

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

- Sınav kaygısı okul ve eğitim psikolojisinin en önemli konularından birisidir ve özellikle yabancı literatürde pek çok bilgi birikimi ve araştırma zenginliğine sahiptir.
- Dünyada sınav kaygısı ile ilgili araştırmaların geçmişi yaklaşık 45 yıl geriye gitmektedir.
- Ülkemizde ise bu konudaki araştırmalar 70'li yıllarda başlamıştır ve sınav kaygısı ve akademik başarı, sınav kaygısı, tedavi ve baş etme becerileri, grup çalışmalarının sınav kaygısı üzerine etkileri ile ilgili birçok nitelikli çalışma yapılmıştır.

- Baltař ve arkadaşlarının 1986 yılında yaptığı bir araştırmada Üniversite sınavlarına giren öğrencilerin kaygı düzeylerinin genel cerrahi bölümünde ameliyat olmayı bekleyen hastaların kaygı düzeyi ile karşılaştırdığında sınava hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Erkan (1991) sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarısı ile ilgisini araştırmış, sınav kaygısı ve öğrenci seçme sınavı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani sınav kaygısı düşük olan öğrencilerin başarısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek kaygılı öğrencilerin sınav başarısızlıklarının sadece kaygı ile ilgili olmadığı belirlenmiştir. Öğrencinin sınava hazırlanma düzeyi, başarı güdüsü, genel akademik yeteneği, okul başarısının düşüklüğünün öğrenci seçme sınavı başarısında etkili olduğu saptanmış ve sınav kaygısının başarısızlığın nedeni değil sonucu olabileceğini belirtmiştir.

- Kaygı genel anlamda psikolojik ve çevresel olaylara karşı gösterilen duygusal bir reaksiyon olarak tanımlanmaktadır.
- Belirli sınırlar içinde kalmak koşuluyla evrensel ve normal bir duygu olarak kabul edilir. Ancak kaygı yaşantısının hoş olmama özelliği bu kavramı olumsuzlaştırmış ve bazı araştırmacıların kaygı reaksiyonunu normal davranışlardan çok normal olmayan davranışlar grubunda incelenmesine neden olmuştur.

- **Sınav kaygısı** en yalın tanımıyla beklenen sınavlardan kaynaklanan stresin doğurduğu karmaşık fizyolojik ve psikolojik tepkilerdir.
- Örneğin üniversite sınavı sadece bir sınavdır. Bize fiziksel olarak bir zarar verir mi? Onu korkunç hale, kaygı duyulacak hale getiren bizleriz. Bizim o sınava bakış açımız..

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama ,
- Kötü çalışma alışkanlıkları ,
- Beklenti düzeyi ,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım ,
- Görev ve sorumlulukları erteleme ,
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs...



SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez ,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır ,
- Dikkatte bir azalma olur , dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır ,
- Zihinsel beceriler zayıflar , bilgilerin hatırlanmasını engeller ,
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur ,
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

SINAV KAYGISININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış / çarpıntı ,
- Hızlı nefes alıp verme ,
- Gerginlik ve / veya sinirlilik hali ,
- Terleme ve / veya titreme ,
- Dilin damağın kuruması ,
- Mide şikayetleri ,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (İshal / kabızlık)

SINAV KAYGISININ PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ

- Telaş , şaşkınlık , organize olamama ,
- Baş ağrısı , huzursuz uyku , kabus görme ,
- Konsantrasyon bozukluğu ,
- Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler ,
- Ortamdan uzaklaşmak isteme ,
- Yorgunluk belirtileri ,

SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR

- EndiŐe ,
- Huzursuzluk ,
- Öfke – kızgınlık ,
- Korku ,
- Ümitsizlik ,
- Mahcup olma / utangaçlık ,
- Hayal kırıklığı ,
- Mutsuzluk ,
- Tedirginlik.



