde yaşamamanın, yaşamınıza

heyecan ve canlılık kattığını düşünüyor da olabilir-  
siniz. Bu durumun üstesinden gelmek için aşağıdaki  
noktalara dikkat etmeniz yararlı olabilir:

- “Ya dur, ya koş” türü çalışma yerine değişik  
çalışma yoğunluk ve sürelerini deneyin. Bu ara  
hızlar özellikle “son dakikada” yetiştiremeyeceğiniz  
işlerde çok işinize yarayacaktır.
- Heyecan ve canlılığı yaşamınızın başka alanla-  
rında bulmaya çalışın.
- Kaygılı olmayı bir güdülenme yolu olarak  
seçtiğinizin farkına varın. Evet, baskı altında olmak  
sizi harekete geçirmeye zorlar. Ancak her zaman  
işleri tamamlamada etkili olmayabilir.
- Kafası koparılmış bir tavuk koşmaya devam  
edebilir, ama nereye kadar! Düşünün.

Dryden'in (2000) önerdiği erteleme ile baş etmede  
kullanılabilecek pratik ipuçları işinize yarayabilir:

- Çalışmanızı kolay yutulabilecek lokmalara ayırın
- İlgi duyduğunuz başka bir ders çalışın ve hız  
kazandıktan sonra bir tarafa bıraktığınız çalışmaya geri  
dönün,
- Hatırlatıcılar kullanmayı alışkanlık edinin,
- Çalışmak aklınıza gelir gelmez başlayın; çalışma isteği  
hissettiğinizde oturup geçmesini beklemeyin, eyleme  
geçin,
- Ertelemek istediğiniz çalışmaları yapmak için belirli bir  
zaman planlayın,

- Erteleme alışkanlığı olmayan arkadaşlar edinin, onların çalışma yöntemlerini örnek almaya çalışın,
- Çalışma verimliliği ve enerjinizin en iyi olduğu zamanı belirleyin ve o zaman çalışın,
- En zor ve sevimsiz bulduğunuz işleri bekletmeksizin hemen yapın,
- Erteleme eğiliminizin farkında olun, bu isteğinizi hissederek hissetmez hemen işe başlayın,
- Hayalinizde kendinizi planladığınız çalışmayı yaparken ve çalışmayı sonuçlandırmış olarak canlandırın.

## KAYNAKLAR

1. Baltaş A. ve Başlıtaş Z. (1999) Stres ve Başaçıkma Yolları, 19. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. Covey, SR. (1998) Önemli İşlere Öncelik. Çev: Osman Deniztekin. 1.Baskı. İstanbul: Varlık Yayınları.
3. Dryden W. (2000) Ertelemek Yaşamı Kaçırmaktır. Çev: Gürhan Günay. 1.Baskı. İstanbul: Erdemir Kültür Dizisi-12.
4. Dryden W. ve Gordon J., (2001) Sorunların Üstesinden Gelirken Rahatlık Tuzağını aşmak. Çev: Yonca Özkaya. 4. Basım. Rota Yayınları, İstanbul.
5. Rowshan A. (1998) Stres yönetimi. Çeviren: Ş. Cüceloğlu. Birinci Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.



## NE ZAMAN PROFESYONEL YARDIM ALMAK GEREKİR ?

**Yard. Doç. Dr. Sezen KÖSE**  
**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı**  
**ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

*“Eğer tüm önerileri uyguladığınız halde sınav kaygısı ile baş edemiyor, düşünce, duygu ve davranışlarınızı kontrol edemiyorsanız bir uzamana başvurmanız gerekir”*

Bu amaçla, aşağıda iki olgu örneği verilmiştir.

**Olgu 1.** Lise öğrencisi olan olgunun sınavlarda aşırı heyecanlanma, sınav anında heyecanlanıp terleme ve bildiğini unutma, sınavlarda dikkatini toplamada güçlük, sık sık ağlama, sinirlilik, uykusuzluk ve kusma yakınmaları olduğu saptanmıştır.



