

ŞUBAT'25

PEMA KOLEJİ 2024-2025 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

SINAV KAYGISI

Bizi takip edin



pemakoleji

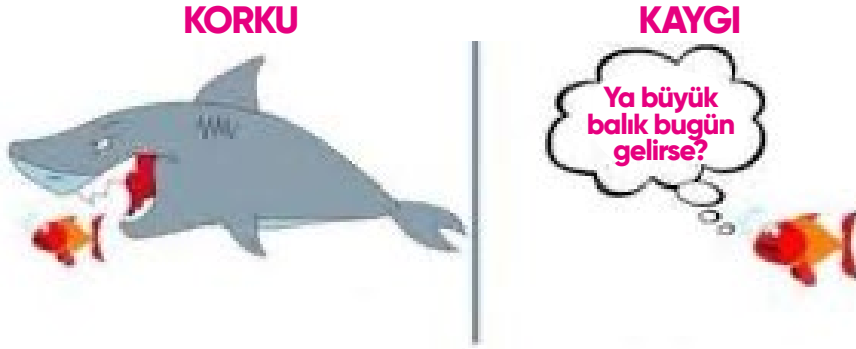
Sınav kaygısının tanımına geçmeden kaygı, stres, korku ve endişe kavramlarına değinmek istiyorum. Bu kavramların temel noktalarını anlamadan geçtiğimizde, günlük hayatta yaşadıklarımıza verdiğimiz anlamlar olduğundan farklı yönere kayabiliyor

Stres, kişinin sosyal hayatında karşılaştığı yeni ve gerçek durumlar karşısında uyum sağlama çabasıdır. Diğer deyişle, dışarıdan gelen uyaranlara organizmanın (bireyin) vermiş olduğu yanıttır. Stres karşısında ; kalp atışında hızlanma, ağız kuruması, titreme, aşırı terleme, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, huzursuzluk, sıkıntı, bunaltı, yorgunluk ve çökkünlük durumla başa çıkmak için gösterdiğimiz bazı tepkilerdir.

Kaygı ise kaynağı belli olmayan ve uzun süren bir huzursuzluk halidir. Kaygı, aslında kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Tehlikeyi beklemekte olmanın verdiği tetikte olma hali, huzursuzluk ve gerginlik hissi hakimdir. Süregiden bir tepkidir ve çoğu zaman kişinin işlevselliğini bozar.

Stres anında yaşadığımız bedensel duyumlar kaygı duygusuyla benzerlik gösterir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken nokta stres ve kaygı arasındaki farkı bilmektir. Kaygının klinik tanımlarında, kişinin potansiyel bir negatif uyarıcı olarak gördüğü ve ona karşı geliştirdiği duygusal sıkıntıya odaklanmasıdır. Stres daha olgusaldır ve anlık, gerçek taleplerle ilgilidir.

Kaygı korku değildir. Çünkü korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Endişe ise kişinin bir durum sonucunda oluşabilecek kötü şeyleri düşünmesini içeren bilişsel bir süreçtir.



Genel olarak insanlar kaygıyı; gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duygularıyla birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. "Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum" vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali başlar.

SINAV KAYGISI İLE NASI BAŞ EDEBİLİRİM

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sonuçta çoğumuz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissederiz. İnsanlar kendilerini güvende hissetmek ister. Dolayısıyla, kendilerine yabancı olan ve bilinmeyen şeylerden korkarlar.

KAYGI HER ZAMAN OLUMSUZ MUDUR?

