

SINAV KAYGISI

EMEL CÖNGÖLOĞLU
KLİNİK PSİKOLOG
GATA PSİKİYATRİ A.D.



KAYGI NEDİR?

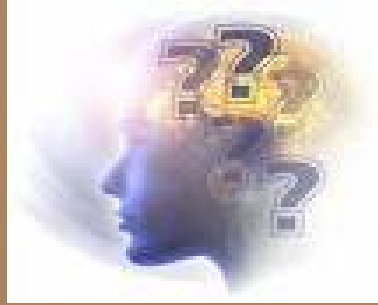
- ▶ KAYGI; Kişinin duygusal ya da fiziksel baskı altındayken gösterdiği bir tepkidir.
- ▶ Günlük hayatta kaygı yada anksiyete terimi çoğu zaman korku, endişe ve huzursuzluk gibi kavramlarla ifade edilen bir durumu tanımlamaktadır.
- ▶ Kaygı korkuya benzer bir durum olmakla birlikte sorunun ya da kaynağın belirsizliği, şiddeti ve süresi bakımından korkudan farklılaşır.

KAYGI NEDİR?



Kaygı yaşayan kişi kaygıyı kötü bir şey olacakmış endişesi ile huzursuzluk ve yorgunluk gibi belirtilerden, baş ağrısı nefes darlığı, terleme gibi yakınmalara kadar pek çok şekilde tanımlar.

KAYGININ İŞLEVİ



- ▶ Belirli sınırlar içinde kalmak koşuluyla evrensel ve normal bir duygu olarak kabul edilir.
- ▶ Kaygı, evrensel bir deneyimdir ve tehlike algısı tarafından harekete geçirilen **“biyolojik uyarı sistemi”** olarak görev yapar.

NORMAL-ANORMAL KAYGI

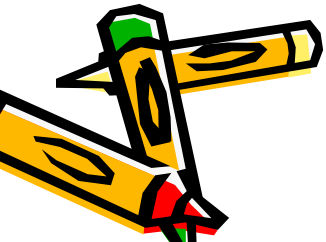
- Normal koşullarda kaygı bireyi, koruyucu bir tepki verme yönünde hazırlar.
- Kaygı, şiddeti ve süresi açısından tehlike olasılığı ile ya da yaşanan çatışmanın içeriği ve yoğunluğu ile orantılı değilse ya da çatışma yaşanmadan veya bir tehlike algılanmadan ortaya çıkıyorsa “normal dışı” olarak kabul edilebilir.



- Amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.
- Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.

SINAV KAYGISI

Kişinin sınav sonucunda elde edeceği akademik başarısızlığı genelleyerek bunun kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan yoğun kaygıdır.