Olgunun görüşmede “sınavda aşırı heyecanlanıyorum, bildiklerimi unutuyorum, bunların düzelmesini istiyorum”, “kazanmazsam büyük hayal kırıklığı olur, ailem ve öğretmenlerim kazanamazsam bir şey olmaz diyorlar, ama biliyorum çok üzülürler” gibi olumsuz ve abartılı yorumlara sahip olduğu görülmüştür.

Değerlendirme sonucunda, olgunun babasının beklentilerinin çok yüksek olduğu ve sık sık gencin özgüvenini düşürücü konuşmalar yaptığı, buna karşın annenin daha yakın ve destekleyici olduğu belirlenmiştir. Olgunun sınav kaygısı ilk kez ortaokul son sınıfta LGS sınavlarına hazırlanmak için dershaneye başladığında ortaya çıkmış ve sınavda aşırı heyecanlandığı için yeterli başarı sağlayamaması nedeniyle istediği okulu kazanamamıştır. LGS sınavından bir gün önce aşırı kaygı ve ağlamaları olan olgunun sınava girerken vücutta titreme, ağlama ve “yapamayacağı” korkusu içinde olduğu ifade edilmiştir. Yapılan ruhsal değerlendirilmesinde karamsarlık, yoğun kaygı, hayattan zevk almada azalma, bitkinlik ve sabahları zor kalkma ile karakterize bir çökkünlük tablosu saptanmıştır. Olgunun tedavisinde ilaç tedavisi, bireysel psikoterapi ve aile danışmanlığı uygulanmış, sonraki görüşmelerinde belirtilerinde düzelme, sınav kaygısında azalma ve ailenin tutumlarında belirgin değişme olduğu görülmüştür.

**OLGU 2.** Lise öğrencisi olan olgu, 3 yıldır devam eden üniversite sınavı kaygısı, sürekli ders çalışma, okul sınavlarında başarılı olamama, aşırı titizlik, çeşitli saplantılı düşünce ve davranışları içeren yakınmalar ile başvurmuştur. Görüşmede *“sınava yeterli çalışmadığımı düşünüyorum, az bildiğim yerden çıkarsa diye hep korkulu oluyorum”, “sınava başladığımda aşırı heyecan, çarpıntı, soruları anlayamama oluyor”, “çalışmamım yeterli olmadığı duygusu yaşıyorum, şu anda çalışma programımın gerisindeyim”, “kötü bir şey olacağını düşününce devamlı ellerimi yıkıyorum”* gibi inançları olduğu



belirlenmiştir. Olgu “terleme, üşüme, çarpıntı, titreme, baş dönmesi, yoğun endişe, ağlama krizleri ve intihar girişimleri” nedeniyle ile birkaç kez acil servise başvurmak zorunda kalmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda olgunun hırslı, mükemmeliyetçi ve hata yapmayı kabullenmeyen bir yapısı olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, annesini müdahaleci, aşırı koruyucu-kollayıcı, disiplinli, zorlayıcı ve mükemmeliyetçi olarak algıladığı görülmüştür. Ruhsal muayenesinde, saplantı-zorlantı bozukluğuna eşlik eden depresyon belirtileri olduğu belirlenen olguya ilaç tedavisi, bireysel psikoterapi ve aile rehberliği önerilmiştir.

Görüldüğü gibi, birinci olgu yoğun sınav kaygısı ve eşlik eden ılımlı bir çökkünlük tablosuna örnektir. Tedavi programında sınava ilişkin yanlış ve abartılı inançlarında değişim, aile danışmanlığı ile sınav kaygısını arttıran ebeveyn tutumlarında belirgin düzelme ve çökkünlük tablosunun ilaç tedavisi ile gerilemesi sonucunda birinci gencin işlevselliğinde belirgin bir düzelme sağlanmıştır. Ancak, ikinci olgunun yoğun sınav kaygısı yanı sıra mükemmeliyetçilik, aşırı titizlik, hata yapmayı kabullenmeme ile belirlenen katı ve esnek olmayan kişilik özellikleri ruhsal durumunun daha da karmaşıklaşmasına yol açmıştır. Sınav kaygısı daha ciddi bir ruhsal bozukluğa zemin hazırlamış ve tekrarlayan intihar girişimleri sonucunda, olguyu oldukça riskli bir duruma sokmuştur. Böyle olguların daha uzun süreli psikoterapi ve ilaç tedavisi programına devam etmesi gereklidir.

