

*Prof Dr M Erol Turacı Fen Lisesi Rehberlik Servisi*

# BÜLTEN

MAYIS/2019

Sayı/9



## ***ERGENİM BEN!!!***

### **Nereden Çıktı Bu Sınav?**

Çocuklar hızla büyüyor, çocukluk dönemini bitirip ilk erişkinlik olan ergenlik dönemine adımlarını atıyorlar. Ergenlik çağında fiziksel ve zihinsel farklılıkların yanı sıra duygusal değişimler de göze çarpmaktadır. Genç, bir yandan yalnız kalmak isterken bir yandan da sosyal olmaya da o denli ihtiyaç duymakta ve önem vermektedir.

Ayrıca, yetişkin dünyasını küçümserken onlardan destek alma çabası içindedir. İçlerinde yaşadıkları çatışma ve belirsizlikler yüzünden yaşadıkları kaygılar gencin hayatında önem kazanmaya başlar.



Ergenlik dönemindeki gençlerin duygusal tepkileri ailesi, sosyal çevresi, sağlık durumu, okul başarısı gibi nedenlerle etkilenmekte ve farklılık gösterebilmektedir. Bu dönemde yaşanan kaygıların çocukluk döneminde yaşanan kaygılarla karıştırılmaması gerekmektedir. Kaygının nedeni aynı olsa bile yaşanan duygusal boyutun çok farklı ve daha derin olacağı unutulmamalıdır.

### **Ergenlik çağında yaşanan korku ve kaygılar üç başlık altında toplanabilir:**

- Herhangi bir nesne ya da nesnelere karşı duyulan korku (Bir hayvana karşı duyulan korku, uçak korkusu, deniz korkusu gibi.)
- Sosyal iletişim kurma korkusu (Yeni birileri ile tanışma, topluluk önünde konuşma kaygısı yaşama gibi.)
- Bireyin kendisi ile ilgili kişisel korkuları (Ölüm, hastalık, akademik başarısızlık gibi.)



Yapılan araştırmalarda özellikle ortaöğretim çağındaki çocuklarda en fazla başarısızlık ve üniversiteye girememe kaygısının gözlendiği belirtilmiştir. Bu kaygının temelleri aslında ortaokul dönemindeki çocukların sürekli değişen sınav sistemi ile karşı karşıya bırakılmaları ile atılmaktadır. Yaşanan kaygının boyutu sınavın önemi ve aile-sosyal çevrenin beklentilerine göre ağırlaşabilmektedir. Sınav kaygısı özellikle ergenlik döneminde uzmanlar tarafından çok rahat tespit edilen fakat çözüm noktasında gence ulaşmakta sıklıkla zorluk çekilen bir problem haline gelmiştir. İçselleştirilmiş olan kaygı çocukluk dönemi itibari ile sınavların ağırlığı ve beklentiler ile beraber genç için ciddi bir problem oluşturabilmektedir.

Kaygı korkuya benzemektedir ancak kaynağının net olmayışı, süresi ve yoğunluğundaki farklılık ile korkudan farklı bir duygu durumudur. Birey kaygısını

endişeli olma, korku duyma, huzursuz olma gibi duygu halleri ile ifade etmektedir. Genç daha çok fiziksel ve duygusal baskı altında iken kaygı duyar.

#### **Yaşanan kaygının fiziksel belirtileri;**

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış-çarpıntı,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Gerginlik veya sinirlilik hali,
- Terleme veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Bağırsak hareketlerinde değişme,
- Aşırı yorgun hissetme,
- Yoğun baş ağrısı,
- Panik,
- Uyku bozuklukları,
- Yeme bozuklukları.

Gencin sınav kaygısı duyması normal bir durumdur. Kaygı ile baş etme sürecinde de amaç kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak ya da bastırmak değildir. Normal seyreden bir kaygı tehlike oluşturmamaktadır hatta yaşanan bu kaygı hedef belirleme, istek duyma, karar alma ve alınan kararı uygulamaya yardımcı olmaktadır. Ancak fiziksel ve zihinsel olarak kaygı belirtileri net olarak kendisini gösteriyorsa mutlaka üzerinde durulması ve sınav kaygısına neden olan durumların belirlenmesi gerekmektedir.

#### **Olası Nedenleri...**

- Çalışma alışkanlıklarındaki yanlışlıklar,
- Zamanı verimli kullanamama,



- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Ailenin ve çevrenin beklentileri,
- Kıyaslanma
- Geleceğe yönelik düşünce ve inançlar.

