

Sınava Hazırlık Sürecinde Psikolojik Sağlık

Mustafa Başaran¹

Özet

Psikolojik sağlık, alan yazınında yer alan tanımlar incelendiğinde " yoğun duyu ve düşüncelere neden olan zorlu yaşam olaylarına karşın bireyin kendisini toparlayabilmesi, zorluklara karşı direnmesi ve bu zorluklara karşın uyum sağlayabilmesi " olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlık her ne kadar pozitif psikoloji kuramına yakın olsa da psikoloji biliminin tamamı düşündüğümüzde önemli bir kavramdır. Çünkü bütün bilimler insanın refahı için uğraşırken psikoloji biliminin bu konuda yapmış oldukları çalışmalarda psikolojik sağlık önemli bir yere sahiptir. Bütün insanlar hayatta çeşitli zorluklarla karşılaşır. Bu zorluklar bireylerin yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik durum gibi çeşitli değişkenler neticesinde farklılık gösterebilir. Bu çalışmada Liselere Giriş Sınavı ve Yükseköğretim Kurumları'na Giriş Sınavı' na hazırlanan öğrencilerin sınava hazırlık sürecindeki psikolojik sağlamlığı ele alınmıştır. Önce psikolojik sağlık ile ilgili tanımlar yapılmış, benzerlik ve farklılıklar ortaya konulmuştur. Daha sonrasında ise bireylerin psikolojik sağlamlığına etki eden koruyucu faktörler ve risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel bağlamda ele alınmıştır. Daha sonrasında sınava sürecinde yer alan aile, eğitim personeli ve öğrencilere yönelik önerilerde bulunulmuştur. Çalışmanın son kısmında ise psikolojik sağlamlığın geliştirme çalışmalarında etkili bir yöntem olan Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen BASIC PH modeli üzerinde durulmuştur. Sınavlara yüklenen anlamın yüksek seviyelerde olduğu günümüzde, sınava hazırlık sürecinde yer alan bireylere yönelik yapılacak çalışmalar, ruh sağlığı çalışmalarında önemli yer teşkil edecektir.

Giriş

Maalesef hayat bize her zaman güzel şeyler vaat etmez. Bir başka deyişle hayat, içinde zorlayıcı yaşam olaylarını barındırır. Kim olursak olalım bahtımız ne kadar açık olursa olsun yaşadığımız sürece zorluklarla karşılaşacağız. Savaş,

1 Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, Manisa Demirci Rehberlik ve Araştırma Merkezi mustafabasaran.rpd@hotmail.com 0000-0001-8070-1947

göç, salgın hastalık, yangın, istismar kaza... Bazen insanlar bizi sevmeyecek, bazen çalışmalarımızı bozmaya çalışacaklar, bazen ayrılıklar yaşanacak bazen de beklentilerimizin çok ötesinde yaşamayı aklımızdan bile geçirmediğimiz olaylara maruz kalacağız. Yaşanılan bu zorlayıcı olaylar istenmese de hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. İnsanın yaşı, aile özellikleri, yaşadığı coğrafya, kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenler de yaşanabilecek olumsuz olaylarla karşılaşma ihtimaline etki edebilir. Anasınıfına yeni başlayan çocuk için zorlayıcı yaşam olayı anneden ayrı kalıp akranlarının içine girmek bu duruma örnek olabilecek iken tayini nedeniyle başka bir şehre taşınan ailenin yeni bir hayat düzenine uyum süreci de bir başka zorlayıcı yaşam olayına örnek gösterilebilir. Başka örnekler bakacak olursak geçirmiş olduğu kaza sonucu sakat kalan babanın yaşadığı travma, Liselere Giriş Sınavı ve Yüksek Öğrenim Kurumları'na Giriş Sınavı'na hazırlanan öğrencilerin sınava hazırlanırken yaşamış oldukları yoğun duygular zorlayıcı yaşam olayı olarak ele alınabilir. Bu örnekler daha da arttırılabilir. Bu ve bunun gibi insanı çoğu yönden zorlayan yaşam olaylarında bireyi psikolojik olarak dayanıklı kılan etmenlerin devreye girdiği düşünülmektedir. Psikolojik sağlık ile ilgili sözlük tanımları incelendiğinde bu kavram farklı şekilde anlatılsa da ortak noktalara vurgu yapılmaktadır. The Random House Sözlüğünde "sıkıştırılıp ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya pozisyonuna dönebilme becerisi" olarak açıklanırken Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü ise bu kavram " sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek ve güç, enerji, cesaret olarak" tanımlanmaktadır. (Akt; Gizir) Bu tanımlardan yola çıkılarak uyum sağlama, kendini toparlayabilme becerisi gibi benzerlikler ön plandır. Bununla birlikte psikolojik sağlık kavramına ilişkin çok farklı tanım ve görüşler de mevcuttur. Bu tanımlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Işık ve ark., 2021).