## DEPRESYON

"Çok mutsuzum, karamsarım, hiçbir şeyden zevk almıyorum, bu sıkıntı hiç bitmeyecek gibi. Yaşamak bana ağır geliyor, sanki kendimi "yaşlanmış" gibi hissediyorum. Canım hiçbir şey yapmak istemiyor, kendimi yorgun ve bitkin hissediyorum. Sabırsız, tahammülsüz bir insan oldum. İçimden kimse ile konuşmak gelmiyor, sessiz sedasız bir odada yalnız başıma kalmak istiyorum. Bazen artık yaşamanın bir anlamı kalmadı diye düşünüyorum. Bir şey öğrenemiyorum, her şeyi unutuyorum. Zaman zaman nedensiz ağlıyorum. Çok sıkılıyorum, daralıyorum, baş ağrısı çekiyorum. İştahım azaldı, kilo verdim. Uykuya dalmakta güçlük çekiyorum, bazen sabah erkenden sıkıntı ile uyanıyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum. Karar veremiyorum..." diyor-sanız, çökkün bir dönem" yaşıyor olabilirsiniz.



**Depresyon, kelime olarak "çökkünlük" anlamındadır.**

En az iki hafta süreyle, aşağıdaki belirtilerden *özellikle ilk ikisi varsa* öğrencinin depresyon açısından ayrıntılı incelenmesi gerekir:

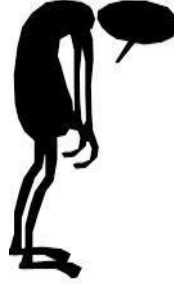
- Karamsarlık ya da sinirlilik, tahammülsüzlük,
- İlgi kaybı ya da yaptıklarından zevk alamama durumu,
- Günlük iş ve gücünü yapamama,
- Günlük işlere karşı isteksizlik,
- Aşırı kilo kaybetme ya da kilo alma,
- Hemen her gün aşırı uyuma ya da uykusuzluk,
- Sıkıntı, huzursuzluk, yerinde duramama,
- Kendini yorgun, bitkin ya da halsiz hissetme (enerjisi çekilmiş gibi hissetme)
- Kendini değersiz, aşağılık ya da suçlu gibi hissetme,
- Dikkatini bir noktaya toplayamama,
- İntihar düşünceleri ya da girişimi

Zaman zaman bu belirtilerin bir kaçı her insanda bulunabilir. Önemli olan bu belirtiler nedeniyle kişinin mesleki ve sosyal ilişkilerinin ne kadar etkilendiğidir. Yani, bir öğrencinin evde ve dışarıda uyumunun bozulması, okul sorumluluklarını yerine getirememesi ve özellikle yaşlılarıyla ilişkilerini sürdürmekte zorlanmaya başlaması çökkünlük lehine bir durumdur. Böyle yakınmaları olan öğrencilerin, bir psikiyatri uzmanı ile işbirliği yapması yerinde bir karardır. Çünkü depresyon ilaç tedavisine çok iyi yanıt veren ve tamamen iyileşen bir ruhsal bir tablodur.

## TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Sabahları adeta yatağa yapışıp, okula gitmemek için türlü bahaneler bulmaya mı çalışıyorsunuz? Okula ya da dershaneye giderken ayaklarınız geri geri mi gidiyor? Okul yaşamıyla ilgili eskisi gibi coşkulu değil misiniz? Sık sık baş ağrısı çeker misiniz? Ne yaparsanız yapın sıkıntılarınızdan kurtulamıyor musunuz? Eğer bu sorulara tümüne ya da çoğuna evet diyorsanız "tükenmişlik sendromu" yaşıyorsunuz demektir.