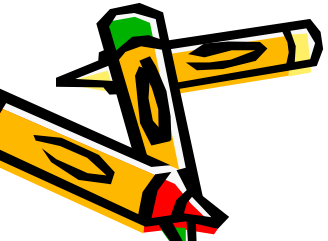


SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

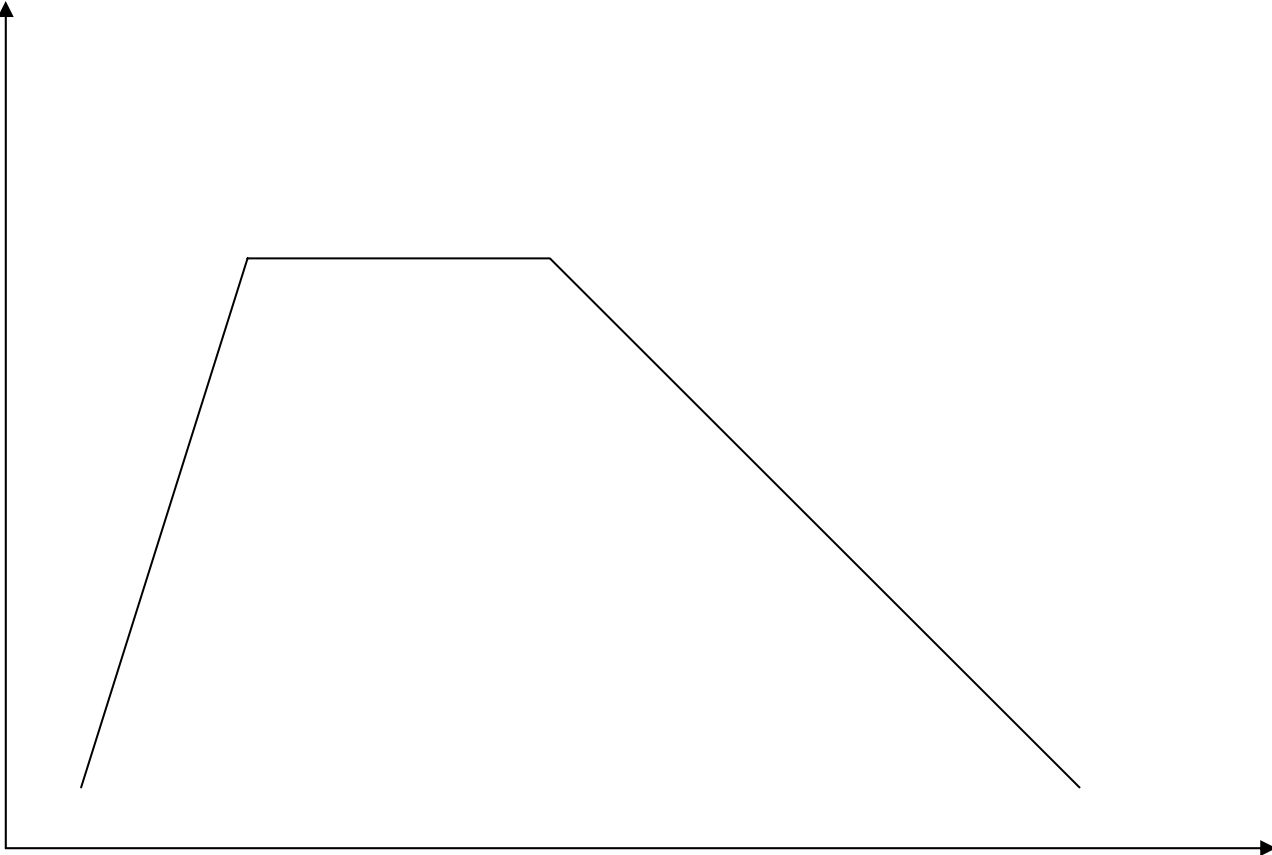
- ✓ Zihinsel
- ✓ Fiziksel
- ✓ Davranışsal
- ✓ Duygusal



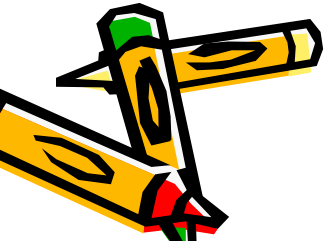
!!! Sınav kaygısı sınavın ilk yirmi dakikası içinde yoğun yaşıyor, sınavın sonuna doğru belirtiler azalıyor.



K
A
Y
G
I
D
Ü
Z
E
Y
İ

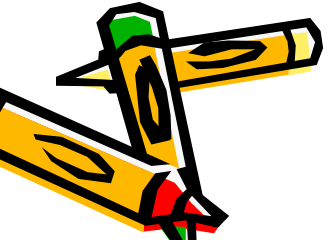


ZAMAN



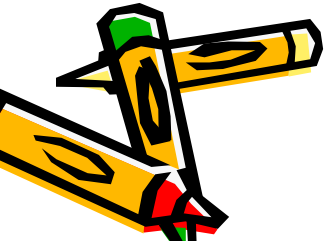
ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler ("yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım, ailemi hayal kırıklığına uğratacağım" gibi)



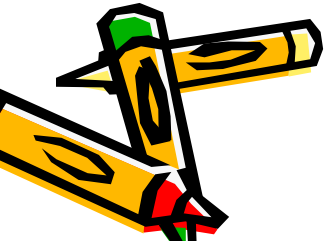
ZİHİNSEL BELİRTİLER

- aşırı uyanıklık hali
- kendini aşırı gözleme
- unutkanlık
- dikkatini toplamada güçlük
- sınav sorularını okuyup anlamada güçlük
- düşünceleri organize etmede güçlük
- soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük.