Tanım	Kaynak
“Adaptasyonu artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve ezici sıkıntıya rağmen dengeyi yeniden kazandıran pozitif bir kişisel karakteristik”	Wagnild ve Young (1993)
“Belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif adaptasyonu sağlayan dinamik süreçlerin bütünü”	Luthar, Cicchetti ve Becker (2000)
“Uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreçleri”	Masten (2001)
“Ciddi tehlikeleri beraberinde getirmesi beklenen risk deneyimlerine rağmen, nispeten iyi bir psikolojik sonuca sahip olma”	Rutter (2006)
“Tutarlı bir psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yetisi”	Bonanno (2005)
“Zorluklar karşısında büyüme ve gelişme niteliğine sahip olma”	Bonanno (2005)
“Duygusal dayanıklılık ve stresle başa çıkma yetisini ölçmeye yarayan bir kavram”	Connor (2006)
“kırılgan olmama”, “güçlü olma” ve sağlıklı koşullar altında sağlıklı gelişim gösteren bireyler”	Garmezy (1971)

Tanımlar incelendiğinde psikolojik sağlamlıkla ilgili bazı ortak vurguların olduğu görülmektedir. Bu vurgular bireyin duygusal olarak zor bir duruma sokan bir olayın olması, bu zorluklara karşısında bireyin uyum sağlama ve baş etme becerilerini kullanması ve aktif bir süreç olması olarak düşünülebilir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlıktan söz edilmesi için zorlu yaşam olaylarının varlığının olması gerekmektedir. Duygusal zorluklarla baş etme stratejilerini sonradan da öğrenilebildiğini düşündüğümüzde, psikolojik sağlamlığın doğuştan kazanılan bir beceriden ziyade geliştirilebilir bir özellik olduğu sonucuna ulaşılabilir. Psikolojik sağlamlık bir “sonuç” değildir, bunun tam tersine psikolojik sağlamlık gözden geçirilebilen, geliştirilebilen ve aktivite edilebilen bir özelliktir (Selçuk, 2023). Peki “psikolojik olarak sağlam” olduğunu düşündüğümüz bireyler başlarına farklı yaşam alanlarında meydana gelebilecek bütün zorluklara karşı aynı esnekliği gösterebilecek midir? Peki bir insan üstesinden gelebildiği zorlukla ilerleyen zamanlarda tekrardan karşılaştığında aynı başarıyı gösterebilecek midir? Psikolojik sağlamlık, içinde bulunulan olumsuz duruma karşı olumlu bir şekilde uyumlu olmayı mümkün kılarken psikolojik sağlamlık olgusunun tek bir formu bulunmamaktadır ve bireyin içinde yaşadığı koşullar değiştiğinde psikolojik sağlamlığın formu da değişmektedir (Selçuk, 2023). Bazı bireylerin zorluklar karşısında kendini toparlama becerileri ve uyum becerileri gelişmişken bazı bireylerin bu konularda beceri ve özellikleri neden gelişmemiş olabilir? Bu

soruya cevap bulmak için yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık için risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile ilgili çalışmalar sonucunda çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

1.Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Bir bireyin yaşamış oldukları zorlayıcı olaylara karşı psikolojik olarak dayanıklı kalması veya dayanıksız olmasına bazı etkenler neden olmaktadır. Bu etkenler koruyucu faktör ve risk faktörleri denilir. Risk; amaçlara ulaşılması üzerinde etkisi olacak olan bir olayın meydana gelme ihtimalidir(Bozkurt, 2010). Bu tanımı ruh sağlığı ve psikolojik sağlamlık kavramına uyarlamaya çalıştığımızda bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz bir yaşam deneyimi ya da zorluklara maruz kalması sonucunda psikolojik olarak sağlam kalabilmesine olumsuz etkide bulunan durumlardır.

Psikolojik sağlamlık bakımından riskli grupta olan bireylerin özellikleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olmak üzere üç ana grupta toplanmıştır. Bireysel faktörlere bakıldığında hayat kalitesini olumsuz şekilde etkileyen kronik hastalıklara sahip olan, kişilik özellikleri olarak uyumsuz inatçı gibi zor kişiliğe sahip olan, bağlanma stilleri açısından bakım verenine ve çevresine güvenli bağlanma yerine olumsuz bağlanma stiline sahip, çeşitli bağımlılık örüntüleri olan ve cinsel istismar gibi çeşitli zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan sosyal beceri açısından yetersiz olan bireyler psikolojik sağlamlık açısından riskli bireylerdir. Bir diğer risk faktörü de cinsiyettir. Önder ve Gülay, (2008) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Fiziksel ya da psikolojik anlamada “hasta” kabul edilen, ebeveynleri erken yaşta anne baba olan bununla kalmayıp anne baba olmanın uygunluğuna sahip olmadan çocuk sahibi olan anne babası olan, ailesinde boşanma ve ölüm gibi zorlayıcı duygular yaşayan, ailesi tarafından fiziksel ve duygusal olarak istismar yaşayan, anne babasının çatışmalarına şahit olan ve aile bireylerinden birinin yaşamış olduğu travmaya şahit olan bireylerin de psikolojik sağlamlık açısından riskli grupta olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Toplumsal olarak duygusal ve fiziksel olarak şiddete maruz kalan, akran zorbalığına maruz kalan ve dışlanan, bir arkadaşının başına gelen travmatik bir olaya şahit olan, akademik açıdan akranlarının seviyesinin gerisinde kalan bireyler de psikolojik açıdan risk grubunda bulunmaktadır. Savaş, doğal afet gibi zor zamanlarda toplumdan destek göremeyen insanlar da risk grubundadır.