Tükenmişlik sendromu basitçe "yorgunluk" olarak açıklanamayacak bir durumdur. Çünkü yorgunluk iyi bir uyku, dinlenme ya da kısa bir tatil ile düzelebilir. Ancak tükenmişlik sendromunu yaşayanlar zaten kendilerini "uykuya dalamayacak kadar" yorgun ve huzursuz hissederler.



Tükenmişlik kişisel kaynakların sona dayandığı, gündelik yaşam karşılaştığı olaylara karşı sürekli bir ümitsizlik ve karşıt olma sergilediği, bir enerji tükeniştir. Diğer bir deyişle, tükenmişlik "**insanın aşırı kaygı ya da doyumsuzluğa karşı yaptığı işten soğuma biçiminde gösterdiği bir tepki**" diye tanımlanabilir. Ortaya çıkışı ne kadar ani olsa da, tükenme yavaşça ve sinsice başlar. Kişi; haftalar, aylar, hatta yıllar boyunca belirlediği hedefe ulaşmak için kendini zorlamıştır. Bir gün daha önce hiçbir uyarıda bulunmadan ani bir belirti, ona tükendiğini gösterir. Tükenme durumuna gelmeden kısa bir süre

önce, genellikle ya bir baskı, ya bir aile üyesinin hastalığı ya da arka arkaya gelen sınavlar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Tükenmişlik farklı belirtilerle ortaya çıkmaktadır, ancak fiziksel ve davranışsal belirtiler olarak iki ana başlıkta toplayabiliriz.

<u>Fiziksel Belirtiler</u>	<u>Davranışsal Belirtiler</u>
Yorgunluk ve bitkinlik hissi	Ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık
Kolay kolay geçmeyen soğuk algınlığı ve gripler	Alınganlık ve içerleme
Sık baş ağrıları	İçe kapanma yalnızlık ve umutsuzluk duyguları
Uykusuzluk	Konsantrasyon güçlükleri, unutkanlık
Solunum güçlüğü ve sık nefes alma	Bazı şeyleri erteleme ve sürüncemede bırakma
Mide-bağırsak sorunları	Okula sık sık geç kalma ya da devamsızlık
Kilo kaybı	Sigara ve alkol kullanımına başlama
Deri ile yakınmalar	Özgüvende azalma
Tüm vücutta ağrı ve sızılar	Başarısızlık hissi
Kalp-damar hastalıkları	Çalışmaya yönelmede direnç

Tükenmişlik genellikle "**çok başarılı**" olmak için yoğun ve sıkı olarak çalışan, her çalışmada kendi üzerine düşenden fazlasını yapan ve sınırlarını bilmeyen kişilerde görülür. Böyle kişiler enerji kaynaklarını aşan bir çalışma temposu nedeniyle bir süre sonra işlere

yetişemez olur ve uğradıkları başarırsızlık sonucunda da büyük bir düş kırıklığına uğrarlar. Aşırı yüklenme, tükenmişliğe yol ačan nedenlerden sadece birisidir. Örneęin bir öğrencinin okulunda iyi bir ortam yoksa, ders çalışmayı haz veren bir iř olarak görmüyorsa ya da sorunların üstesinden gelemiyorsa tükenmişlik belirtileri yaşabilir.

Genel bir tükenmişlik durumu gelişmişse, dinlenme ve bir süre günlük yapılan işlerden uzak kalmak yararlı olacaktır. Uzun süreli ve yoğun çalışmayı gerektiren hedeflere ulaşmada tükenmeyi önlemek için aşağıdaki noktalara dikkat etmek yararlı olabilir:

- Hiç kimse sürekli çalışamaz. Arada küçük molalar vermeyi asla unutmayın.
- Kendinize iyi davranın. Dengeli beslenin. Düzenli egzersiz ya da uzun yürüyüşler yapın. Sevdiğiniz etkinlikleri yapın, örneğin kitap okumak, müzik dinlemek, televizyonda beğendiğiniz bir programı izlemek, ailenizle ya da arkadaşlarınızla zaman geçirmek gibi.
- Çalışma programınızı hazırlarken gerçekçi olun. Yoğun tempoda çalışmak gerektiğinde bile, arada dinlenme zamanlarına yer vermek önemlidir.
- Çalışmanın dışında da bir yaşamınız olduğunu kendinize sık sık hatırlatın. Aile ilişkilerinizi ve sosyal yaşamınızı gözden geçirin.

