

Öğrencilere Yönelik Zihinsel Sağlık Destek Programı

Sınav kaygısının azaltılması

Kaygı Nedir?

Kaygı, kişinin herhangi bir uyarana karşılaştığında yaşadığı, bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlerle kendini gösteren uyarılmışlık halidir. Kaygı yaşamın doğal bir parçasıdır, aynı zamanda kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli temel bir duygudur.

Kaygı üzüntü, korku, başarısızlık düşüncesi, sonuçları kestirememeye duyguların bazılarını veya birçoğunu barındırır.

Sınav Kaygısı Nedir?

Eğitim öğretim aşamasında bireyler sınavlarla karşı karşıyadır. Sınavlarda başarılı olmaları hem öğrenciler hem de aileler için önemli bir süreçtir. Çocukların başarılı olma kriterleri sınavlar üzerinden yürütülmektedir. Sınav kaygısı; bilişsel, duyuşsal veya davranışsal özelliklerde duygu olarak herhangi bir sınav ya da değerlendirilmeye yönelik hissedilen ve bireyin gerçek performansını ortaya çıkarmasını engelleyen gerginlik olarak tanımlanmaktadır.

Kaygı sınavdan önce çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkar, bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyebilen yoğun bir duygudur.

Öğrencilerde sınav kaygısının oluşmasında, temel üç faktör ortaya çıkmaktadır. Bunlar; ailenin çocuk üzerindeki beklentileri ve baskıları, okulun beklentileri ve politikaları, öğrencinin kişilik özellikleri gibi faktörleridir.

Sınav kaygısının genellikle başarısızlık korkusu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu gibi faktörlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bunun yanında kendine olan güven düzeyi, benlik saygısı gibi bireysel özellikler de sınav kaygısında önemlidir. Ayrıca anne ve babadan gelen baskının yüksek kaygıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Öğrenci üstünde aile ne kadar baskı kurar ve ondan yüksek beklentiler içine girerse, kaygı seviyesi de o kadar artış göstermektedir. Anne ve babanın baskısı ve yüksek beklentilerinin sınav kaygısıyla olan ilişkisine bakarak, baskı yerine destekleyici yaklaşımın tercih edilmesinin ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende

azalmayerek almaktadır.

Sınav Kaygısının Yaşandığı Nasıl Anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Sınav Kaygısında Alternatif Düşünceler Nelerdir?

“Yapmam gereken nedir?” “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?” “Olabilecek en kötü şey ne?” “Dünyanın sonu değil, telafisi var” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? “Tüm kaynakları çalışmasam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım” “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir” “zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

8 Adımda Çocuklardaki Sınav Kaygısını Azaltalım !

- 1. Adım:** Ailenin var olan beklentisini azaltması
- 2. Adım:** Öğretmenin çocuklar üzerindeki baskının azalmasında destek olması
- 3. Adım:** Çocuğun kaygı düzeyinin azaltılması için ailelerin çocuklarına daha anlayışlı ve hoşgörülü davranmaları
- 4. Adım:** Çocuğun var olan özgüveninin desteklenmesi ve yükseltilmesi
- 5. Adım:** Çocuğun sınav kaygısına yol açabilecek olumsuz düşüncelerinin tiyatro, drama vb. etkinliklerle farklı alanlara yönlendirilip duygularıyla yüzleşmesi ve olumlu benlik algılarının gelişmesini sağlama
- 6. Adım:** Nefes alma egzersizleri ve gevşeme egzersizlerinin çocuğa uygulanması
- 7. Adım:** Çocuğun kaygıyı bastırması değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmasına yardımcı olunması
- 8. Adım:** Çocuğun sınav kaygısını gidermede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık servisinden destek alması

Öfke Kontrolü

1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, çocukluk ve erişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrelerde bireyler hem psikolojik hem fizyolojik hem de sosyal gelişim olarak değişimler yaşamaktadırlar. Bu nedenle ergenlik dönemine belli bir yaş sınırı vermek zordur. Genel olarak uzmanlar ergenliğin kızlarda 10-11 yaşlarında, erkeklerde ise 12-13 yaşlarında başladığını ve 19-21 yaş aralığında da sona erdiği görüşündedirler. Ergenlik dönemi boyunca birey kendisini tanımaya ve bulunduğu toplumun kurallarını öğrenmeye başlar. Bu dönemdeki bireylerde ailelerinden yeterli destek ve deneyim fırsatı bulanlar için ergenlik dönemi daha sakin ve başarılı bir şekilde geçebilmektedir. Ergenlik; cinsel kimliği kabullenme, ana babaya bağımlılıktan kurtulma, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği bir dönemdir. Ergenliğin evreleri; erken ergenlik dönemi, orta ergenlik dönemi ve geç ergenlik dönemi olarak incelenebilir.