Psikolojik Sağlık Araştırmalarında yer alan risk faktörleri (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009).

<i>Bireysel Risk Faktörleri</i>	<i>Ailesel Risk Faktörler</i>	<i>Çevresel Risk Faktörleri</i>
Erken Doğum	Ebeveynlerin hastalığı ya da Psikopatolojisi	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Kronik hastalıklar	Erken yaşta ebeveyn olma	Toplumsal şiddet
Cinsiyet	Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak	Akran reddi
Zor Kişilik	Aile-çocuk arasındaki uyumsuzluk	Bir yakının ya da arkadaşın kaybı
Güvensiz Bağlanma	Yetersiz ebeveynlik	Savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
Düşük Özgüven	Çocuğun fiziksel, duygusal ve Cinsel istismarı	Evsizlik
Bilişsel, dil ya da motor alanındaki zedelenmeler	Eşler arasındaki çatışma	Okul düzeyinde stresli ve travmatik olaylar
Cinsel istismar	Ebeveynlerin madde kullanımı	Çocuğun fiziksel, duygusal ve Cinsel istismarı
Sosyal ilişki becerilerindeki Yetersizlikler	Ebeveyn işsizliği	Düşük akademik başarı
Davranım Bozukluğu	Cinsel istismar	Kırsal alanda yaşamak
Madde bağımlılığı		Toplumun gelişmişlik düzeyi

Bireyin yaşamış oldukları zorlu olaylar karşısında psikolojik olarak dayanıklı olmasına destek olan faktörler vardır. Koruyucu faktörler risklerin, zorlukların, travmaların yıkıcı etkisini azaltan sağlıklı adaptasyon sağlayan ve bireyin baş etme, problem çözme becerilerini geliştirme durumu olarak kabul edilebilir (Yılmaz,2009).

Psikolojik sağlık becerilerini geliştirmek ya da başka bir ifadeyle psikolojik olarak sağlam olabilmek için gereken önemli etkenler incelendiğinde bunların bireysel, ailesel ve çevresel olarak üç başlıkta ele alındığı görülmektedir. Gizir, (2007) yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda yapılan koruyucu faktörleri ele almıştır. Bireyin gelişmiş bilişsel seviyesi sonucu gelen akademik başarı ve bununla birlikte gelişen özgüven psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu etkenleri arasındadır. Bununla birlikte yaşam hedefleri, geleceğe umutla bakma ve iyimser olma günlük hayatta yaşamış oldukları problemlere karşı etkili çözüm önerileri getirme ve sosyal becerilerinin de yeterli olması psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen bireysel faktörler olarak yer almaktadır.

Psikolojik olarak sağlam bireyler yetiştirmek için gereken en önemli öğelerden birisi de ailedir. Bireyin problemlerinde veya karşılaştıkları zorluklarda onları destekleyen anne ve babaların olması, çocuktan beklenen davranış ve hedeflerin çocuğun yeterliliklerine ve özelliklerine göre olması, ailenin tehlikeli ve riskli durumlarda çocuğunu koruması ve aile içinde sınır ve kuralların olması ailesel koruyucu faktörler olarak ele alınabilir.

Bireyin sosyal çevresindeki destekleyici insanlar, bireyin yaşamış oldukları zorlu olaylarda akranların ve yakınlarının desteği, bireylerin sosyal ve kültürel olarak kendilerini geliştirebilecekleri alanlar ve gelişimi destekleyici öğretmenler ve okul ortamı da psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında yer alan koruyucu faktörler(Gizir, 2007).