Yukarıda daha ayrıntılı bahsettiğimiz rahatsızlıkların yanı sıra sınav kaygısına eşlik eden ya da sınav kaygısının tablonun bir parçası olduğu, sınav kaygısı ile başlayıp durumun daha karmaşık hal alabildiği

diğer bazı psikiyatrik durumlar ise “Genelleşmiş Kaygı Bozukluğu, Panik Bozukluk, Saplantı-Zorlantı Bozukluğu ve Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu” tablolarıdır.

Sık sık nedensiz yoğun endişenin yaşıyor ve bu düşünceler günlük yaşamınızı altüst ediyorsa “Genelleşmiş Kaygı Bozukluğu” olabilirsiniz. Bu durumun temel özelliği, bireyin gündelik hayatta karşılaştığı olaylara ilişkin engelleyemediği “aşırı kaygı ve endişeli beklenti” içinde olması eğilimidir. Böyle bir öğrenci yoğun endişesini denetleyemediği için dikkatini gündelik işlere odaklamada güçlük çeker, dalgınlaşır.

Aniden ve beklenmedik bir anda ortaya çıkan yoğun korku ya da rahatsızlık duyma dönemi olarak tanımlanan, nefes alamama, çarpıntı veya terleme gibi belirtilerin 10 dakika gibi bir sürede yoğunlaşıp doruk noktada yoğun sıkıntı ve korkuya neden olduğu, daha sonra genellikle yavaş yavaş azaldığı ancak o anda sanki “ölecekmiş, kontrolü kaybetmiş, kalp krizi geçiriyormuş ya da çıldırıyormuş” gibi hissettiğiniz bir tablo yaşıyorsanız “Panik Atak” olabilirsiniz.

Eğer sık sık dış kapının kilitli olup olmadığını, pencereyi açık bırakıp bırakmadığınızı, ocağın altını kapatıp kapatmadığınızı kontrol ediyorsanız ya da okuduğunuz satırı tekrar tekrar okuyor veya okuduğunuzdan emin olamıyorsanız “Saplantı-Zorlantı Bozukluğu” belirtileri yaşıyor olabilirsiniz. Saplantı (takıntı), “irade dışı olan, bireyi huzursuz eden, bilinçli çaba ile kovulamayan düşünceler” olarak tanımlanır. Zorlantı ise “kişinin aklına gelen bu düşüncelerinden kurtulmak için yaptığı ve sık sık tekrarladığı

davranışlardır. Elbette, böyle düşünce ve davranışları olanların tümünün hastalık belirtisi gösterdiği düşünülemez. Bozukluk tanısı konulabilmesi için, saplantılı düşünce ve davranışların bireyin hayatını ciddi anlamda etkilemesi gerekir. Kişi için bütün bunlar genellikle rahatsızlık verici niteliktedir. Saplantı zorlantı bozukluğu olan bir öğrencide düzgün ve hatasız yazmadığını düşünmesi nedeniyle yazılı kâğıdındaki cevaplarını tekrar tekrar yazıp silebilir ve bu nedenle zaman kaybedip sınavını tamamlayamayabilir, sınav süresini doğru kullanamayıp soruları zamanında bitiremeyebilir. Bu kişilerin mükemmeliyetçi ve kurallara uyma konusunda aşırı hassas yapıları göze çarpmaktadır.