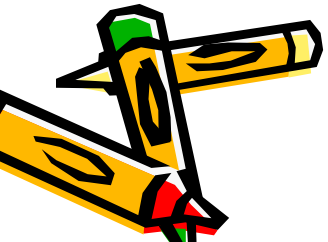
FİZYYOLOJİK BELİRTİLER

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları,
- Düzensiz solunum, hava açlığı,
- Ellerde titreme, vücut'ta ateş basması hissi,
- Baş dönmesi, baş ağrısı,
- Mide ağrısı, kasılmalar,
- Bayılma, beyni boşalmış hisleri,



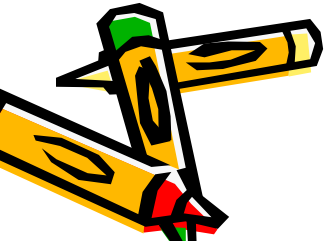
FİZYYOLOJİK BELİRTİLER

- Kas yorgunlukları, uyuşma,
- Terleme ,titreme,
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik.(Kabızlık-
ishal)
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Yeme alışkanlıklarında değişiklik,
- Uyku alışkanlıklarında değişiklik, kabus görme,



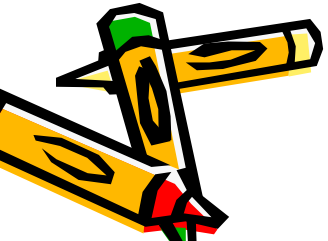
DUYGUSAL BELİRTİLER

- Gerginlik,
- sinirlilik,
- karamsarlık,
- korku (hata yapma, bildiklerini unutma korkusu),
- endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte olacağı tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe),



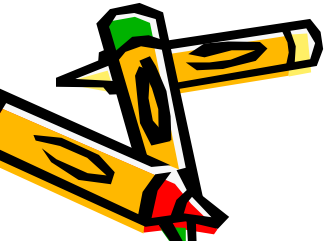
DUYGUSAL BELİRTİLER

- panik, kontrolünü yitirme hissi,
- çaresizlik,
- güvensizlik,
- heyecan,
- yetersizlik duyguları (diğerlerinden farklı olduğunu, daha zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme)



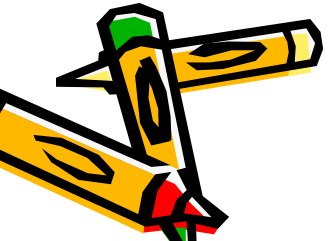
DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)
- kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)



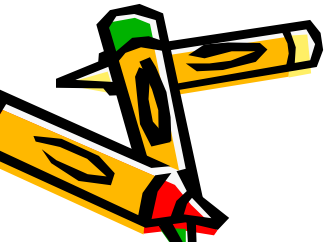
SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı etkin kullanmama ve hazır olmama
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak
- Felaket yorumları içeren düşünçeler



Felaket yorumları içeren düşünceler

Bizi etkileyen aslında olaylar değil
olaylara bakış açımız, yorumlarımız,
inançlarımız ve
kalıp düşüncelerimizdir!!!!



Felaket yorumları içeren düşünceler

- Performans ile ilgili olumsuz beklentiler: özellikle önceki sınavlardaki durum hatırlanır ve kaygı daha da artar.