Sınav kaygısının yoğun yaşanması öğrenilen bilgilerin transfer edilememesine, okunanın anlama ve düşünceleri organize etmede zorlukların yaşanmasına, sınav esnasında dikkat dağınıklığına, zihinsel becerilerin zayıflamasına, bilgilerin hatırlanmamasına ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısı yaşayan gençlerin birçoğu, yaşadıkları bu sıkıntılar yüzünden sınavda iyi bir performans gösterememekte, aynı zamanda sınav sonrasında kaygının azaldığı noktada sınav sorularını çok rahat yapabildiklerini dile getirmektedirler.

Zihinsel ve fiziksel olarak kaygının belirtilerini yaşayan gençlerin çoğunlukla sınava girmekten kaçındıkları, çalışmayı bıraktıkları ya da erteledikleri ve sınavı tamamlamadan bıraktıkları gözlenmektedir. Okul sınavlarının dışında gençlerin ölüm kalım savaşı olarak gördükleri üniversite sınavı da kaygının ciddi boyutlarda yaşanmasına neden olmaktadır.

Üniversite sınavını dönüm noktası olarak gören birçok genç eğer başaramazsa hayatının biteceğini, geriye dönüş olmayacağını düşünmektedirler. Sınav kaygısı ile baş etme sürecinde aile, öğrenci ve okulun işbirliği içerisinde olması çok önemlidir.

BİRAZ TV İZLEYEYİM SONRA!  
BİLGİSAYARA BİRAZ BAKAYIM!  
AA ARKADAŞ MESAJ ÇEKMiŞ!  
BİR SU İÇEYİM!

AMANNN!! SONRA ÇALIŞIRIM,  
UYKUM GELDİ.



EYVAHH!! YARIN SINAV VAR  
VE HİÇ ÇALIŞMADIM :(

## Öğrenci Psikolojisi

### 1. Borçluluk Duygusu:

Sınava hazırlanan birçok öğrenci, ailesi ve çevresine karşı kendisini borçlu hissetmektedir. Kendisine verilen emeğin ve desteğin karşılığını verememe düşüncesi kaygıya neden olabilmektedir.

### 2. Alternatifinin Olduğunu

#### Düşünmemeye:

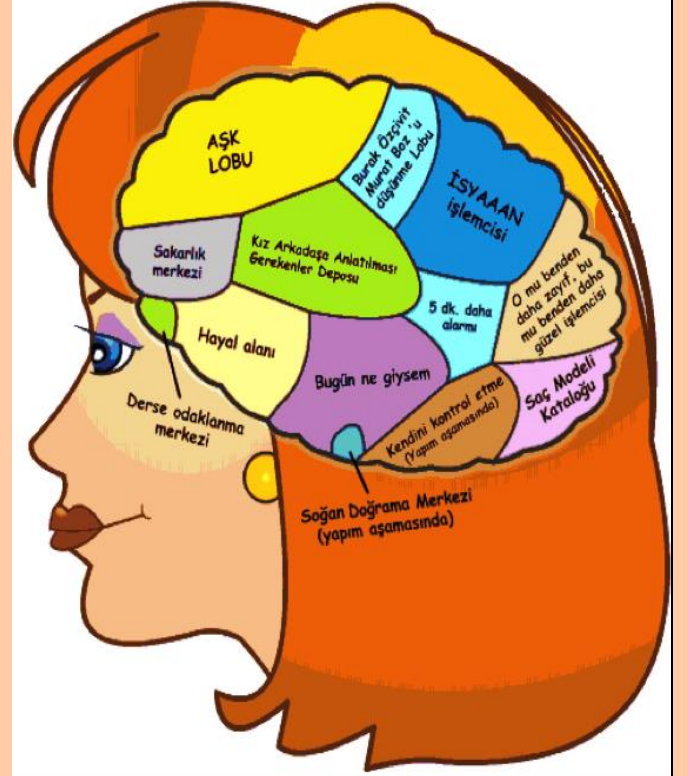
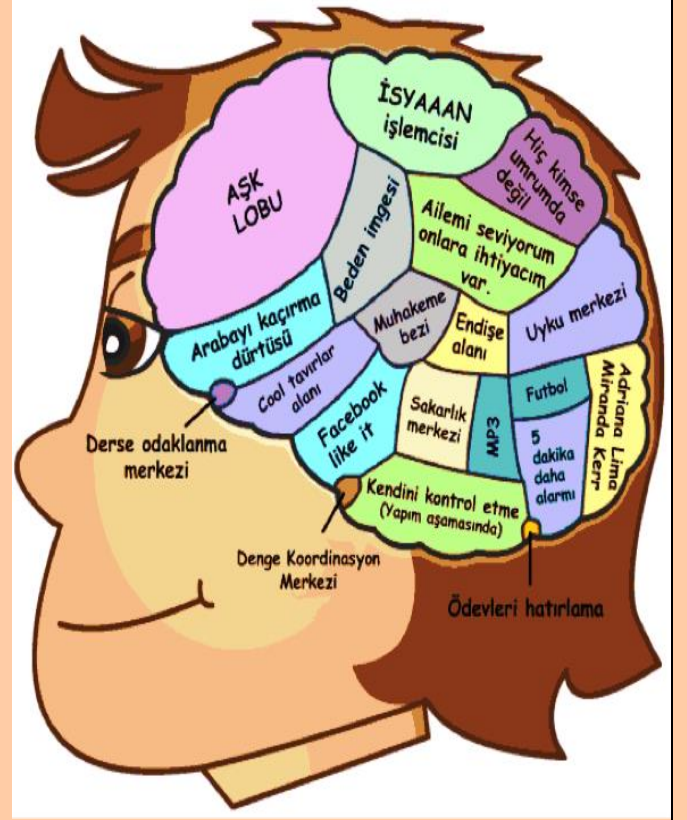
Sınavda başarısız olduktan sonra hiçbir şeyin düzelemeyeceğini düşünen öğrenci sınavda yoğun bir kaygı ile başlayacaktır. Olumsuz sonuçlar düşünme, motivasyonunu düşürüp kendisine olan güvenini azaltacaktır.

