

SINAV KAYGISI

Kaygı: stres yaratan bir uyararla karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma durumudur.

Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duyguymuş gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur. Örneğin çalışma isteğinin oluşabilmesi için bir miktar kaygı gereklidir. Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, **olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.**

KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Öğrenme sürecinde belirli bir derecede yaşanan kaygı, motive edici olup çalışmamızı sağlayarak performansı artırır. Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

- Normal düzeyde bir kaygı **DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.**
- Aşırı (şiddetli) kaygı, **öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.**
- Kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı **MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.**

KAYGI NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Yaşamımız süresince karşılaştığımız her durum için zihinsel şemalara sahibiz. Bu şemalara uymayan durumlarla karşılaştığımızda kaygı yaşarız. Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak, her durumda olduğu gibi sınav karşısında da gücümüzü, kendimize olan güvenimizi azaltır. Bu durum da kaygıyı artırır. Kaygıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) ergenlik çağı özellikleri ile birleşince kaygı yoğunlaşır.

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısını kaygı türleri bağlamında iki açıdan ele almak gerekir: **Durumluk kaygı** açısından değerlendirdiğimizde sınav, kişide kaygıyı yaratan ana unsur olarak karşımıza çıkar. Kişi için sınavın kendisi tehdit unsurudur; yani kaynağı bellidir. Kişi sınava yönelik duygu ve düşünceler üzerinden kendini stresli bir sürece sokar. Durumluk kaygı bağlamında kişi sınavdan hemen önce ve sınav esnasında kaygı yaşar.

Sürekli kaygı bağlamında değerlendirdiğimizde ise kişinin sürekli kaygı potansiyeli yüksek olduğundan sınav da onun bu potansiyelini harekete geçiren unsurlardan biri olduğu için yine kaygı hisseder. Fakat sürekli kaygıda kaygı hali kişinin kişiliğiyle ve hayat alışkanlıklarıyla alakalıdır. Yani sınavın kendisi tek başına kaygı hali için bir unsur değildir.

Bu iki açıdan değerlendirdiğimizde kişideki **sınav kaygısı tanılması ve yardım süreci** de farklılık gösterir. Konuyu biraz daha açarsak sınav nedeniyle durumluk kaygısı yüksek olan bireylere önleyici rehberlik ve danışma hizmetleri daha faydalı olacakken; sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin kaygısına ise sınav dışında başka durumlar da kaynaklık edeceğinden daha uzun süreli ve daha profesyonel bir yardım süreci gerekecektir.



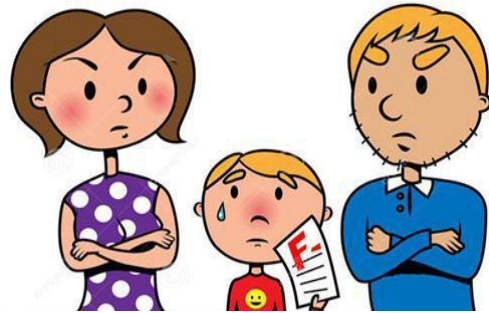
SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. 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 yapmamak, Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışmak, Yeterli sınav egzersizi yapmamak, Kaynakları etkin kullanamamak, Akran desteğini almamak, öğretmene sormamak, vb.)
- **Profesyonel destek almamak** (Çalışma alışkanlıkları, sınav stratejileri vb. konularda PDR servisinden ve öğretmenlerden yardım almamak.)

2. PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- **Mükemmeliyetçilik**
- **Sınav öncesi, Sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler** (İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanmadım, Herkes benden daha hızlı çözüyor, eyvah yetiştiremeyeceğim, Bir yere yerleşemeyeceğim, vb .)
- **Gerçekçi olmayan beklentiler** (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 tanımama, potansiyelinden fazla beklenti)
- **Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme** (İnsanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- **Kişinin psikolojik özgeçmişi ve süreğen psikolojik sorunları** (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)
- **Gelecekle ilgili kaygılar**
- **Başarısızlık deneyimleri**
- **Kuruntular**
- **Savunma mekanizmaları**
- **Olumsuz iç konuşmalar**
- **Sürekli başarı beklentisi**
- **Bağımlılık** (Teknoloji bağımlılığı)



3. SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- **Ailenin yüksek beklentisi**
- **Aile içi iletişim engelleri** (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)
- **Olumsuz aile tutumları** (Otoriter, Aşırı özgür, Koruyucu, Tutarsız, İlgisiz, Mükemmeliyetçi)
- **Aile içi şiddet ortamı, Parçalanmış aile**
- **Çevre beklentisi**
- **Olumsuz sosyal çevre, Olumsuz akran ilişkileri**

