

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



Kaygı nedir?



Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir .

- ✓ Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
- ✓ Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.



Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı nedir nasıl yaşanır?

Psikiyatri Uzmanı Dr. Ayşe Gül Aydın

Medicana Samsun Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Ayşe Gül Aydın; sınav döneminden geçtiğimiz son günlerde sınava girecek öğrencilere sınav kaygısı ve başatma yolları konusunda faydalı bilgiler aktardı

MEDICANA Samsun Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Ayşe Gül Aydın, sınav öncesi öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine sebep olan yoğun kaygıya "sınav kaygısı" denildiğini belirterek, "Aslında sınava girecek herkes kaygı yaşar ki belli bir seviyeye kadar olan kaygı yararlıdır, uyanıklık sağlar, koruyucudur, dikkati toplamaya yardımcı olur ve öğrencinin motivasyonunu artırır. Burada önemli olan bu kaygının performans üzerine olumsuz bir etki yaratıp yaratmamasıdır. Ülkemizde öğrencilerin yüzde 65-70'inde sınav kaygısı yaşanmaktadır" dedi. Dr. Aydın, konuyla ilgili şunları söyledi:

Sınav kaygısı yaşayan gençlerin gösterebileceği belirtileri 4 ana grupta inceleyebiliriz:

Zihinsel belirtiler: Dikkat dağınıklığı, konsantrasyon olamama, sınavın sonucu ile ilgili olumsuz öngörülerde bulunma (Olmayacak, kazanamayacağım, gibi).

Duyusal belirtiler: Gözlemlenebilir düzeyde huzursuzluk, endişe, sinirli bir birey haline gelme, kolaylıkla ağlama, korku, çaresizlik, panik.

Davranışsal belirtiler: Sınavlardan kaçınma, sınav sırasında donakalma.

Fiziksel belirtiler: Baş ağrısı, sabahları kendini yorgun ve halsiz hissetme, uyumakta zorlanma, mide ve bağırsak sistemine ait sıkıntılar, iştahsızlık, kalbin hızlı çapması, ellerin soğuk ve terli olması.

Sınav kaygısının varlığı bu belirtilerin kişiye verdiği rahatsızlık, sınav performansına etkisi, günlük işlevselliğinin bozulma oranına göre bir uzman gözü ile belirlenmelidir.

Sınav kaygısının nedenleri nelerdir?

Sınav kaygısının ortaya çıkması hem bireyin kendisine hem de çevresine bağlı olan bir dizi faktöre bağlıdır. En çok karşılaşılan sebebi sınavı yeteri kadar hazırlanmamış olmaktır. Bireyin kaygısının, sınav tarihi yaklaştıkça arttığı gözlemlenir.

Aslında bu durumda çözüm paniklemeden, elinden geldiği kadar bilgi birikimini artırmak ve hissettiği kaygıyı azaltmada kişiye yardımcı olacak çalışma stratejileri kullanmaktır. Sınav kaygısının bu tipi oldukça yaygındır ve çoğunlukla kısa sürede üstesinden gelinebilir.

Fakat, bu sebeplerden daha yerleşik ve aslında hayatın bütününe yayılmış, kişinin duyguları, deneyimleri ve inançları ile ilişkili olan başarısızlık korkusu, çaresizlik hissi ve sınavı kendilik değerine karşı bir tehdit olarak görme daha uzun süreler üzerinde çalışma gerektirebilir.

Bunlara ek olarak, eğer birey başarısızlıkların abartıldığı, başarıların küçümsendiği, sürekli başka yaşantı ile karşılaştırıldığı, belirli bir düzeyin altındaki başarısının başarısızlık olarak görüldüğü bir ortamda yaşıyor ise sınav kaygısı geliştirme riski oldukça fazladır. **Sınav kaygısı ile nasıl baş edilir?**

Zihinsel Hazırlık:

Sınav kaygısının oluşumu düşüncelerimizle, aklımızdan o sınav ile ilgili olarak geçirdiklerimizle ilişkilidir. Dolayısıyla sınav kaygısı ile başa çıkmanın ilk bölümü sınavı zihinsel bir hazırlık yapmaktır. Bu hazırlığı basamaklara ayırabiliriz:

-Ailece sınavı yüklediğiniz anlamı gözden geçirmek
-Gerçekçi hedef

oluşturmak
-Kendi öğrenme modelini tanımak ve çalışma planlarını bu doğrultuda oluşturmak.

-Uygulanabilir çalışma planları yapmak

-Henüz hiç kimsenin bilmediği sınav sonucu ile ilgili olumsuz senaryolar yazmak yerine sınav hazırlığına konsantrasyon olmak

-Olumsuz bir kenara bırakıp olumluya odaklanmak

-Öğrencilerin kendi kendilerine içlerinden söylediği cümleleri gözden geçirmesi ve bunların yerlerine olumlu-larını koymaları ("Kazanamayacağım", "Sınavdaki herkes benden daha iyi", "Ne kadar çalışsam da olmuyor", "İstedğim okula giremeyeceğim", "Ailemin bunca emeğini boşa çıkarış olacağım" yerine "Kazanacağım", "Başarabilirim, elimden geleni yaptım", "Çalıştığım zaman puanlarım yükseliyor" gibi cümleler)

Fizyolojik Hazırlık (gevşeme egzersizleri):
Bu egzersizlerin amacı, zihnin beden üzerindeki denetimini artırmak, gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki farkı göstermek ve kaygı nedeni ile oluşan gerginlik esnasında nasıl gevşeyebileceğini öğretmektir. Bu egzersizler bu konuda eğitim almış psikoterapistler tarafından öğrenciye öğretilir.

