

KAYGI NEDİR?



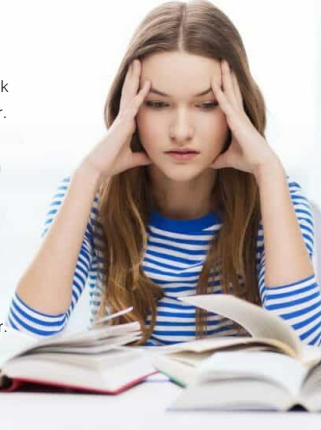
Sınav Kaygısını tanımlayabilmemiz için öncelikle “kaygı nedir” kavramını sorgulamalıyız.

Kaygı; bireyin, dış ya da iç dünyasından gelen bir uyarılarla karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel tepkidir. Bir başka deyişle kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu ve engellemekte zorluk çektiği aşırı endişe ve uyarılmışlık halidir. Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar bir duygu aralığında yaşanabilir.

Normal düzeydeki kaygı birey için faydalıyken yüksek düzeydeki kaygı yada hiç kaygı duymamak bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Kaygı yoksa, istek olmaz, motivasyon olmaz böylece performans tam anlamıyla ortaya konamaz. Bunun tersi olarak kaygı çok yüksekse, enerji verimli bir şekilde kullanılamaz, dikkat ve konsantrasyon sağlanamaz.

Kaygı ve korku sıkça birbirine karıştırılan kavramlardır. Bunları ayırt etmek önemlidir. Korkunun kaynağı bellidir, şiddetlidir ve kısa sürelidir. Kaygının kaynağıysa daha belirsizdir ve daha uzun bir süreye yayılabilir.



Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun tepkidir. Bazı öğrenciler yaklaşan sınavdaki başarı düzeyini genelleyerek, bunu kişiliğinin başarı ya da başarısızlığı olarak değerlendirebilir. Bu durum öğrencide, değerlendirilme korkusuna ve sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmasına neden olur.

Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanabilir. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak, sınav kaygısı normal kaygıdan farklı ve daha şiddetlidir. Başarı üzerinde ezici, duyguları tahrip edici bir güce sahiptir. Daha rahatsız edici ve huzursuzluk vericidir. Motivasyonun düşmesine neden olur. Sınav kaygısının olması, sınav öncesini, sınav anını ve sınav sonrasında kapsar. Örneğin: Ders çalışmayı, dikkati verimli kullanılmayı engeller. Sınav anında bilgiyi kullanmayı, karar verme sürecini etkiler. Bilgi düzeyine olumsuz etki eder. Öğrencinin keline olan güvenini olumsuz etkiler. Sınav kaygısı her öğrencide farklı etki ve belirti ile kendini gösterir.

Kaygının Belirtileri

Zihinsel Belirtiler: Felaket senaryoları içeren tüm inanç ve düşünceler. Olumsuz düşünceler Kendini aşırı gözleme Unutkanlık Dikkatini toplamada ve günlük sorunların çözümünde güçlük çekme Fiziksel zarar göreceği endişesi

Fizyolojik Belirtiler: Kalp atışında hızlanma Nefes alıp vermede hızlanma Kaslarda gerginlik Ağzın kuruması Terleme yada üşüme Titreme Vücutun belirli yerlerinde uyuşma, karıncalanma hissi (el, ayak, yüz gibi) Ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, ishal yada kabızlık Kulak çınlaması

Duygusal Belirtiler: Gerginlik, sinirlilik hali. Karamsarlık, korku, endişe ve panik durumu. Kontrolünü kaybetme duygusu. Güvensizlik, çaresizlik, umutsuzluk, yetersizlik, heyecan duyma.

Davranışsal belirtiler: Kaygı yaratan durumdan kaçma. Kaygı yaratan durumla karşılaştığında donma.

Kaygı Oluşturan Durumlar

Genetik ve biyolojik nedenler, çekingelik, aşırı kontrolcü davranış, bağımlılık, güvensizlik gibi kişilik özellikleri, stres verici ortamda yaşamak. Ailenin desteği ve sosyal desteğin olmaması yada yetersiz olması. Sürekli olumsuz düşünceler içinde olmak, olumsuz sonuçlara odaklanmak ve bunları beklemek. Belirsizliğe karşı tahammülsüz olmak, çok fazla belirsiz durumla karşılaşmak gibi göstergelere sahiptir.