<i>Bireysel Koruyucu Unsurlar</i>	<i>Ailesel Koruyucu Unsurlar</i>	<i>Çevresel Koruyucu Unsurlar</i>
Zekâ	Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler	Sosyal çevredeki destekleyici kişilerle ilişkiler
Akademik Başarı	Çocuğa yönelik plumlu ve gerçekçi beklentiler	Akran ve kardeş desteği
Olumlu veya kolay mizaç		Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, Gençlik organizasyonları vb.)
İç Kontrol Odağı		Fiziksel ve psikolojik güvenlik
Benlik saygısı ve özyeterlilik		Erken öğrenme için destek
Kişisel Farkındalık ve kendini kabul		
Özerklik		
Geleceğe dönük hedeflerin olması ve olumlu beklentiler		
Etkili problem çözme becerileri		
İyimserlik ve umut		
Mizah Duygusu		
Sosyal beceriler		
Cinsiyet		
Yaş		

Günümüzde bireyleri psikolojik açıdan yıpratın, bireylerde yoğun düşüncelere ve zorlayıcı duygulara neden olan süreçlerden birisi de merkezi sınavlara hazırlık sürecidir.

2. Merkezi Sınavlara Hazırlık Sürecinde Psikolojik Sağlamlık

Merkezi sınavlar ortaokul ve lise öğrencilerinin eğitim kariyerini büyük ölçüde etkileyen çoğu öğrenci ve velinin bakışıyla önemli dönemeç olarak kabul edilmektedir. Ortaokul öğrencilerine Liselere Giriş Sınavı için düşünceleri sorulduğunda” hayatım için her şey” ,” keşke olmasaydı”,” hayatımı belirleyecek sınav” “ailemin baskısından bıktım” gibi cümlelerle hissiyatlarını ifade etmektedir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı gibi sınava girecek adaylar için sürecin ne kadar zor ve yıpratıcı olduğunu gözler önüne sermektedir.

Merkezi sınavlara hazırlık uzun bir süreç içermektedir. Bazen bu süre 12 aydan daha uzun sürebilmektedir. Bu zaman diliminde adaylar deneme sınavlarına katılmakta ve binlerce soru çözmektedir. Sınava hazırlık zamanı emek, azim, motivasyon ve fedakârlık gerektirebilmektedir. Psikolojik olarak sağlam olmak, çözülen testlerden ve girilen denemelerden istediğini aldığında rehavete kapılmamayı ve aynı disiplinle çalışmayı, istemediği sonuçlar alındığında ise vazgeçmemeyi, umudunu kaybedip bırakmamayı, küsmemeyi, hedeflerinden vazgeçmemeyi içerir. Sınava hazırlık sürecine bu şekilde baktığımızda ise bu zaman diliminde öğrencileri zorlayan duyguların oluşması doğal karşılanabilir. Buradan yola çıkarak sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin psikolojik olarak güçlü olması, sınav sürecinin getireceği yoğun düşünce ve zorlayıcı duygular karşısında bireyin sağlıklı kalabilmesini sağlayabilir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık, günlük hayatın zorlayıcı yaşam olaylarına karşı öğrencilerin sahip olduğu “altın anahtar” değerinde bir beceri olarak kabul edilebilir. Peki “altın anahtar” doğuştan ve kendiliğinden sahip olunan bir özellik midir? Psikolojik sağlamlık, insanların doğuştan ve kendiliğinden sahip olunabilecek bir beceri değildir. Bu kavram bireyin çevre ile ilişkilerinin sonucunda elde edilen ürünün bir çıktısıdır. Diğer bir ifade ile koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde bireyi hayatta karşılaştığı zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmeyi mümkün hale getiren geliştirilebilir bir özelliktir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin sınava hazırlık sürecinde ve genel akademik performansta başarısızlığın getirmiş olduğu zorlayıcı kabul edilebilecek duygularla baş edebileceği öngörülmektedir. Psikolojik açıdan sağlam olmayan öğrenciler ise sadece okul ve akademik başarıyla kalmayıp hayatın diğer alanlarında da karşılaştıkları problemlerle mücadele etmekte

zorlanır ve bunlarla baş edemez. Bu sürecin en son ve en acı noktası ise öz kıyımıdır.

Psikolojik sağlamlık “hiç düşmemek” değil “düştükten sonra kalkıp yola devam etmek” tir. Hem sınav döneminde hem de normal yaşam dönemlerinde psikolojik açıdan sağlam bireyler karşılaştıkları zorluklarla baş etme mekanizmalarına sahiptir. Sınav sürecinde mümkün olduğunca bireyin başa çıkma mekanizmaları desteklenmelidir. Bu konuda bireyin ailesine, çevresine ve okuluna önemli görevler düşmektedir. Bu konuda çalışmanın sonunda önerilerde bulunulmuştur.