### 3. Gelecek Kaygısı:

Başarısız geçen ya da geçeceğini düşündüğü sınav sonrasında tüm geleceğinin kötü olacağı düşüncesi öğrenciyi gerçek başarısızlara sürüklemektedir.

### 4. Yakın Çevre:

“Başkaları ne der?” kaygısı öğrencilerde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Aslında bu durumun altında kardeş ya da çevredeki diğer çocuklarla kıyaslanma yatmaktadır.



## Sınav Öncesi Yaşanan Sorunlar

### 1. İletişim Sorunu:

Aileler sınav sürecinde bazen çocukları ile iletişim problemi yaşarlar. “Ne söylesek kabahat, ne yapsak yaranamıyoruz.” cümlesi sıklıkla duyulur.

### 2. Aşırı Duyarlılık:

Bir önceki maddede açıklanan iletişim sorunun yaşanmasının bir nedeni de öğrencilerin özellikle de ergen öğrencilerin sınav sürecinde olduğundan daha hassas ve alıngan olmasıdır. İçe dönüklük, odaya kapanma, konuşmama, aşırı öfkelenme bu dönemlerde gözlenebilmektedir.

### 3. Yansıyan Kaygı:

Bazen öğrenci, sınavı kaygı yaşayacak bir durum olarak görmezken ailenin özellikle de annenin yaşadığı kaygıyı alabilmektedir.

Öğrencinin olmayan kaygısı oluşacak ya da zaten var olan kaygısı artacaktır.

Ebeveynlerin yansıtmadıklarını düşündükleri kaygı genç tarafından çok rahat anlaşılabilir.

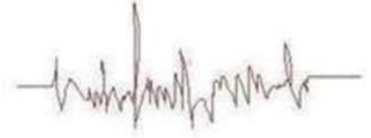
Ebeveynler kaygının bulaşıcı olduğunu unutmamalıdır.

### 4. Sınav Sonucu Yorumları:

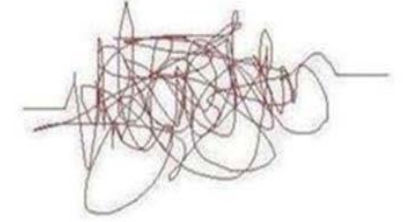
Sınav sonrası ebeveynlerin yorumları oldukça önemlidir. Eğer çocuk çalışmasına karşın iyi bir not alamamış ve ailesi tarafından eleştirilip yargılanmışsa bir sonraki sınava olumlu düşüncelerle girmeyecektir. Bazen ebeveynlerin mimikleri bile kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Bu durum hiçbir şekilde ebeveynlerin durumu değerlendirmemesi demek değildir.

Sadece olumsuz bir değerlendirme yapmak uygun olmayacaktır. Önce olumlu bir açıklama ardından kıyaslamanın, genellemenin ya da yargılamanın olmadığı eleştiri ve son olarak yeniden güven duygusunun verildiği cümlelerle biten değerlendirmeler çocuğun hayal kırıklığını azaltacak ve yeniden motive olmasını sağlayacaktır.