• 1.a. Erken Ergenlik Dönemi

On-on dört yaş aralığı olarak ifade edilmektedir. Hızlı büyüme ve cinsel gelişimin erkeklerde olumlu etki yarattığı ancak kızlarda akranlarından daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresif bozukluk, anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları olabileceği görülmüştür. Erken ergenlik dönemindeki bireylerde anne baba ile daha çok çatışma, arkadaşlarla daha çok vakit geçirme isteği, yalnız kalmaktan keyif alma, ebeveynlerini eskisi gibi mükemmel görmeme, riskli davranışlara artan ilgi, öfkeli olma, alınganlık, cinsel fanteziler ve düşler görülebilir.

1. b. Orta Ergenlik Evresi

15-18 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemdeki bireylerde ailelerden ayrışma, bir birey olma çabası ve bu durumu ailelere kabullendirme çabası görülmektedir. Bu dönemde aileler ile bireyler arasında çatışmalar görülebilmektedir. Çünkü orta ergenlik evresinde bireyler ailelerden uzaklaşıp arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirirler ve özellikle de karşı cinsle ilişkiler kurarlar. Ayrıca bu dönemde risk alma davranışları görülmeye başlar ve bireylerde özerk olma isteği görülebilir. Artan cinsel dürtülerini ve öfkelerini yönetme yollarını keşfetmeye başlar.

1. c. Geç Ergenlik Evresi

18 yaşlarında başlar ve kimlik gelişiminin oluşması ile sona erer. Bu dönemde kimlik kazanımı evresinde geçmişte yaşanmış olan çatışmalar tekrar yaşanır ve kazanılan durumlar kişinin yeni değerlerine ve rollerine göre şekillenir. Bireylerde ahlaki duygunun tamamlanması ergenlik sonunda ya da geç ergenlik döneminde görülebilmektedir.

Ergenlikte Öfke

Ergenlik döneminde yoğun yaşanan öfke duygusu sevgi, korku, hoşlanma gibi temel duygulardan biridir. Öfke baskı, engellenme, hayal kırıklığı, incinme, korku, haklarımızın çiğnenmesi karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir. Öfke doğal bir duygu olmasına karşın, kontrol edilememesi saldırganlığa ve olumsuz davranışlara yol açmaktadır.

Öfkenin Nedenleri

Aynı şekilde öfke duygusu da yaşanırken birçok neden göz önüne gelmektedir. Öfkenin bir çok nedeni olsa da en çok dikkat çeken ve araştırmalarda öne çıkan engellenme durumudur. Cüceloğlu'na göre engellenme, 'elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varamamamız veya bir gereksinmemizin, giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu'dur. Engellenme olduğunda bireylerin tahammül sınırı düşebilmekte ve tepkileri mantık çerçevesinin dışına çıkabilmektedir. Beck, öfkenin nedenlerinin bireyin ihtiyaçlarını veya güvenliğini yani kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehlike hissettiğinde (reddedilme, engellenme, incinme, hakarete maruz kalma, yoksun bırakma, küçük düşürülme, fiziksel saldırıya maruz kalma,) ortaya çıktığını belirtmiştir.

Öfke İfade Biçimleri

A. Öfkeyi İçte Tutma

Genelde bu bireyler ceza alacakları düşüncesine dayalı olarak doğruluk - yanlışlık veya haklılık- haksızlık kutuplaşması yaşayabilirler ve bilişsel alt yapılarına bağlı olarak öfkeyi içte tutma ya da farklı yollardan dışarı çıkarma eğilimine girebilirler. Öfkenin içe atılması belki anlık olarak sorunun ortadan kalktığını düşündürse de öfke ortadan kalkmaz ve yaşanan problem artarak devam edebilir.