Maalesef ki günümüzde okulun tek ve en önemli işlevinin öğrencileri bir sonraki eğitim hayatlarına merkezi sınavlar aracılığı ile “iyi okullara” yerleştirmenin olduğu düşüncesi baskındır. Bu düşünce okulun sosyal, politik ve ekonomik işlevlerinin önüne geçilmesine neden olmakla birlikte öğrenci ve öğretmenlerde çok yoğun bir sınav baskısının oluşmasının önünü açmaktadır. Bu nedenler merkezi sınavlara hazırlık sürecine yönelik yapılan araştırmalar öğrencilerin sınava hazırlık sürecinde psikolojik olarak dayanıklı kalmasını sağlamak açısından önemlidir. Öğrencilerin sınav sürecinde psikolojik sağlamlığına yönelik yapılan çalışmaların önemli bölümü aşağıda sunulmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili sınav sürecinde olan öğrencilere yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında (Yıldırım, 2023) yapmış olduğu çalışmada sınav kaygısının normalden yüksek olduğu öğrencilerin öz şefkat ve psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın sonucu psikolojik sağlamlıkla yüksek derecede kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Çakmak ve Ceyhan, 2020 yılında yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi belirleyicilerinin üniversite sınavına ilişkin algılarının ve kişilik özelliklerinin temel belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Girecekleri sınavı gelecek hayatları için fırsat olarak gören bireylerin psikolojik sağlamlığının sınavı tehlikeli olarak görenlere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise öğrencilerin sınava ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmesi psikolojik sağlamlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

Kaya ve arkadaşları, (2016) ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının eğitim stresleri açısından incelemiş oldukları çalışmada öğrencilerin depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının düşük

olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte başarı kaygısı ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ders çalışması için baskı yapılan ve fazla ders yükü olan çocukların psikolojik sağlığının düşük olduğunun tespiti bir başka önemli sonucudur.

Özen, (2021) yapmış olduğu çalışmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlıkları arttıkça sınav kaygılarının azaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Akademik başarısı iyi olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin akademik açıdan kötü olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Turgut ve Eraslan (2017) yapmış olduğu çalışmada, ergenleri psikolojik sağlık becerilerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda da önemli olay yaşayan bireylerin, önemli olay yaşamayanlara oranla psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak kendilerini okula bağlı olarak gören ve sosyal destek alabilen öğrencilerin psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sınav sürecindeki öğrencilerin psikolojik sağlığına ilişkin yapılan bu çalışmalar ışığında sınav sürecindeki öğrencilerin psikolojik sağlığını arttırmak için okul personeli, öğrenci ve ailelere yönelik öneriler şunlar olabilir.

3. Öğretmen ve Okul Personeline Yönelik Öneriler

-Sınav sürecinde bulunan hem ekonomik hem sosyal açıdan dezavantajlı kabul edilen öğrencilere yönelik destek sağlanmalıdır. Bu durum öğrenciye ekonomik olarak bir ders çalışma masası temin etmek olabilirken sosyal açıdan da üst öğrenim kurumlarını ziyaret etmeye kadar çok çeşitli etkinlikleri içerebilir.

-Öğrencilerin okula ilişkin olumlu tutumlar geliştirmesi için okul içi etkinliklere yer verilebilir. Karar alma süreçlerinde öğrencilerin de düşüncelerine yer verilmesi, yönetici ve öğretmenlerin şeffaf ya da adil olması öğrencilerin okula olan bağlılığını gelişmesine olumlu katkı sağlayacaktır.

-Öğrencilerin akran ilişkilerinin gelişmesi için iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik rehberlik servisinin koordinasyonu ile atölye çalışmaları tasarlanabilir.

-Akran zorbalığına yönelik çalışmalar yapıp bu çalışmalara bütün öğrencilerin katılımı teşvik edilebilir, bu konuya ilgili drama resim gibi

çalışmalara yer verilebilir. Rehberlik servisi akran zorbalığı ile ilgili öğretmen ve veli çalışmalarını düzenleyebilir.

-Sınava hazırlık sürecindeki öğrencilerin süreci planlaması için sınıf rehber öğretmenleri ve okul rehber öğretmeni tarafından destek amaçlı düzenli periyodlarla görüşmeler yapılabilir.

-Öğrencilerin gelişim dönemlerine yönelik farkındalık kazandırmak için ebeveyn eğitimleri planlanmalıdır. Bu çalışmalarda çocukların gelişim özellikleri tiyatro gibi çalışmalarla aktarmak velilerin süreci daha iyi kavramasını sağlayacaktır.

-Okul psikolojik danışmanları koordinatörlüğünde zorlayıcı yaşam olaylarına karşı öğrenci ve velilere yönelik önleyici ve müdahale edici çalışmalar yapılmalıdır.

-Sınıf rehber öğretmenleri sınıf rehberlik çalışmalarını titizlikle uygulamalıdır.

- Akran ilişkileri ve saldırganlık ile ilgili çalışmalar kapsamında bütün öğrencilere görevler verilmelidir. Bu konularla ilgili çalışmalar basit bir sunum ya da pano çalışmasıyla geçirilmemelidir.