Kaygı kavramı, her ne kadar olumsuz özelliklere sahip olsa da bir miktar kaygı, gelecekte ortaya çıkabilecek yeni durumlarla ilgili işlevsel planların yapılmasına yardımcı olduğu için uyum sağlayıcı bir işlev de görebilir. Tehlikeli durumlara karşı önlemler alınması, ortaya çıkacak problemlerin öngörülmesi ve çözümler bulunması için kişinin motive olmasını sağlar. Olumlu kaygı, bireyi toplum içinde önemli konumlara gelmeye motive etmekte ve öğrenmeye karşı istekli kılmaktadır. Ki belli bir miktar kaygının performansı artırdığı defalarca doğrulanmıştır. Aşırı kaygının ise performansı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Sınav kaygısı da sınava hazırlanmak için motive olmamızı, sınav sırasında sınavı başarmaya yönelik isteğimizin olmasını sağlar. Ancak aşırı yoğunlaştığı zaman olumsuz belirtilere ve sonuçlara yol açması olası hale gelir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Zihinsel Belirtileri

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler ("Yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım" gibi), aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplama-da, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarırken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük.

Fizyolojik Belirtileri

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller vb.

Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, korku (hata yapma, bildiklerini unutma korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte olacağı, tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe), panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan.

Davranışsal Belirtileri

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma), kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme).



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanı etkin kullanamama ve hazır olmama

Eğer sınava hazırlanmaya çok geç başladıysanız, yeterince hazırlanamadıysanız ve konuları yetiştiremediyseniz ya da sınava hazırlanmaya yeterli zaman ayırdığınız halde çalışma zamanını etkin kullanamadıysanız ve konuları yetiştiremediyseniz ya da tekrar yapamadıysanız sınav kaygısı yaşammanız olasıdır.

Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak

Uykusuzluk, yanlış beslenme (aşırı şekerli, paketli, hazır gıdalar ve kahve tüketimi), yeterince dinlenmeme sınav sırasında dikkatin yoğunlaşmasını engelleyeceğinden, hata yapma olasılığını artırır.

Felaket yorumları içeren düşünceler

Yeterince çalıştığınız, konuları yetiştirdiğiniz, hatta tekrar bile yaptığınız halde kaygınız devam ediyorsa ve kendinizi bir türlü hazır hissedemiyorsanız olabileceklerden dolayı endişeleniyor, henüz olmamış şeyler için olumsuz sonuçlar bekliyor olabilirsiniz. Bunlar aslında akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlardır.

Sınav kaygısını ortaya çıkaran ya da yoğunlaşmasına neden olan olumsuz, gerçekçi olmayan düşünce ve inançlarımız performansımıza, fizyolojik tepkilerimize, başkalarına ve olası sonuçlara ilişkin olumsuz beklentiler olarak ortaya çıkmaktadır:

Performans ile ilgili olumsuz beklentiler (özellikle önceki sınavlardaki durum hatırlanır ve kaygı daha da artar)

"Bu sınavda da başarılı olamayacağım."

"İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım." gibi

Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler

"Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak."

"Gözüm kararacak, miğdem bulanacak, soğuk soğuk terleyeceğim." gibi

Var olan fizyolojik tepkilerin yanlış yorumlanması

"Ellerim titriyor, ben ne yapacağım şimdi?"

"Kafam uyuşuyor, kesin beynimde tümör var, zaten okuduklarımı da anlayamıyorum. Evet, evet var bende birşey."

Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler (kendini başkaları ile karşılaştırma ve başkaları ne der kaygısı)

"Herkes benden daha iyi not alacak." gibi

Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler

"Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam, sınavdan geçemezsem; okuldan atılırım, zamanında mezun olamam, yaz okuluna kalırım, dönem kaybederim." gibi

SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

Etkili Çalışma Sağlamalısınız

Son anda konu öğrenmeye, bilgileri zihninizde oluşturmaya çalışmayın. Öncelikle sınava zamanında, planlı-programlı çalışmak ve yeterince hazırlanmak kaygıyla baş etmede önemli ilk adım olacaktır.