Ayrıca çocukluk ve ergenlik çağında en sık karşılaştığımız rahatsızlıklardan olan Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna (DEHB) üçte bir oranında kaygı bozukluklarının, dörtte bir oranında öğrenme bozukluklarının eşlik ettiğini bilmekteyiz. Gerek tedavi edilmemiş dikkat eksikliği nedeniyle kendisinden beklenen performansın gösterilememesi gerek ise bu rahatsızlığın biyolojik alt yapısı DEHB olan bireylerde kaygı bozukluğuna yatkınlık yaratabilmektedir. Bu nedenle sınav kaygısı olan öğrencilerin DEHB açısından da değerlendirilmeleri gereklidir. DEHB da sık görülen belirtiler; aşırı hareketlilik, yerinde durmakta, sırasında oturmakta zorlanma, sırasını bekleyememe, söz kesme, soruyu dinlemeden cevaplama, dikkati sürdürmede güçlük, kendisine doğrudan hitap edildiğinde dinlemiyormuş gibi görünme, karşısındakini uzun süre dinleyememe, konsantre olamama, dikkat gerektiren bir işe başlamada ve sürdürmede zorlanma, işleri bitire-



meme, dikkatsizlik nedeniyle çok sık hatalar yapma, organizasyon güçlüğü (nesnelere-zaman), unutkanlık, sık sık eşyalarını kaybetmedir. Bu sayılan belirtilerin bir kaçı hepimizde zaman zaman olabilmektedir. Dikkatsizlik sık karşılaşılan bir belirtidir ve gerek dikkatsizlik gerek hareketlilik birçok tıbbi ya da ruhsal sorunda görülmektedir. Bu nedenle her dikkatsiz ya da hareketli kişi DEHB değildir. Kişide görülen dikkatsizliğin ya da hareketliliğin ne zaman başladığı, yaşamı ne ölçüde etkilediği ve hangi nedene bağlı olduğunun doğru tanımlanması önemlidir.

## KAYNAKLAR

1. Aydın C. (1999) Çocuk ve gençlerde madde kullanımı, madde kullanımından korunma ve tedavi yaklaşımı, madde kullanımı konusunda anne ve babalara öneriler, Uyuşturucuya Hayır Kitabı içinde, İzmir Emniyet Müdürlüğü Yayını, Barış Matbaacılık, İzmir.
2. Chalder T. ve Hussain K. (2004) Kronik yorgunluk sendromu: Kendine yardım yolları. Türkçe yayına hazırlayanlar: MZ Sungur ve N Velidedeoğlu Kavuncu. Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi-2. Psikonet Yayınları, Birinci Basım, İstanbul.
3. Çam Kırılmaç MC. (1995) Tükenmişlik. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
4. Çoşkunol H. (1999) Bağımlılık yapan maddelerin olumsuz etkileri, kullanma nedenleri ve tedavisi. Uyuşturucuya Hayır Kitabı içinde, İzmir Emniyet Müdürlüğü Yayını, Barış Matbaacılık, İzmir.
5. Köknel, Ö. (1988) "Çağımızın Hastalığı; Stres", Milliyet Yayınları, İstanbul
6. Köroğlu, E. (1996)Uyku Monografı Serisi 1. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
7. Tükel, R. (2000), Anksiyete Bozuklukları. Birinci Baskı. Ankara: Çizgi Tıp yayınevi.



## EKLER

### **Psikodrama grup terapisi oturumundan bir olgu örneği: “Kaygıyla konuşuyorum”**

17 yaşında Lise son sınıfta okuyan, üniversite sınavıyla ilgili kaygı duyma, dikkatini toplayamama, sınavlarda terleme, çarpıntı, nefes darlığı belirtileri olan ve bu belirtileri nedeniyle tedavi gören bir genç (Berk) ile psikodrama grup terapisi yöntemi ile çalışıldı. Bir grup çalışmasında, Kendisi hem kendi rolünde hem de kaygı rolünde durumunu canlandırdı. Kendi kaygısını kendi dilinden tanımlaması ve kaygıyla karşılaşma ve diyalogu şöyle olmuştu: Terapist, kaygısını somutlaştırma ve adlandırması için kaygı rolüne geçmesini söyledi.