Kaygının normal seyretmesi, yüksek düzeyde kaygının kontrol altına alınmasını sağlamak için öğrenci ve veli ne yapmalıdır?

Öğrenciye Öneriler

- Kaygıyı bulaşıcı olarak düşünün ve gerçekten kaygılandığınızı düşündüğünüz durumları kritik edin. Araştırmalar gösteriyor ki düzenli ders çalışma alışkanlığı olmayan ve bilgi eksikliği olan öğrencilerin ifadeleri ile; her şeyi tam yapan ancak gerçekten kaygı durumu yüksek olan öğrencilerin ifadeleri benzer özelliklere göstermektedir. Hissettikleriniz kaygı mı? Yeterince çalışmamaktan kaynaklanan eksiklik mi?
- Çalışma alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Ders çalışırken sadece çalıştığınız konuya odaklanın (Telefon, tablet vs uzak durun). Böylece sınav sırasında da sınava odaklanmayı başarabilirsiniz.
- Kendinizi iyi tanıyın, akademik birikim, ilgi, yetenek ve performansınızı gözden geçirin ve yeteneklerinizin çerçevesinde bilgi birikiminizi arttırmaya çalışın.
- Unutmayın; planlı olursanız ve bunu alışkanlık haline getirirseniz ders çalışmaya, sosyal etkinliklerde bulunmaya, aile ve arkadaşlarınızla zaman geçirmeye yeterince zaman bulabilirsiniz.
- Öğrenilen konuyu 24 saat geçmeden mutlaka tekrar ederek soru çözün. Unutmayın ki ilk 24 saatte tekrar edilmeyen konunun %80'e yakın kısmını unutacağınızı yeniden öğrenmek için zaman harcayacağınızı unutmayın.
- Hazırlık sürecinde uyku alışkanlıklarınızda düzenleme yapın. Daha az, daha fazla uyumayın
- Sınava hazırlanırken kendinizle yarışın. Unutmayın ki başkalarının ne yaptığı onları ilgilendirir.
- Olumlu düşünün hiçbir kaygı belirtisinin performansınızı en iyi şekilde kullanmanıza ve dikkatinizi azaltmasına izin vermeyin.
- Sınavın süresinden çok, bilginizi kullanmaya odaklanın
- Kaygı yaratan durumla yüzleşerek çözüm yolları arayın. Yakınlarınızdan yardım alın.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın. Açık alanlarda yürüyüş yapın.
- Kaygılandığınız, kaygınızı yönetemediğiniz ve başa çıkamadığınız durumlarda bu işin uzmanlarından destek alın

Anne - Babalara Öneriler

- Kaygı bulaşıcı ve öğrenilen bir duygudur. Anne ve baba öğrenci üzerinde en önemli modeldir. Öğrencinin çalışma ve sınava hazırlanma sürecinde kaygı yaşayan ve bunu kontrol edemeyerek öğrenciye yansıtan anne – babaların çocuklarının benzer özellikler gösterdiği unutulmamalıdır.
- Çocuğunuzla ilgilenin ve onu destekleyin.
- Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- Sınavın olası sonucuna yönelik olumsuz konulardan kaçının.
- Hedeflerini eleştirmek yerine “neden, nasıl”ı birlikte sorgulayın
- Çocuktan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Akademik başarısının ve yeteneklerinin üzerinde beklentiye girmekten kaçının.
- Kardeşleri, arkadaşları ve dış dünyadaki başarılı kişilerle kıyaslamayın
- Sınavın zor ya da kolay olmasına yönelik abartılı ifadelerden kaçının
- Eleştiriden, kendi yaşadıklarınızla karşılaştırmaktan, özellikle “Biz sizin yaşınızdayken” le başlayan cümleler kurmaktan kaçının. Överken ya da eleştirirken aşırıya kaçmadan, kişiliğine değil, davranışına yönelik ifadeler kullanın.
- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendisinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Olabildiğince olumlu ortam oluşturmaya çalışın
- Koşulsuz sevin. Sonuç ne olursa olsun onun önemli olduğunu hissettirin.