

SINAV STRESİ VE STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

STRES NEDİR?

Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Bu anlamda günlük yaşamın bir parçası sayılabilir. Ebeveyn olarak beklentileri karşılamaya çalışırken, iş hayatınızda ve aile içi ilişkilerinizde stres yaşayabilirsiniz. Yaşadığınız stres her zaman zararlı değildir, hatta hafif derecedeki stres sizi harekete geçiren, enerji veren ve kendinizi geliştirmenize yol açan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir.

Çoğumuz stresin iş, aile, arkadaşlar, hastalık gibi dış etkenlerden kaynaklandığını düşünürüz ama aslında bu etkenler kendi başlarına stresli olaylar değildir. Onları stresli yapan, bizim yorumlarımız ve içsel tepkilerimizdir. İnsanlar farklı olayları stresli olarak yorumlayabilir ve strese farklı tepkiler gösterebilirler. Yani stres için belirleyici olan tek başına o dış etken değil, onunla kişi arasındaki etkileşimdir.

STRES ZARARLI MIDIR?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, öğrenilen bilgilerin sınavda hatırlanmasına, etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan kaygı durumudur. Öğrencilerin sınava yüklediği anlam, sınavla ilgili sahip olduğu şemalara bağlı olarak sınav kaygısı oluşabilir. Başarıyı azaltan yoğun bir kaygı, endişe ve korku durumudur. Kaygı, normalde herkesin yaşayabileceği bir duygu olmasına rağmen gelişimi devam eden çocuklar ve gençlerin mücadele etmesi daha zor olabilir.

Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

1. Gerçekçi olmayan düşünce şekillerine sahip olma,
2. Aile ve çevrenin beklentileri ve baskısı,
3. Mükemmeliyetçi kişilik yapısı,
4. Rekabetçi kişilik yapısı,
5. Sınava yeterince hazırlanmamış olmak,
6. Sınav yükünün ve ders yükünün fazla olması,
7. Öğrencinin ders yükünün altından kalkamaması,
8. Öğrencinin doğru çalışma stratejisini bulamamış olması,
9. Öğrencinin daha önceki başarıları ve başarısızlıkları,
10. Sınavın araç değil amaç olarak görülmesi,
11. Sınavın hayattaki başarının tek kriteri olarak algılanması

Sınav kaygısının belirtileri

Fiziksel Belirtiler:

Yoğun kaygı yaşayan bireyde özellikle fizyolojik belirtiler bazı hastalıkların da habercisi olabilmektedir. Kaygının en yoğun yaşandığı dönemlerde en etkilenen organlardan biri midedir. Mide rahatsızlıkları daha sık görülmektedir. Gastrit, ülser, bulantı ya da kusma, karın ağrısı, bağırsak hareketlerinde bozulma ishal ya da kabızlık, ellerde ve ayaklarda titreme ya da uyuşma, sık idrara çıkma isteği, baş ağrısı, uyku problemleri (özellikle uyku kalitesini ciddi düzeyde bozar), ağız kuruluğu, nefes alıp vermede güçlük ve kalp atış sayısının artması gibi belirtiler yaşanabilir.

Duygusal Belirtiler:

Özellikle yoğun sınav kaygısı yaşayan bireyde görülen öfke, başarısız olma korkusu ve panik halinin uzun süre devam etmesiyle kişiyi duygusal olarak etkilemektedir ve bu duygunun içselleştirilmesiyle beraber bir süre sonra bu durum kişilik özelliği haline gelmektedir. Sınav kaygısıyla edinilen bu alışkanlık bireyin ilerleyen yaşamında da başka durumlarda farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; sınav kaygısı yaşayan bir kişinin yaşamının her alanında başarısız olma düşüncesinin devam etmesidir. Özellikle de olumsuz durumların yaşanacağına dair endişe hali, sınavda sürenin yetmeyeceği

düşüncesinin oluşturduğu endişe durumu, gerginlik, üzüntü, korku, huzursuzluk, çabuk sinirlenmek, içe kapanmak, hayal kırıklığı, mahcubiyet, telaş ve panik gibi duygusal belirtiler meydana gelebilir.