**Kaygı rolünde BERK:** Ben Berk'in kaygısıyım her sınavda, her kitabı eline alışımda dünyadan soyutlanmasını, hiçbir şey görmemesini sağlıyorum. Hatta o kadar ileri gidiyorum ki psikolojik sorunlar çıkarıyor, burnunu bile kanatıyorum.

**Yönetici:** Neyle besleniyorsun? Seni ne büyütüyor? Ne zamandan beri onunlasın?

**Kaygı rolünde BERK:** Etrafımdaki bir öğretmenin “Herkes kazanır sen kazanamazsın!” demesinden ortaya çıkıyorum. Ya Berk gerçekten o kadar aptalsa diye düşünüyorum. Aslında doğduğundan bu yana onunla birlikteyim. Sınav zamanları daha da büyüyorum.

**Yönetici:** Seni neler küçültür?

**Kaygı rolünde BERK:** Playstation oynarken ve arkadaşlarımla gezerken küçülüyorum.

O sırada kendisi olarak annesinden söz etti ve “Aslında annemin, YGS sınavı bu sene olmazsa seneye olur demesi de beni mahvediyor.” dedi

**Yönetici:** Bu kaygını nasıl gönderelim? Kaygının yerine geçmek ister misin?

Kaygıyla karşılıklı sandalyeye yerleştiler ve bir kaygı rolüne, bir de kendi rolüne girerek karşılıklı konuşular.

**Kendi rolünde BERK:** Neden sürekli benim etrafımdasın?

**Kaygı rolünde BERK:** Senin amaçlarına ulaşmanı sağlayacağım.

**Kendi rolünde BERK:** Baskın çok fazla baskını azalt.

**Kaygı rolünde BERK:** Seni ders çalışmaya zorluyorum. Eğer ben olmasam başaramazsın, en iyiye ulaşamazsın. Ne kadar fazla baskı yaparsam o kadar hızlı çıkarsın merdivenleri.

**Kendi rolünde BERK:** Seninle bir anlaşma yapsak. Beni tamamen ele geçirmektense birazcık ol. Arkadaşlarımla iken sen yoksun ve daha rahat hissediyorum kendimi. Ama yalnızken yanımdasın. Biraz rahat bıraksan... Beni iyi bir yere getirebilirsin ama yöntemin kötü. Üstüme çullanarak değil, destek olarak beni iyi bir yere getir.

**Yönetici:** Nasıl bir ilişkiniz olduğunu bir heykel gibi gösterir misiniz?

Bir süre sahnede el ele yürüdüler. Kaygısı Berk'i çekiyordu. Olmasını istediği şekli yapması için yönlendirildiğinde ise Berk ile kaygısı el eleydi ancak bu kez Berk önde onu çekiyor ve yürüme hızını ayarlıyordu. Berk bu sahneyi dışardan izledikten sonra

annesiyile ders çalışma konusundaki çatışmalı ilişkisini söyle tanımladı:

“Aslında sıkıntılarım sadece annemin yaptıklarıyla bağlantılı bir şey değilmiş. Kaygının üzerimde ne kadar büyük baskısı olduğunu gördüm. Ben hep kendi isteğimle hareket etmeyi severim, ancak kaygı böyle olunca kendimle de çatışmaya giriyorum” diyerek farkındalığı dolaylı olarak baş etme becerisi biraz daha arttı.