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Kalp atışlarının hızlanması
- Solunum sayısının artması
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
- Mide bulantısı, midede kasılma
- Ağız kuruması
- Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik ve ağrı
- Uyku düzeninde bozulma
- Bağırsak hareketlerinde bozulma
- Yorgunluk belirtileri
- Beslenme sorunları
- Baş ağrısı
- Sık idrara çıkma
- Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma

BİLİŞSEL BELİRTİLER

- Dikkati toplamada güçlük
- Unutkanlık
- Düşünceleri organize edememe
- Odaklanamama
- Okuduğunu anlamada güçlük
- Bellek sorunları (Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi)
- Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi
- Öğrenmede yetersizlik
- Öğrenilenleri aktaramama
- Felaket yorumları
- Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme

DUYGUSAL BELİRTİLER

- Endişe
- Üzüntü
- Sıkıntı
- Korku
- Acizlik duygusu
- Başarısızlık duygusu
- Gerginlik veya sinirlilik hali
- Telaş ve panik
- Şaşkınlık
- İlgisizlik
- Huzursuzluk
- Güvensizlik



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava Planlı-Programlı Çalışma

Başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmesi gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda kendisi karar verebilir. Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmasını sağlar.

Verimli ders çalışma yöntemlerinin uygulanması kişinin;

- Bilgilerini taze tutar
- Öğrenme becerisini geliştirir
- Zamanı verimli kullanmasını sağlar
- Dikkatini toplama başarısını artırır
- Öz güveni artırır ve cesaretlendirir
- Hedef belirlemesine yardımcı olur
- Kaygısını azaltarak başarıya ulaştırır.

2) Düşünce ve İnançlar

Eğer öğrenci sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığı bir kaygı duygusu yaşıyorsa düşünce tarzına ve kendisiyle olan diyaloguna dikkat edilmelidir.

Öncelikle sınav durumlarında kendisiyle ne tür bir diyalog içinde olduğu ve bu diyalog esnasında yakaladığı olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmalıdır. Örneğin: "Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek." ifadesi yerine: "Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez!" şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmasını sağlayacaktır. Yapılacak şey, gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerini gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşündürmektir.

Aksi halde gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinin potansiyelini kullanmasına engel olması sonucunda; sınav sonrasında kendini, bildiklerini yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığı soruları sonradan değiştirmekle suçlayacaktır.

3) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Kaygının zihinsel süreci olan "endişe" ile başa çıkmak için **gerçekçi ve olumlu düşünme** biçimini benimsemeye çalışırken bedensel süreci olan "yoğun uyarılma" ile başa çıkmak için de **gevşeme egzersizleri** yapmak faydalı olacaktır.

Nefes Egzersizleri

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu, rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

4) Sağlıklı Yaşam

Dengeli beslenme, düzenli uyku, spor yapma ya da fiziksel aktivite, hobi edinmek, sosyal yaşam vb. unsurlarla ruhsal ve bedensel açıdan bütün olarak iyilik halinde olacak şekilde yaşam şeklini düzenlemek.

Özetle; düşünce biçimini düzenleyerek, zamanını planlayarak, düzenli egzersiz yaparak, doğru nefes almaya, beslenmeye, uykuya ve bedenine önem vererek sınav kaygısıyla başa çıkabilir.

Duygular, düşünceler ve beden arasında şaşırtacak bir etkileşim vardır. Bu etkileşim, mutluluğa, başarıya ve sağlığa zarar veren bir çatışmaya da dönüşebilir; kulağa hoş gelen bir senfoniye de... Bu bizim elimizde!



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

1. Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
2. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
3. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
4. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
5. Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
6. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek, sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
7. Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirip sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
8. Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

9. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.
10. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
11. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
12. Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. "Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl gösterdiğin başarıyı yineleyebilirsin. Biz sana güveniyoruz." gibi...
13. Çocuğun kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. "Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum, konuşmak ister misin?" veya "Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum." gibi...
14. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.
15. Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.
16. Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süreğen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.
17. Gerektiğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alınmalıdır. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.
18. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

KAYNAKÇA

- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan İnsana. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (E) (2011). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı. Ankara : Pegem
- Yavuzer, Haluk. (2011). Ana-Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi
- http://aliagaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/02/959733/dosyalar/2015_03/02094049_rehberlik_hizmetlerbltenmartlise.pdf
- http://dortyolram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/31/03/761093/dosyalar/2018_03/15104207_SYnav_k_aygYsY_mart_bYlten.pdf?CHK=be439b9d879bb7fad7d06755c8fe8249
- <http://bursa.meb.gov.tr/oges/content/useruploads/Kitap9-SINAV%20KAYGISI%20VE%20BA%C5%99EETME%20YOLLARI.pdf>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>