

REHBERİM GAZETESİ

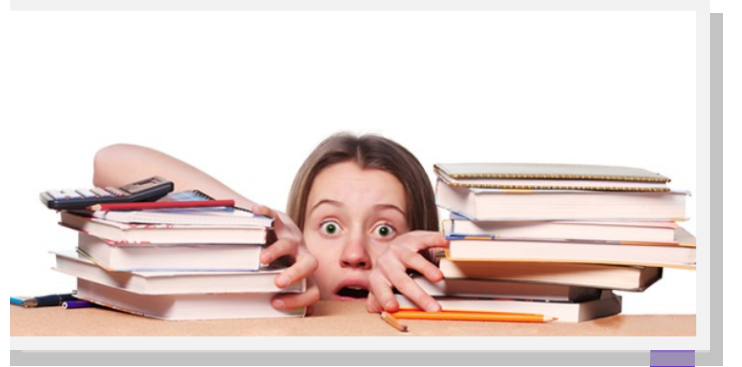
MAYIS 2024

Keziban YALÇINKAYA
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen



SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu, kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan; dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygı durumudur.**



Normal düzeyde bir kaygı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.



Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.



Kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR

Sınav Kaygısının BELİRTİLERİ

1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler**.

2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler**.

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler yaşanır**.

4-Aşırı terleme

5-Odaklanma Problemi

6-Hızlı Kalp Atışı

7-Umitsuzluk

8-Mide Problemleri

9-Hızlı Nefes Alma

10-Öfke

11- Bacaklarda titreme

12-Korku, endişe

13-Umitsuzluk, huzursuzluk

14-Hayal kırıklığı



Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- Mükemmeliyetçilik
- Sınav öncesi, Sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler. Gerçekçi olmayan beklentiler (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)
- Aşırı hırs, zorunluluk (Mutlaka başarmalıyım vb.)
- Felaket tahminleri (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)
- Kendini tanımama (Potansiyelini tanıma, potansiyelinden fazla beklenti)
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme (İnsanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- Kişinin psikolojik özgeçmişi ve süregelen psikolojik sorunları (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Başarısızlık deneyimleri
- Kuruntular
- Savunma mekanizmaları
- Olumsuz iç konuşmalar
- Olumsuz aile tutumları
- (Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)
- Ailenin yüksek beklentisi
- Aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)



GÜNLÜK YAŞAM ve ÇALIŞMA

ALIŞKANLIKLARI

- Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,
- Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme,
- Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,
- Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamamak,
- **Verimli ders çalışmamak,**
- Sınav hakkında yetersiz bilgi (Sınavın uygulanma esaslarını, kapsamını, nasıl değerlendirileceğini bilmemek)
- Sınav stratejilerini bilmemek, (Hafıza, Test çözme, Dikkat ve konsantrasyon teknikleri)
- Kaygı azaltma yöntemlerini, Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmemek.
- Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar (Hedef belirsizliği, Doğru ve uygun hedef oluşturamama, Yüksek beklentiler oluşturma)
- Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar (Erteleme, Dersi derste dinlememe, Ön hazırlık yapmama, Son güne bırakma, Ödev yapmama, Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışmak, Yeterli sınav egzersizi yapmama, Kaynakları etkin kullanamamak, Akran desteğini almamak, öğretmene sormamak, vb.)



Sınav Kaygısı Yaşayan Çocuğu Olan Anne Babalar Ne Yapmalıdır?

Sınav kaygısı, anne-babaların, çocuklarının sağlığı için dikkat etmesi ve özen göstermesi gereken bir konudur. Anne-babaların çocuklarının sınav kaygısı ile ilgili yapmaları ve yapmamaları gereken bazı davranışlar vardır.

Anne-babalar sınav kaygısı yaşayan çocuklarının her zaman yanında olmalıdır ve destek vermelidir. Ancak çocuğa verilen destek çok fazla baskı kurmadan ve çocuğu boğmadan yapmaları önemlidir. Sınav sonucu ne olursa olsun her zaman onu sevdiklerini söylemeli ve diğer arkadaşları ile karşılaştırma yapmamalıdır. Sınav kaygısı yalarken sinirli ve alıngan bir yapıdan olan çocuk ailesinin bu ilgisini boğucu olarak algılayabilmektedir.