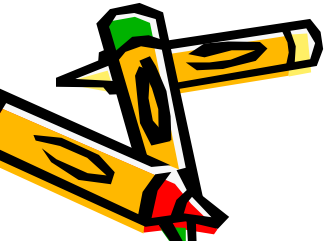
"Bu sınavda başarılı olamayacağım"

"İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım" gibi

- Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler:

"Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak"

"Gözüm kararacak, midem bulanacak, soğuk soğuk terleyeceğim"



Felaket yorumları içeren düşünceler

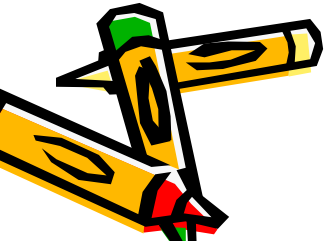
- Varolan fizyolojik tepkilerin yanlış yorumlanması

"Ellerim titriyor, ben ne yapacağım şimdi?"

"kafam uyuşuyor, kesin beynimde tümör var, zaten okuduklarımı da anlamıyorum, evet evet var bende birşey!"

- Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler: kendini başkaları ile karşılaştırma, "başkaları ne der kaygısı

"herkes benden yüksek not alacak"



Felaket yorumları içeren düşünceler

- Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler

"Eğer bu sınavdan yüksek bir not alamazsam, sınavdan geçemezsem, okuldan atılırım, bu herşeyin sonu olur" gibi



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Çocuk adaletsiz ve anlayışsız olan değiştirmeyeceği bir çevreye karşı kendini savunma durumuna düştüğünde ve bu yüzden kendine güvenini yitirdiğinde kaygı ortaya çıkmaktadır.
- Anne babanın reddedici ve küçük düşürücü tutumları çocukta kaygı ve güvensizlik duygularına yol açar. Yargılamanın ve eleştirinin yoğun olduğu bir çevrenin varlığı kaygı yaratabilmektedir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kaygı çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile de gelişir. Kendileri kaygılı olan ve farkında olmadan çocuklarına kaygılı olmayı öğreten ana baba tutumları vardır.
- Ana babaların beklentilerinin çocuk için ulaşılmaz olması çocukta kaygı yaratır. Araştırmalar çocuklarda görülen sınav kaygısının önemli oranda okul çalışmalarında anne babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya ulaşamama korkusundan kaynaklandığını göstermektedir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Aile içi beklentilerin bir özelliği kıyaslamalı örneklere açık olmasıdır. Tanınan birisinin, çocuğun bir arkadaşının, başarılı bir ağabey yada ablanın model seçilip onunla karşılaştırma yapılması önemli bir baskı oluşturabilir.
- Araştırmalar benlik saygısı yüksek kişilerin düşük olanlara kıyasla, daha düşük kaygı düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Özellikle zorluğa karşı koyma ve onunla baş edebilme konusunda kendine güvenli kişiler daha az kaygılanmaktadır.

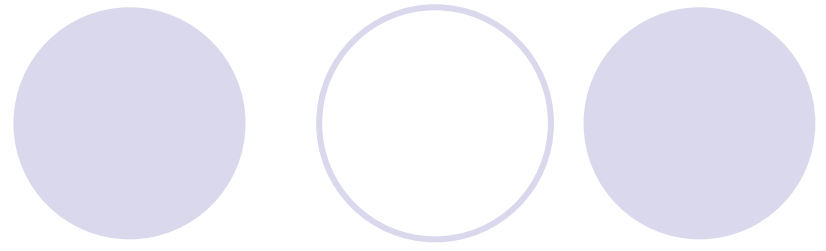
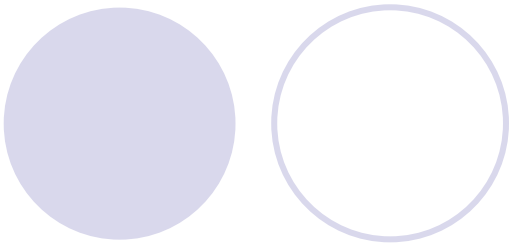
SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kaygılı öğrenciler öğrenmenin ölçüldüğü sınavlarda kendi kişiliklerinin değerlendirildiğini düşünür. Bu şekilde yapılan bir değerlendirme beden kimyasında bir takım değişikliklere yol açar. Ortaya çıkan kaygı akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu etkileri nedeniyle öğrencinin sınava yüklediği anlam başarısızlığa yol açan en önemli faktörlerden biridir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



- Tutarsız anne baba yada öğretmen tutumu kaygıyı artırır.
- Arkadaşları tarafından reddedilme korkusu kaygı yaratan bir diğer faktördür.
- Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan öğrencilerin daha çok sınav kaygısı yaşadıkları görülmektedir.



**SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞA
ÇIKILABİLİR?**

SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

- Sınava son anda hazırlanılmamalıdır
- Sınav davranışları önceden belirlenmelidir
- Sınavdan önce iyi uyunmalı veya dinlenilmelidir
- İyi ve doğru beslenilmelidir
- Düşünce ve inançlar sorgulanmalıdır
- Fizyolojik belirtilere dikkat edilerek, azaltılmaya çalışılmalı
- Kaygı bastırılmaya değil kabul edilmeye ve tanınmaya çalışılmalıdır

Sınava son anda hazırlanılmamalıdır

- Sınavdan önce bir çalışma programı yapmak ve buna uymaya çalışmak, sınava zamanında ve yeterince hazırlanmak kaygıyla başetmede en önemli adım olacaktır.
- Ayrıca sınavdan önce mutlaka tekrar yapılmalıdır.
- Tekrarlama da son ana bırakılmamalıdır. Tekrar için yeterli süre ayrılmalıdır.
- Son dakikada göz atmaktan kaçınılmalıdır. Son dakika göz atmak kafa karıştırabilir.

Sınav davranışları önceden belirlenmelidir

- Örneğin doğruluğundan emin olunan ve tekrar kontrol edilmesi gereken sorular için bir işaret sistemi geliştirilmelidir.

Sınavdan önce iyi uyunmalı veya dinlenilmelidir

Yorgunluk, dikkati toplamayı güçleştirir ve dolayısıyla hata yapma olasılığı artar.

İyi ve doğru beslenilmelidir

- Şeker, sigara, alkol, kahve kaygıyı yoğunlaştırır.
- Protein, su, vitaminler kaygıyı dengeler. Bu yiyeceklerin tüketimi arttırılmalıdır.
- Ayrıca, özellikle sınav günleri yemek alışkanlıklarınının dışına çıkılmamalıdır!!!

Düşünce ve inançlar sorgulanmalıdır

- Eğer sınav öncesi, sınav sırası veya sonrasında, başa çıkılamayan bir kaygı duygusu yaşıyorsa, kişi, düşünce tarzına ve kendi ile nasıl bir diyaloga girdiğine dikkat etmelidir. Düşünce ve inançlar, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler içeriyor mu? Peki bunlar ne derece gerçekçi?
- Gerçekçi ve akılcı olmayan düşünce ve inançlar, gerçekçi ve akılcı düşünce ve inançlarla değiştirilmelidir. Bunu yaparken kişi kendi ile başkalarını karşılaştırmak yerine, o anki performansını daha önceki performansları ile ve o zamanki koşullar ile değerlendirmelidir.

Fizyolojik belirtilere dikkat edilerek, azaltılmaya çalışılmalı

Nefes Egzersizleri:

- Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar.
- Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar.
- Doğru nefes almayı öğrenmek için bir el göğsün, bir el midenin üstüne konur. bu nereden nefes aldığınızı anlamana yardımcı olacaktır. Yavaş ve sakince burundan nefes alıp verin. Nefes alıp verirken göğsünüz değil de mideniz inip kalkıyorsa diyafram nefesi alıyorsunuz demektir.

Fizyolojik belirtilere dikkat edilerek, azaltılmaya çalışılmalı

Gevşeme Egzersizleri:

- Gevşeme, bedendeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır.
- Bu egzersizlerin amacı bedeninde gerilim yaşadığının farkına varıp bu kasların nasıl gevşetileceğini öğrenmektir.
- Gevşemenin öğrenilmesi bedenin kendi kendine çalışan sistemlerini kontrol etme imkanı verir.
- Gevşeme egzersizleri ile vücudumuzdaki tüm kaslarımız (el, omuz, kollar, boyun, alın, kaşlar, gözler, dil ve boğaz, dudak, göğüs, mide, kalça ve bacak) üzerindeki gerginliğin, kendi kontrolümüzle gevşemesi sağlanmaktadır.