Öğrencilerin öğretmenleri ve aileleri tarafından desteklenen okul ya da dersanelerde rehberlik servisinden yararlanma, psikoterapist eşliğinde öğrenci paylaşım grupları (grup psikoterapileri) bu kaygıyı azaltmada etkili olmaktadır. Fakat bunların etkili olmaması ve kişinin sınavı yüklediği anlamdan dolayı ortaya çıkan anksiyete (bunalım) ve depresyon belirtiler, psikiyatri uzmanı tarafından değerlendirilip gerekli ise ilaç tedavisine başlanması sağlanmalıdır. Bu öğrencilere sınav performansını olumsuz etkilemeyecek, dikkati artırmaya yönelik tedaviler verilebilir. Tedavi stratejileri mutlaka öğrenci, psikiyatri tarafından değerlendirildikten sonra hayata geçirilmelidir.



Sınav Kaygısı;

her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,

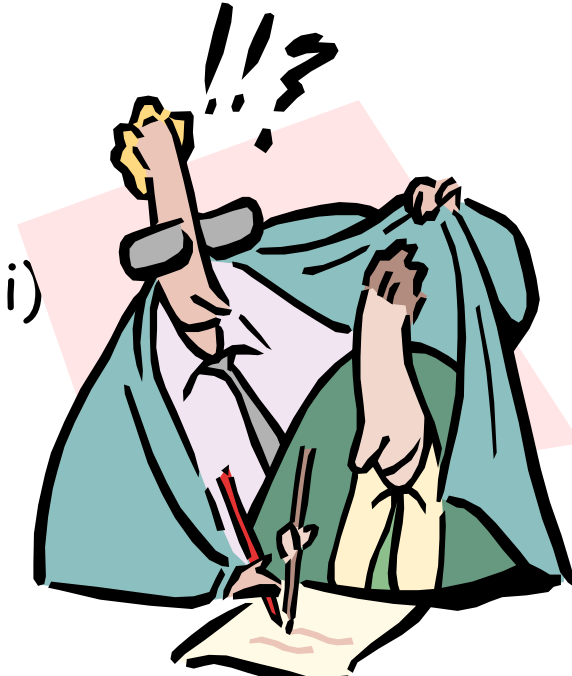
Sınav Kaygısının Sebepleri Olduđu Duygular

- Endişe,
- Mutluzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,

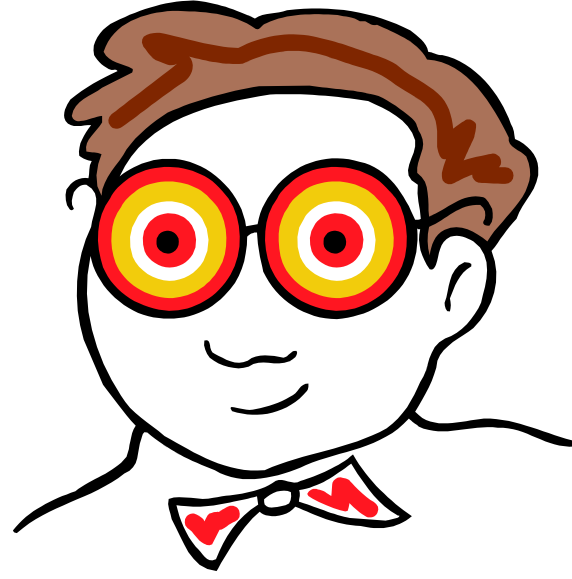


Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,







SINAV KAYGISI
İLE
BAŞA ÇIKMA

SINAV

KORKUSU, KAYGISI NASIL YOK EDİLİR ?



Kendini Yönetirsen,
Dünyayı Yönetecek
Gücü De
Bulursun!



Eflatun

Sınavdan Önce;

- Sınava tam çalışmış olarak girin,
- Spor yapın,
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun,
- Aç karnına sınava girmeyin
- Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin,
- Son ana kadar asla ders çalışmayın,
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın,
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil, başarılarınızı vurgulayın,
- Sınava kendinize güvenerek girin,



Sınav Süresince;

- ➡ Sınav için olumlu düşünün,
- ➡ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin,
- ➡ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun,
- ➡ Açıklama isteyin,
- ➡ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır,
- ➡ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.
- ➡ Sınav başarisi ile kişilik değerinizi bir tutmayın,



Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar

Olumlu Düşünceler

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
- Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

Olumsuz
Düşünce
lerinize

DUR

demeyi
bilmelisiniz

Olumsuz düşünceler genellikle
sinsice ve fark ettirmeden gelirler
Aklınızdan kaygıya sebep
olabilecek bir düşünce
geçtiğinde

“DUR!”

diye bağırın. Birdenbire
olumsuz düşüncenin kesintiye
uğradığını göreceksiniz.
Durdurduktan sonra negatif
düşünceler yerine pozitif
düşünmeye çalışın.



Bedenssel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniđi



Doğru Nefes



- Nefes alırken; İinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

Gevşeme Tekniđi

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.



- Eller-Kollar
- Kafa
- Boyun
- Omuzlar



Öneriler

- Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin,
- Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın,
- Uykunuza, beslenmenize özen gösterin,
- Dikkatinizi sadece derse verin,
- Gününüzü planlayın,



Geç kaldığını düşünme
Hemen şimdi başla!
Başlamak bitirmenin yarısıdır!



Sınav Kaygısı Geleceğinizi Karartmasın!

**Kaygınız Sizi Kontrol
Etmesin
Siz Kaygınızı Kontrol
Edin...**



ISPARTA REHBERLİK
ARAŞTIRMA MERKEZİ