Anne-babaların en sık yaptığı hayatlardan biri çocuklarının sınava çalışma programlarını kendi sorumluluklarının altına almalarıdır. Oysaki sınav hazırlık sorumluluğunun çocuğa bırakılması, sınavla ilgili kendini daha konsantre ve iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Ebeveynler çocuklarını iyi tanımalı ve beklentilerini buna göre oluşturmalıdır. Sözel zekası daha gelişmiş olan bir çocuğun mühendis olmasını beklemek ve bunun için baskı kurmak son derece yanlış olacak ve çocukların kaygı ve korku duymasına neden olacaktır.

Ebeveynlerin, çocuklarını yaşlılarıyla kıyaslamaması da özgüvenlerinin kırılmaması açısından önemlidir.

PROF DR. BİNNUR YEŞİLYAPRAK'TAN TAVSİYELER

Anne-babaların sınav kaygısı, çocuğu nasıl etkiliyor?

1. Anne babanın , çocuğunun gireceği önemli bir sınava ilişkin yaşadığı yüksek kaygı ve stres düzeyi çocuğun sınav başarısını olumsuz etkiliyor! Öyle ki çocukları bırakıp ebeveynler ile çalıştığımızda ve onların sınava yönelik kaygılarını azaltma seminerleri uyguladığımızda, sonuçlar çocukların sınav performansını olumlu etkiliyor. O halde kaygı düzeyinizi azaltmaya çalışmak gerek sayın veliler!

2. Anne babalar çocuklarına yönelik olarak, sınav sonuç beklentisi ve düşünceleri konusunda tutarsız mesajlar veriyorlar ve bu durum çocukların kaygı düzeyini artırıyor. Şöyle ki çoğu anne baba "yavrum sınav sonucu o kadar da önemli değil, sağlık olsun, olmazsa yine girersin" şeklinde açık ve sözlü bir mesaj verirken, aynı zamanda, farklı içerikteki konuşmalarda ve yansıtılan duygularda "Bu sınav çok önemli, bunun için biz nelere katlanıyoruz, düşük puan alırsan çok kötü olur.." şeklinde "**örtük mesajlar**" veriyor!

3. Örtük/gizli mesajlar çocuklar tarafından çok çabuk algılanıyor ve ne yazık ki daha çok kaygı yaratıyor. Bu nedenle sevgili anne babalar öncelikle çocuğunun sınavına yönelik olarak neler düşünüp neler hissettiğinizi fark edin, kabul edin ve bu konuda kendinize ve çocuğunuza karşı dürüst ve içten olmaya çalışınız..

4. Çocukların "Öğrenilmiş çaresizlik" konusundaki inançlarını pekiştirmeyin. Çocuk eğer "ne yapayım ben bu dersi yapamıyorum çünkü bu konuda zekam/yeteneğim sınırlı" algısını geliştirirse çaba harcamaktan vazgeçebilir. Oysa çocukta "çalışırsam başarabilirim" algısı ile "çaba" nın önemi vurgulanmalıdır.

5. "Soruna değil sorunun yaşandığı etkileşim bağlamına odaklanın. "*Sorun nerede, kimde?*" diye sormak yerine "*neyi düzeltirsek, farklı ne yaparsak, etkileşimleri nasıl geliştirirsek çözüme ulaşıyoruz?*" sorusu doğrultusunda ilerlemeyi önerir.

Örneğin çalışma koşullarını iyileştirmek, çalışma saatlerini düzenlemek, çalışma-eğlenme etkinliklerini dengelemek, yetersiz yönlerini nasıl geliştireceği ile ilgili somut bir plan oluşturmak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş bulmak, okul psikolojik danışmanından destek almak vb. yöntemler; çocuğa sürekli “Çalış..çalış!” diye baskı yapmaktan çok daha etkilidir.

7. Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin. Ona “sen zaten çok akıllısın, zekisin” demek yerine “ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabalarının sonucunu alacağına inanıyorum” gibi sözler söyleyerek teşvik edin.