4. Anne ve Babalara Yönelik Öneriler

-Öğrencinin akademik durumuyla, kişisel ve sosyal becerileri ile ilgili öğretmenlerle iletişim halinde bulunmalı. Aileler düzenli olarak öğrencinin öğretmenleriyle konuşup geri dönüt almalıdır.

-Çocuklarının bütün ihtiyaçlarının (psikolojik, fizyolojik ve sosyal) farkında olmak ve onun bütün özellikleriyle kabul edip bir bütün olarak görmek önemlidir.

- Saygı günümüzde öyle bir hal almıştır ki artık gösterilen bir tutum olmaktan çok çevreden beklenen bir tutum olmaya doğru gitmektedir(Başaran & Kaya, 2021) . Anne baba ve çocuğun ilişkileri saygı üzerine oturtulmalıdır.

-Babanın ailedeki etkinliklere katılması, çocuk için sorumluluk alması ve anne gibi çocukların gelişimine destek olması önerilmektedir.

-Kendi hayatlarında okul döneminden ukde olarak kalan ulaşamadıkları hedefleri çocuklarının karşılaması için beklentiye girmemek. Ebeveynlerin çocuktan bekledikleri akademik başarı çocuğun yeterliliklerine uygun olmalıdır. Çocuğa ders çalışması için yapılan baskı öğrenci ile iletişim problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

-Çocuğun aile bireylerine güvenebileceği ve sıcak ilişkilerin olduğu doğrudan ve açık bir iletişimin olduğu bir aile ortamı oluşmalıdır.

-Öğrenci ebeveynlerinin kendisini koşulsuz bir şekilde kabul edileceğini farkında olmalı. Anne ve baba çocuklarını suçlayıcı ifadeler kullanmak yerine gerektiği kadar hoşgörülü bir tutum sergilemelidir. Bununla birlikte çocuk ailesinin sahip olduğu ve önem verdiği değerlerin de farkında olmalı.

-Anne ve babalar çocukların maruz kaldığı problemleri çözmek yerine çocuğa problem çözme konusunda cesaret verip destek olmalıdır. Eğer evde yaşanan olayda çocuk yaşanan olayın bir parçası ise diğer problemlerde olduğu gibi yapıcı bir yaklaşım sergilenmeli.

-Anne ve babanın çevredeki olaylara bakış açısı, dünyaya ve dünyadaki olaylara ilişkin görüşleri çocuk tarafından model alınabilir. Bundan dolayı ebeveynler genel iyi olma hali ya da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmediklerinde destek almalıdır.

5. Sınav Sürecindeki Öğrencilere Yönelik Öneriler

- Sınavla ilgili duygularının ve düşüncelerin farkında olmaları için çalışma yapabilirler. Sınavla ilgili düşüncelerini gözden geçirebilirler. Düşüncelerinin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediği ile ilgili çalışmalara katılabilirler. kaygı ve korkularına yönelik çalışmalar yapıp destek alabilirler.”

- Sınav sürecinde ne hissettiklerini arkadaşları ve aileleri ile paylaşabilirler. Bununla birlikte kendileri gibi aynı süreci yaşayan diğer arkadaşlarına destek olmaya çalışabilirler.

- Gerektiğini düşündüklerinde rehber öğretmen/okul psikolojik danışmanından yardım alabilirler.

- Hedeflerine ulaşmayı başaran gerek bilimsel çalışmalarıyla gerekse varoluşuyla toplumda saygın yeri olan büyük insanların hayatlarını okuyabilirler.

- Hayatlarında kendileri için nelerin değerli olduğunu ve kendileri için öncelikli olan konuları belirleyebilirler. önem verdikleri alanlar doğrultusunda bir hedef belirleyip bu hedefe nasıl ulaşabileceklerinin planlarını yapabilirler. Hedeflerini yakın hedef,orta hedef ve uzak hedef olarak kategorilere ayırabilirler.

- Hayatlarında belirlemiş oldukları sağlıklı bir düzen olsun. Bunların içinde psikolojik olarak sağlam kalmalarına destek olabilecek etkinlikler bulunsun.

- Onları hayata motive edecek yarım iple çekmelerini ve geleceğe umutla bakmalarını sağlayacak motivasyon öğeleri olsun. Maddi olarak zor durumlar yaşayan bir çocuğun gireceği sınav sonrası sahip olacağı meslekle yeterli para kazanıp ailesine rahat ettirmeyi amaçlaması, evcil hayvanını kaybeden bir çocuğun başka hayvanları iyileştirmek için veteriner olmak istemesi, ruhsal olarak destek alacak kimse bulamayan bir öğrencinin psikolog olmak istemesi, ailesinin haksızlıklara maruz kaldığını düşünen bir çocuğun hukukçu olmak istemesi buna örnek olarak gösterilebilir.