Kaygı bastırılmaya değil kabul edilmeye ve tanınmaya çalışılmalıdır

- Yüksek performans gösterebilmek için bir miktar kaygı gereklidir. Ancak bu performansı sergileyebilmek için ortaya çıkan kaygıyı yanlış yorumlamak, hiç olmaması gereken birşeymiş gibi düşünmek kaygının artmasına neden olacaktır.
- Yani sınav öncesi veya sırasında, “hiç heyecanlanmamalıyım, terlememeliyim, kaygılanmamalıyım” şeklinde düşünüldüğünde, kaygı bastırılmaya çalışıldığında daha da artma olasılığı taşır.
- Bunun yerine kaygı tanınmaya ve kabul edilmeye çalışılmalıdır.

Anne babalara öneriler

- Kaygıyı çok hafif hissetme yada hiç duymama insanı çabası kılarak üretken olmasını engelleyebilir. Kaygısız bir girişimin başarı şansının düşük olduğu unutulmamalıdır. Kaygının bireyi yaratıcı ve üretken kılması da mümkündür. Bu da ancak kaygıyı anlamak ve onu kontrol altına alabilmekle mümkündür.
- Çocuklarının her sorununu çözmeyi kendi sorumluluğu sanan anne babalar aslında çocuklarının sorun çözme gücünü engellemektedirler. Aile çocukları için yaptıklarını bir yükümlülük haline sokmak yerine, geleceğin onların sorumluluğu olduğunu söyleyerek uyarı görevlerini yerine getirdiklerinde onlara daha iyi destek olmaktadır.

Anne babalara öneriler

- Anne babalar kendilerini kaygılandıran sorunlarla etkili bir şekilde nasıl başa çıktıklarını göstererek bu konuda çocuklarına model olabilirler.
- Çocuk kendisini kaygılandıran konular hakkında açıkça konuşmaya teşvik edilebilir. Çocuğun hissettiği çaresizlik çoğu zaman kaygının temel nedenlerinden biridir.

Anne babalara öneriler

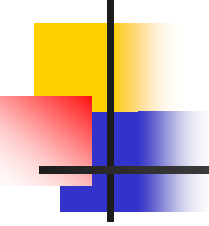
- Çocuk söylediği veya hissettiği Őeyler için sorgulamamalı, “bu Şekilde hissetmemelisin” diyerek duyguları düzeltilmeye çalıŐılmamalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kiŐiliđini değerlendiren bir l olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu anlatılmalıdır.
- Çocuğun olumsuz yanları gibi olumlu yanlarını görmek, onun kendisine böyle bakmasını kolaylaŐtırır. Olumlu düŐüncenin baŐarıyı, olumsuz düŐüncenin de başarısızlığı arttırdığı unutulmadan pozitif düŐünmenin yararları aile tarafından çocuğa hissettirilmemelidir.

Anne babalara öneriler

- Çevreye ilişkin olumsuz algı kaygıyı yükseltirken, güven verici algılanan çevre kaygıyı azaltabilmektedir. Çocuğun kendine huzur veren insanlarla vakit geçirmesine, kaygılandırıcı, tedirgin eden insanlardan uzak durmasına dikkat edilmelidir
- Beklentilerin her sonuca açık olması, kıyaslamalardan uzak olması ve çocuğun çabasına odaklı gereklidir. Aile içi beklentiler gerçeğe uygun oldukları zaman güç verici olmaktadır. Hiç beklenti olmaması ise çocuğun motivasyonunu düşürmektedir.

Anne babalara öneriler

- Sınav kaygısını yenmenin en önemli yollarından biri de okumaktır. Okumak kendine olan güveni arttırdığı için kaygıyı azaltır. Anne babanın çocuğun okuma davranışını kazanmasında birinci derecede model olarak önemli bir etkisi vardır.



Tüm bu öneriler uygulandığı halde sınav kaygısı ile başedilemiyorsa, profesyonellerden yardım alınmalıdır.