Normalde Kalp Atışlarım



Sınav Sonuçları Açıklanırken

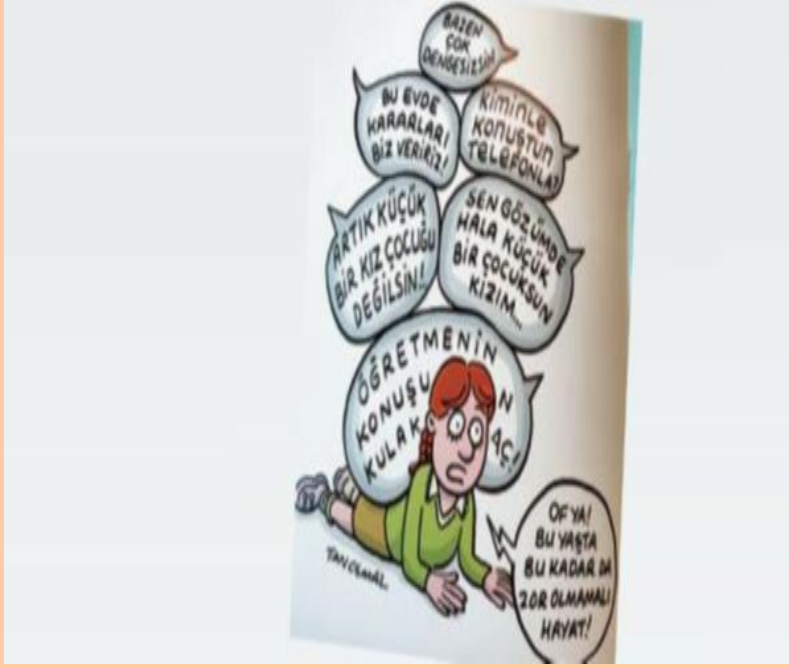


## Ailelere Öneriler:

- Yüksek beklentiler içerisine girmeyin. Çocuğunuz için kurduğunuz hedefler gerçekçi olmazsa onun üzerindeki baskı artacaktır.
- Onun özel ve tek olduğunu yaşı büyüse de unutmayın. Arkadaşları ve çevrenizdeki yaşlıları ile kıyaslamayın.
- Sorumluluklarını kendisinin almasını sağlayın. Yönlendirici değil yol gösterici olun.
- Kararlarına saygı duyun. Onu anlamaya çalışın.
- Çözüm yollarını siz değil onun üretmesini sağlayın.
- Siz kaygılanmayın. Kaygı bulaşıcıdır.
- Akademik başarının ona duyulan sevgi ile bağlantılı olmadığını hissettirin. Başarısızlıklarında sorgulayıcı değil destek veren taraf olun.



## Gençlere Öneriler:



- **Bedensel tepkilerinize göre egzersizler yapın. Doğru soluk alıp verme tekniklerini öğrenin. Düzenli spor yapmaya çalışın.**

- **Duyduğunuz kaygı sınavdan değil sınavın sizin için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Sınavı, kişiliğiniz ve genel başarı durumunuzla değerlendirdiğinizde kaygınız**

artacaktır. Sadece bilginizin ve çalışmalarınızın ölçüleceğini aklınızdan çıkarmayın. Kaygılandığınızda çalıştığınız birçok bilgiyi hatırlayamayacaksınız. Kaygınızın bilgilerinizi çalmasına izin vermeyin.

- **Sınavla ilgili tüm olumsuz düşüncelerinizi yok edip onların yerine olumlu düşüncelerinizi yerleştirin. Gerekirse yazıya dökün. Mutlaka başarmalıyım yerine elimden geleni yapacağım, başaracağıma inanıyorum gibi cümleler kullanın.**
- **Gerçekten çalışın. Düzenli tekrarlar yapın. Eğer verimli çalışmıyorsanız kaygılanmasanız da istediğiniz başarıya ulaşamayabilirsiniz. Başarısızlığınızın nedeninin gerçekten kaygı mı yoksa verimli ve yeterli çalışmamanın mı olduğunu düşünün.**
- **Uyku ve beslenme düzenlerinize dikkat edin.**
- **Kendinizi sadece kendinizle kıyaslayın.**

### Kaynaklar:

Baltaş, A. (1997) Stresle Başa Çıkma Yolları Swanson, S. (1976). Test Anxiety in Adolescents

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