Yaşam Tarzınıza Dikkat Edin

Kişinin kendini yorgun ve bunalmış hissetmesi kaygıyı yükseltir ve dikkati olumsuz etkiler. Bireyin bedensel olarak iyilik hali, fiziki ve ruhsal sağlığına bağlıdır. Düzensiz beslenme, yetersiz dinlenme gibi nedenler yaşam kalitesini ve dikkati olumsuz yönde etkiler. İyi ve doğru beslenerek sağlıklı uyku düzenine sahip olarak, egzersizleri hayatınıza dahil ederek yaşam kalitenizi artırın

Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle nasıl bir diyaloga geçtiğinize dikkat edin.

Gerçekçi, akılcı olmayan düşünce ve inançlarınızı gerçekçi ve akılcı olan düşünce ve inançlarla değiştirin. Bunu yaparken, kendinizi başkaları ile karşılaştırmak yerine o anki performansınızı, daha önce gösterdiğiniz performansınızla ve o anki koşullarınıza göre değerlendirin. Örneğin;

"Bu sınavda başarılı olamayacağım" yerine

"Bu sınavda başarılı olabilmek için elimden geleni yapacağım"

"İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım" yerine

"Mükemmel değilim. Ama kendimi biliyorum. Bu zamana kadar okuyup başarılı olabildiysem bu benim zekamı ve çalışkanlığımı gösterir"

"Ellerim titriyor..., eyvah, ne yapacağım" yerine

"Ellerim titriyor, bu doğal, kaygılıyım. Bunu elimden geldiğince kontrol etmeye çalışayım"

"Benden başka hiç kimse gergin görünmüyor" yerine

"Gerginim"

"Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam, okuldan atılırım" yerine

"Bu sınavdan yüksek not almak için elimden geleni

yapmaya çalışacağım. Ama alamazsam da bu dünyanın sonu değil".

Sınavlarda hiç hata yapmamalıyım, mükemmel bir sonuç çıkarmalıyım, eğer hata yaparsam ben değersiz, yetersiz ve başarısız biri olurum. yerine...

Sınavlara verimli bir şekilde çalıştım, ne kadar biliyorsa onu dikkatimi vererek yansıtmaya çalışayım. Bu sınavı kazanamazsam bu beni değersiz, yetersiz ve başarısız biri yapmaz sadece sınava çalışmamın yetersiz veya bildiklerimi yansıtabilmem yetersiz olduğunu gösterebilir.

Fizyolojik belirtilerimize dikkat ederek onları azaltmaya çalışın

Bunun için gevşeme egzersizleri yapın. Örneğin sınavdan önce ve sınav sırasında omuzlarınızı gevşetin. Omuzlarınız ne kadar çok kulaklarınıza yakın olursa, boynunuzda ve başınızın arkasında o kadar çok gerginlik hissedersiniz. Dolayısıyla da daha çok kaygılanırsınız. Bu gerginliği giderebilmek için omuzlarınızı kulaklarınıza doğru daha da çok çekin, bir an böyle gergin tutun ve gevşetin. Bu uygulamayı 2-3 defa tekrar edin. Bu yolla omuzlarınız gevşediğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenebilirsiniz.

Doğru nefes alıp vermeyi öğrenin

Nefes alıp verirken diyaframınızı kullanmanız vücudunuzu gevşetecek, dolayısıyla kaygınız azalacaktır. Diyaframdan nefes almayı öğrenmek için bir elinizi göğsünüzün üzerine, bir elinizi de midenizin üzerine koyun. Bu nereden nefes aldığınızı anlamanızı sağlayacaktır. Diyaframdan nefes almak için yavaş ve sakince burnunuzdan nefes alıp verin. Bunu yaparken göğsünüz yerine mideniz inip kalkıyorsa diyaframdan nefes alıyorsunuz demektir. Bu nefes alma yöntemini sınav sırasında kaygınızın azalmasını sağlayacaktır.

Yine fizyolojik belirtileri azaltabilmek ve kontrol edebilmek için sürekli egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirin.

Ve son olarak; kaygınızı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışın.

Başarılar dileriz :)