Bilişsel Belirtiler:

Fiziksel ve duygusal belirtilere bağlı olarak bilişsel belirtiler meydana gelir. Düşünceyi ve dikkati toparlamada güçlük çekmek, düşünceyi ifade edememek, konsantrasyon güçlüğü, odaklanma problemi, okuduğunu anlamakta güçlük çekmek, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve bellek sorunları gibi belirtiler meydana gelmektedir.

Davranışsal Belirtiler:

Yaşanılan yüksek düzeyde kaygı davranışsal belirtiler olarak kaçınma ve iletişimde problemlerle meydana gelir. Ders çalışırken sınavla ilgili olumsuz ve saplantılı düşünceler, ders çalışmayı bırakmak ya da erteleme eğiliminde olmaya, öfke davranışlarına, sınavlara girmeme ve okula gitmek istememe gibi davranışsal belirtiler olarak kendini göstermektedir. Özellikle sınav dönemlerinde yaşanan yüksek düzeyde kaygının sonucu olarak aile içi çatışmalar da meydana gelmektedir. Aile için sınavın ne ifade ettiği ve çocuğa karşı tutumları çok önemlidir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ:

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır.

Sınav → düşünce → duygusal ve davranışsal tepkiler

Kişi, olaylara fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini korkutuyor; kişiliğine bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini kaygılandırıyor demektir. Kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına neden olan en önemli etkenlerden biridir.

Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Daha küçük yaşlarda, sınav kaygısının nedeni anne babanın olaya yaklaşım biçimi iken lise

ve üniversite döneminde ise kişinin olayları algılayış biçimi devreye girebilir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız.

Bazı olaylara belirli düşünce ve inanış kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.

Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

-Me’li, -ma’lı ifadeler → Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler. “Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar. “Sınavda kötü not alırsam mahvolurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşamalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir. “Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ:

- ✓ Düşünce ve buna bağlı olarak duygu ve davranış biçimimizi objektif gerçeklere dayandırmamız gerekir. Kendi kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin alternatiflerini geliştirme sınav kaygısıyla başa çıkmanın önemli bir bölümüdür. Değerlendirmelerimiz ve yaklaşım biçimimiz problemi çözmemize dolayısıyla bize yardımcı olmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkilerimiz eğer problemi çözmemize yardımcı olmuyorsa yaklaşım ve yorumlayış biçimimiz gerçekçi değildir. Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin çatışma ve gerginlik yaratmayan türden olması gerekir.

- ✓ Yaparı değil, yapıları değerlendirmek gerekir. Yani kendi kişiliğimizin değil, o dersteki bilgi birikimimizin değerlendirildiğini gözden kaçırmamak gerekir.
- ✓ Gereklilikler, -me'li, -ma'lılar, kanunlar yerine tercihlerimiz olmalıdır. Aksaklık ya da hatalar arzu edilmez, ancak bu eksiklik ve hatalar elimizi kolumuzu bağlayıp kilitlenmeyi değil, olumlu bir şekilde yaklaşarak, akılcı bir şekilde öğrenmemizi sağlayan araçlardır.
- ✓ Çevrenin bizimle ilgili değerlendirme ve eleştirileri elbette ki bizim için önemlidir. Ancak yaptıklarımızdan hareketle kişiliğimizle ilgili değerlendirme ve yargılara varıyorlarsa bu onların sorunudur.
- ✓ Sadece sınav kaygısına neden olan akılcı olmayan düşünce yapımızı değiştirmek çözüm değildir. Etkili ders çalışma tekniklerini öğrenerek uygulamak gerekir.
- ✓ Zamanı etkili kullanma yöntemlerini uygulayarak, kişisel gelişimimize ortam yaratmak önemlidir.
- ✓ Kapasitemize uygun gerçekçi hedefler koymak önemlidir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

1.Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

2.Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,

- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

KAYGIYI AZALTMAK İÇİN BİRÇOK RAHATLAMA VE GEVŞEME TEKNIĞİ GELİŐTİRİLMİŐTİR.

BUNLARDAN UYGULAMASI EN KOLAYI:

NEFES EGZERSİZLERİ

Doğru nefes almak; damarları geniŐleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücutun en u noktalarına kadar ulaŐmasını sağlar.

UNUTMAYIN Kİ;

“İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır”.

1.AŐAMA; Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2.AŐAMA; Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3.AŐAMA; Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününe doldurun.

4.AŐAMA; Kısa bir süre bekleyin.

5.AŐAMA; “Biir”, “ikii” diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın.

Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.