## **EGE TIP AYIN KİTAPLARINDAN YAYIMLANMIŞ ÖRNEKLER**

<b><u>S.NO</u></b>	<b><u>YIL</u></b>	<b><u>KİTABIN ADI</u></b>
109.	2010	<b>İdiyopatik Hiperhidrozis ve Tedavisi</b> Editör: Prof. Dr. Ufuk ÇAĞIRICI
110.	2011	<b>Grip (İnfluenza)</b> Editör: Doç. Dr. Candan ÇIÇEK
111.	2011	<b>Her Şeye Rağmen Etik</b> Editör: Doç. Dr. Çağatay ÜSTÜN
112.	2011	<b>İnsan Gelişiminin Erken Dönemi ve Plasental Bozukluklar</b> Editör: Prof. Dr. Hüseyin YILMAZ
113.	2011	<b>Geriatride 5D'ler</b> Editör: Prof. Dr.Sibel ÜLKER GÖKSEL Doç.Dr. Fulden SARAÇ
114.	2011	<b>Geriatride Sık Rastlanan Tıbbi Sorunlar</b> Editör: Prof. Dr.Sibel ÜLKER GÖKSEL Yrd. Doç.Dr. Mehmet Akif YALÇIN
115.	2012	<b>Menopoz</b> Editör: Prof. Dr.Kemal ÖZTEKİN
116.	2012	<b>Göğüs Ağrılı Hastaya Yaklaşım</b> Editör: Prof. Dr. Mehdi ZOGHİ
117.	2012	<b>Lokal Anestezikler</b> Editör: Doç. Dr. Semra KARAMAN Prof. Dr. Aytül ÖNAL
118.	2013	<b>Cumhuriyetten Önce ve Sonra Ülkemizde Hastaneler, Çocuk Hastaneleri ve Tıp Eğitimi</b> Editör: Prof. Dr. Baha TANELİ Doç.Dr. Hatice ŞAHİN
119.	2013	<b>Kan Yolu İle Bulaşan İnfeksiyöz Etkenler</b> Editör: Prof. Dr. Rüçhan YAZAN SERTÖZ
120.	2013	<b>Diş Hekimliğinde Anestezi ve Analjezi</b> Editör: Prof. Dr. Taner BALCIOĞLU Prof.Dr.Bahar SEZER

## **BASIMA HAZIRLANAN EGE TIP AYIN KİTAPLARI**

**Ötenazi** Editör: Doç.Dr. Çağatay ÜSTÜN

**Konjenital Kalp Cerrahisi ve Anestezi**

**Editör :** Doç. Dr. Seden KOCABAŞ

Ayın Kitaplarını;

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayın Bürosu'ndan temin edebilirsiniz.

**Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayın Bürosu**

Tel : (0232) 390 31 03 e-mail : [egedergisi35@gmail.com](mailto:egedergisi35@gmail.com)

# BAŞARI YOLUNDA RÜZGARINI KENDİN YARAT

Başarılı biriyle aranızdaki tek fark “sizsiniz”! Dünyadaki hiç kimse size kendiniz kadar amansız bir düşman olamaz. Ancak sahip olduğunuz gücü fark ettiğinizde, başarısızlıktan ya da zorluktan başarı doğacaktır. Sürekli yakındığınız koşullar, aslında daha önce yaptığınız ya da özellikle yapmadığınız seçimler ile ilgilidir. Seçimlerinizi belirleyen düşünceler ise, size aittir. Bu düşünceleri değiştirebilir ya da bir kalıp gibi saklı tutabilirsiniz de. Yanlış seçimler yapmanızı sağlayan düşüncelerinizi değiştirseniz, duygu ve davranışlarınızda da değişimler olacağını görürsünüz. Hayatta olmayı, yapmayı ya da sahip olmayı gerçekten istediğiniz şeyler varsa, bunları şimdiye kadar elde edemediniz ise, kendinize şu soruları sorun: Kendinizi bir yola adadınız mı?, Bir hedef belirlediniz mi?, Yeterli nedenleriniz var mı?, Sabırlı mısınız?, Beklentileriniz ne kadar gerçekçi?, Değişiklikten korkar mısınız?, Bir planınız var mı?, Uyguladığınız sistemde ödüle yer var mı? Tüm bu soruları cevaplamak, yaşamınızı farklı bir açıdan düşünmeye başlamaktır. Yani, sizin için uyanma zamanı geldi. Evreni bir işleyen bir saat gibi düşleyin. Her bir parçaya ihtiyaç olduğuna göre, niçin burada olduğunuzu bulmak zorundasınız. Ancak, yaşamdaki biricik amacınızı bulduğunuzda, onu dolu dolu yaşayabilirsiniz. Öncelikle kendinizin ayrıcalıklı biri olduğunu farkına varın çünkü tek gerçek budur.



Basimevi  
Publishing