B. Öfkeyi Dışa Vurma

Birey karşısındaki kişiye öfke anında saldırgan veya yıkıcı tepkilerde bulunabilir. Karşıdaki kişiye hissettirmeden alaylarla, pasif saldırganlıkla veyahut da incitici kelimelerle kişiye öfkesini gösterebilir. Yaşanan bu gerginlikler çözülmediği takdirde kişiler arasında iletişim bozukluklarına, derin ayrılıklara ve incinmelere neden olabilir.

C. Öfke Kontrolü

Öfke içe atılsa da dışa yöneltirse de uygun bir şekilde ifade edilmediğinde ve boşaltılmadığında bireye olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmişti. Yıkıcı olan, kişiye zarar veren, geri dönülemez ve ceza gerektiren davranışların nedeni olan öfkenin kontrol edilmesi gerekmektedir. Öfke, kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve öfke ile

bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı da ciddi yaralar alabilmektedir. Uygun ve sağlıklı yollarla ifade edilemeyen öfke tepkileri bireylerde özellikle bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları ve mide bağırsak sistemi hastalıkları risklerini arttırabilir. Bireyin öfkesini ifade etmesinin belki de en etkili ve sağlıklı yolu, bu duygusunun farkına varıp, olay ya da kişiler hakkındaki duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde ortaya koyarak, karşısındaki kişileri incitmeden ifade etmesidir. Bireyler, öfke anında zaman zaman kendilerini sakinleştirecek kontrol etmeye çalışırlar. Bunu davranışları ile değil içsel tepkilerini kontrol ederek yaparlar ki bu da bize öfkenin sağlıklı bir şekilde boşaltılması gereken bir duygu olduğunu göstermektedir. Öfke kontrolünün gerisinde, kişiliği yüceltme veya değerli kılma uğruna, çevreyle ilişkilerde temkinli, sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiğine inanmak önemli bir bilişsel altyapı oluşturmaktadır. Yani birey, öfke kontrolü ile uyarılmayı düşünerek ve sakin kalarak, öfke ifadesini geride tutma eğilimini sergilemektedir.

Öfkemizi Kontrol Edelim (10 Adım)

- 1. Adım:** Ergenin kendisini ve/veya diğerlerini incitebilecek davranışların farkında olmasının sağlanması
- 2. Adım:** Ergenin incitici davranışları başka davranışlar ile değiştirme beceri ve tekniklerini öğrenmesinin sağlanması
- 3. Adım:** Ergenin yeni ve daha uyumlu davranışlar geliştirerek, bu davranışların gerçek hayatta kullanılabilir oluncaya kadar pratik yapmasının sağlanması
- 4. Adım:** Ergenin gevşeme tekniklerini (Göz, boyun, baş bölgesinden başlayarak, kol ve göğüs kasları, sırt, bacaklar, boynun arka adaleleri, yüz kasları, başın üst kısmındaki kaslar ile ilgili gevşeme hareketleri) öğrenerek uygulaması
- 5. Adım:** Ergenin öfke kaynağına karşılık kendini telkin etmesinin sağlanması (Sakin olmalıyım, annemi babamı sevdiklerimi düşünmeliyim, bu olay biraz sonra bitecek ve her şey normale dönecek, hiçbir şey hayattan ve nefes almaktan daha değerli olamaz gibi.)
- 6. Adım:** Sağlıklı iletişim kurma becerisi geliştirme (Ergenlik dönemindeki öfke kontrolünde çocukluktan itibaren kazanılan konuşma, dinleme gibi iletişim becerileri önemli bir adımdır.)
- 7. Adım:** Öfke ve vicdan dengesinin sağlanması (Akıl öfkeyi önlese bile, öfkenin de akılı bastırabilecek kadar güçlü bir duygu olduğu bilinmeli ve bu duygu yaşanırken vicdan mekanizmasının gelişmesiyle karşıdaki kişi ile empati sağlanmalıdır.)

- 8. Adım:** Sürekli empati (Bireyin bir başka insanın baktığı pencereden olaylara bakabilmesi, onun gördüğü ve hissettiği gibi olayları anlamlandırabilmesi yani empati öfke kontrolümüzde önemli bir adım)
- 9. Adım:** “Sen dili” yerine “ben dili”nin kullanılması (Sen dili iletişimde olumsuzla vurgu yaparken “ben dili” ise ‘sen dili’nin aksine, mesajların daha kolay paylaşıldığı ve neler hissedildiğinin ön planda olduğu durumlardır.)
- 10. Adım:** Savunmaya geçmeden anlamaya çalış