6. Basıç- Ph Yöntemi ile Müdahalenin Sınava Hazırlık Sürecindeki Bireylere Uyarlanması

Doğal afetler, savaşlar siyasi krizler, ekonomik bunalımlar, toplumsal krizler gibi dünyada yaşanan pek çok olaylar doğrudan ya da dolaylı şekilde insanların zorlayıcı duygular yaşanmasına neden olmaktadır. Bunun yanında salgın hastalıklar, cinsel istismarlar, duygusal istismarlar ve zorbalıklar da insanların hayatını ciddi bir şekilde olumsuz etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda zorlu yaşam dönemlerinden geçen insanlara zorlu süreçlere nasıl uyum sağladıkları ve zorluklarla nasıl başa çıktıkları sorulmuştur. Bu araştırmalar sonucunda çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden birisi de Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen BASIC PH modelidir. Bu modelde bireyin zorlu bir olayla baş etme stratejileri altı maddede ele alınmıştır. Bunlar B-(Believe) -İnançlar ve Değerler A-(Effect)-Duygu, S-(Social interaction)-Dayanışma, I-(Imagine)- Düş, C(Cognition)-Düşünce ve PH- (Physical)-Davranış'tır.

B-(Believe)-İnançlar-Değerler: Kişinin yaşamış olduğu zorlu olaya anlam yüklemesini baş vurduğu bir yoldur ve kişinin kendine olan güvenini içerir. İnsanın hedeflerinin olması, hayata anlam yüklemesi, yaşam hedeflerinin olması ve özümlediği değerler üzerinden hayatına şekil vermesi onun zorlu yaşam olaylarına karşı mücadele etmesini sağlar(Toprak ve ark.,2023). Yaşanılan zorlayıcı olaylara karşı geliştirilen düşünce ve tutum bireylerin o olaylara karşı mücadele etmesine olanak tanır. Bundan dolayı sınava hazırlık sürecindeki bireylere yönelik yapılacak olan çalışmalarda değerler sisteminin geliştirilmesi ve özgüven gelişimi de çalışılacak konular arasında olmalıdır. Sınava hazırlık sürecini belli bir değer üzerine yerleştirmek, öğrencilerin bu sürece uyum sağlamasını ve bu süreçte iç denetim odağı ile hareket etmesini sağlayabilecektir. Sınava hazırlık süreci gibi yoğun düşünce ve duygulara neden olabilecek zaman dilimlerinde bireylere "bu süreçte sana destek olacak inançların neler, bu süreçte sana yarar sağlayacağına inandığın düşüncelerin neler" gibi sorular sormak inanç ve değerler boyutunun harekete geçmesine olanak tanır.

A-(Affect)- Duygular: Zorlu yaşam olaylarının getirdiği duyguları, bu duyguların kabul ve ifade edilmesini içermektedir. Bireyler sınava hazırlık süreci gibi yoğun ve güçlü duyguları yaşadıkları zaman bu duyguların ortaya çıkarılması ve ifade edilebilmesi gerekir. Sınava hazırlık sürecinde bireyler özellikle kaygı, stres, korku, çaresizlik, umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi çeşitli duyguları yaşamaktadırlar. Bu süreçte duyguların ifadesi bireydeki yoğun stres ve gerilimi hafifletebilmektedir. Gerek sohbet esnasında gerekse oyunla, resim çizerek, dramayla, öykü kitapları kullanarak ya da duygu termometresi gibi çeşitli yöntemler kullanılarak sınava yönelik duygularla ilgili bireyle ya da grupta çalışılabilir.

S- (Social interaction) Dayanışma: Bireyin hem destek vereceği hem de gerektiğinde yardım alacağı bir gruba ait olmasını içermektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de önemli bir yer edinen "ait olma" önemli bir ihtiyaçtır. Sınav sürecindeki bireylerin birbiriyle dayanışma sergilemesi ve kendilerini duygu ve düşünce açısından ifade etmeleri için gruplar oluşturulabilir. Bu gruplarla çeşitli etkinlikler yapılabilir. Bireylerin sosyal destek kaynaklarını öğrenmek için onlara zor zamanlarında kimlerden yardım aldıkları sorulabilir.

I-(Imagine)- Düş: Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra bireyin kendisini toparlaması için hayal kurma mekanizmasının devreye girmesini içerir. Bu boyutta hayal kurma ve yaratıcılık ön plandadır. Bazen hayaller şartlar ne kadar zor olsa bile geleceğe umutla bakmamızı sağlar. Resim yapmak, hayalleri anlatmak ve hayalleri drama yoluyla sergilemek ya da geleceğe mektup yazmak sınav süreci gibi zor durumlarda bireyin psikolojik sağlamlığına katkıda bulunacaktır. "Sınav sürecinden sonraki süreci hayallerinizde nasıl canlandırıyorsunuz, bazen sınava çalıştığınızda kendinizi yoğun duygular ve umutsuzluk içinde bulduğunuzda nasıl hayaller kuruyorsunuz" gibi sorular bu boyutta yararlı olacaktır.