Çocukları, gösterdikleri “çaba” nedeniyle değil de “zeka” gibi yetenekleri üzerinden överseniz, çocukların kendilerini geliştirmeleri önünde bir engel oluşturmuş olursunuz! Çünkü yetenekleri üzerinden övülen çocuklar daha çok “sonuç odaklı” bir hale geliyorlar. Yetenekleri üzerinden övülen çocuklar, çabaları üzerinden övülen çocuklara göre çok daha kolay pes ediyorlar, yaptıkları işten daha az keyif alıyorlar ve başarısızlıkları kendilerindeki bir eksikliğe bağlama eğiliminde oluyorlar.

Genellikle “zeka ve yetenekler” i genetik faktörlere bağlama eğilimi yüksektir ancak, var olan zekayı kullanma ve performansa dönüştürme ‘motivasyon’ a ve çevresel faktörlere bağlıdır.

8.Olumsuz yönler değil olumlu yönleri üzerinde durun, geçmişteki başarılarını vurgulayın ve kendine güven duymasını sağlayın ancak gerçekçi olmaya çalışın. Onun inanmadığı yüksek beklentilerle onun üzerinde baskı yaratmayın. *“Çocuğunuzun güçlü yönlerini görün, bu yönlerini övün ve kendine güven duymasını destekleyin, böylece yetersiz yönleri ile daha kolay başa çıkabilir”* Çünkü bir sistemin çalışan ve işleyen tarafları, işlemeyen ve çalışmayan taraflarını iyileştirebilme gücüne sahiptir.

Ergenler ve gençler üzerinde yapılan araştırmalar, onların olumlu yönlerine odaklanılmasının ve gelişimi sağlayan temel etkenlerin teşvik edilmesinin son derece iyi sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

9. Anne-baba olarak sizden istediği yardım ve desteği (gücünüzün ölçüsünde) vermeye hazır olduğunuzu gösterin. Daha az başarılı olduğu derslere ilişkin ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. “bu konuda bizden istediğin desteği bilmek isteriz. Sana bu konuda yapabileceğimiz bir yardım var mı?” diye kararı ve sorumluluğu ona bırakın. Unutmayın anne-baba olarak çocuğunuza her konuda destek olmak ve yardım etmek sizin görevinizdir.

10. Çocuğunuzu tanımaya, onun yeterli ve yetersiz yönlerini objektif olarak değerlendirmeye çalışın ve bu yönleri için çocuğa doğru “geribildirim” vererek onun kendini gerçekçi olarak kabul etmesine yardımcı olun. Bu nedenle çocuğunuzun farklı ilgi ve yetenek alanlarını keşfedebileceği değişik etkinlik fırsatları oluşturmaya çalışın. Yeni ve değişik uygulamaları deneyebileceği ortamlarda bulunmasını sağlayın.

11.Çocuğunuzun başarısını başka çocuklarla, özellikle de kardeşiyle kıyaslamayın. Kendi beklentilerinizle üzerinde baskı yaratmayın. Çocuğunuzun kaygı ve korkularını sizinle paylaşmasını teşvik edin, sadece dinleyin ve empati kurmaya çalışın.

12. Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzun dengeli beslenmesi, düzenli uyu-ması, spor-aktiviteler ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını da sağlıklı karşılması için gerekli düzenlemeleri yapmaya özen gösteriniz. Sağ beyin aktiviteleri, sol beyni güçlendirir.

13.Çocuğunuzun sınav sonucunu/puanını başkalarına karşı bir “övünme” ya da “utanma” nedeni olarak kullanmayın. Böyle ifadelerden kaçının. Örneğin “bu puanla konu komşuya rezil ettin bizi!”. “Ben de şöyle göğsümü gere gere çocuğumun sınav sonucunu dostu düşmana gösteremeyecek miyim?!”...gibi ifadeler çocuğun kişiliğini zedeler. Unutmayın çocuğunuz, sizin için değil öncelikle kendisi için çalışmalıdır.

Unutmayın sevgili anne babalar, “başarılı” bir çocuğa sahip olmaktan daha önemli olan; “sağlıklı ve uyumlu” bir çocuğa sahip olmaktır.