C- (Cognition) Düşünce: Bu boyutta bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam deneyiminde karşılaştığı zorlukla ilgili bilgi toplaması, problemi çözmeye çalışması ve süreçle ilgili olumlu düşünceler geliştirilir. Sınav sürecinde de verimli ders çalışma, test çözme teknikleri, zamanı doğru kullanma yöntemleri gibi konularda bilgi almak ve sınava yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmek sürece yönelik olumlu katkılar sağlar. Bu boyutla ilgili öğrencilere "sınavla sürecinde hangi düşüncelere sahip olmak size iyi geliyor" denilebilir. Bununla birlikte olumsuz ve işe yaramayan düşüncelerle karşılaşıldığında ise "bu şekilde düşünmenin sana ne gibi yararı var" denilebilir.

PH- (Physiology) Davranış Boyutu: bu boyut bireyin zorlu yaşam olaylarında kendisini rahatlatması için yapmış olduğu davranışları içerir. Bu

boyutta birey kendisini korumak için beden sağlığına dikkat eder egzersizler yapar, düzenli beslenir ve uykusuna dikkat eder. Zorlu yaşam olaylarında insan vücudu gergin olduğu için gevşeme egzersizleri yapmak bu boyut için önemlidir. Sınav sürecinde bulunan öğrencilere “ bu süreçte hem ruhsal hem de bedensel sağlığınıza korumak için hangi fiziksel aktiviteleri yapıyorsunuz” denilebilir.

Her birey bilinçli ya da bilinçsiz bu 6 baş etme kaynağını günlük yaşam olaylarından birkaçını kullanabilmektedir. Bireylerin bu kaynakları kullanabilmeleri için yeterli becerilere sahiptir. Zorlu yaşam olayları karşısında bireyler ne kadar fazla baş etme kaynağını dengeli ve yeterli kullanabilirse hayatta karşılaştığı zorlukların etkisinden o kadar kolay kurtulabilir.

SINAV SÜRECİNDE BEN

<p>Sevgili öğrenciler; Psikolojik dayanaklılığı arttırmak için geliştirilen modeller arasında yer alan Basic Ph yöntemi doğrultusunda “sınav sürecinde ben” konulu form geliştirilmiştir. Lütfen size sorulan soruların cevaplarını yandaki boşluklara doldurunuz.</p>	
Sınava hazırlık sürecinde bana iyi gelecek değerlerim ve inançlarım neler?	
Sınava hazırlık sürecinde hissettiğim duygularımı nasıl ifade ederim?	
Sınava hazırlık sürecinde çevremde bana destek olabilecek kişiler kimler?	
<p>Sınava hazırlık sürecinde gelecekle ilgili hayallerim neler?</p> <p>Sınava hazırlık sürecinde zorlandığım ve yoğun duygular yaşadığım zaman kurduğum hayaller neler?</p>	
Sınava hazırlık sürecinde, bana iyi gelecek düşünceler neler? Sınava hazırlanırken hangi konularda bilgi almak bana iyi geliyor? Hangi düşüncelere sahip olmak bana iyi geliyor?	
Sınav sürecinde bana iyi gelmesi için hangi bedensel aktiviteleri yapıyorum?	

KAYNAKÇA

- Başaran, M., & Kaya, M. (2021). Eski Türk Eserlerinde “Saygı.” *Ahlak Çalışmaları ve Ahlak Felsefesi Dergisi*, 1(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5336912>
- Bozkurt, C. (2010). Risk, Kurumsal Risk Yönetimi ve İç Denetim. *Denetim Dergisi*, 4, 17–30. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/208927>
- Çakmak, M. I., & Ceyhan, E. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Üniversiteye Giriş Sınavına İlişkin Algıları ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Bağlamında İncelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(2), 358. <https://doi.org/10.18039/ajesi.825067>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Işık, Ş., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Atalay, N., Çaykuş, T., Demir, Ö. O., & Yaşar, S. (2021). *Psikolojik Sağlamlık* (M. Ağar & E. Aydın, Eds.). T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- Kaya, F., Peker, A., & Gündüz, B. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Eğitim Stresi Açısından İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 586–599.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192–197.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82–89.
- Özen, Ş. (2021). *Sınavların Oluşturduğu Kaygı Düzeyi İle Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocuktan Yetişkinine Her Yaşta Psikolojik Sağlamlık* (Vol. 3). Kronik Kitap.
- Toprak, F., Yıldırım, İ., & Uslu, B. (2023). *Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı* (S. Altuncu Varol, Ed.).
- Turgut, Ö., & Eraslan, B. (2017). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordayıcıları :Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Meltem Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 162–183.
- Yıldırım, M. (2023). *Lise Öğrencilerinde Üstbiliş, Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Şefkat ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Uzmanlık Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.