SINAV KAYGISI YAŞAYAN İNSANLARDA GÖRÜLEN DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ

- **Aşırı hareketli ya da tersine donuk olma**
- **Zaman kullanımında düzensizlik**
- **Çatışmacı ve tahammülsüz durum**

PROFESYONEL YARDIMI GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR?

- **Depresyon**
- **Ağır ve genelleşmiş kaygı bozuklukları**
- **Takıntılar**
- **Uyku bozuklukları**

Sınav Kaygısına Neden Olan ve Gerçekçi Olmayan Düşünce Biçimleri

- Bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, inançlarımız, yorum ve kalıp düşüncelerimizdir.
- Olaya karşı temel inançları değiştirmek asıl amaçtır. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı tüm öğrenciler aynı kaygıyı duyardı. Bu konuda yapılacak bir şey olmazdı.

Sınav Kaygısına Neden Olan ve Gerçekçi Olmayan Düşünce Biçimleri

- Ben yapamam, beceremem, benden köy kasaba olmaz, çevreme rezil olacağım.... Gibi negatif düşünceler yerine, eksiklerimi giderirsem kazanırım. Kazanmak için kendime özel çalışma sistemi geliştirmeliyim. azmin elinde hiç bir şey kurtulmaz, biraz çalışırsam mutlaka karşılığını alırım, hedefime ulaşmak için ..kadar çalışmak zorundayım gibi

YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!

YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım.
- Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamayacağım.
- Sınav kötü geçecek.
- Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanabilirim ki?

YARARLI DÜŞÜNCELER

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne yararı olabilir? Ne kaybederim?
- 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.

Yapılacak Sınavın Sonucuyla İlgili Tahmin Yürütme

- Eksiklerini abartarak sınavın sonucunu olumsuz tahmin etme,motive edip çalışmaya sevk ettiği sürece yararlıdır. Çalışma gücünü yok eden tahminler zararlıdır. Hedefi belirleyip gerekli çalışmaları yerine getirmek gereklidir. Kazanacağına inanmayan insan hiçbir zaman kazanamaz,önce inanç,sonra çalışma,sevmek gerekir.

Geçmiş ve Gelecek Arasında Savrulmak

- Düşünce yapısı olarak geçmişteki başarısızlıkları ve olumsuzlukları temel alırsanız geleceğiniz de başarısız ve olumsuz olacaktır.
- Geçmişinizdeki olumlu ve başarılı yönlerinizi temel alarak düşünürseniz, başarısızlığa uğrasanız dahi mutlaka çalışmanız oranında başarılı olacaksınız. Olumsuz yönlerinize bakarak negatif düşünceler üretme yerine olumlu yönlerinizi temel alarak pozitif düşünceleri üretmenizle hayatınızda başarı yanınızda olacaktır.

Sınava Gerçeğinden Farklı Anlamlar Yükleme

- Sınav adayları bilgi ve beceri düzeylerini ölçer kişiliklerini değil.
- Sınavı kazanamazsam:rezil olurum,aptal,salak,geri zekalı,kafasız,...olumsuz gözle bana bakacaklar diye düşünmeyin.
- Eğer sınavı kazanamamışsanız suçlu değilsiniz,eksiklerinizi gidermediğinizi gösterir. Kendinizi gerçekçi olarak değerlendiriniz.
- Hayatınızda iyi yaptığınız becerileriniz vardır.

Çevrenin Beklenti Düzeyi ve Ailenin Bakış Açısı

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileden bir kişi sınava girer ailenin hepsi kaygılı olur. Bu abartıdır. Ailede herkes kendi işiyle ilgilenmelidir. Sınavı hayatın olmazsa olmazı yapmamak gereklidir.
- Adaydan herkes gerçekçi beklentiler içinde olmalıdır. Hedeflere varabilmek için kazanılması gereken bilgi ve becerileri oranında beklentiler oluşturulmalıdır.
- Kendi gerçeğinin üstünde beklentisi olanlar sadece hayal kurarlar. Sonuçta gerçekçilik yerine hayalcilik oluşur.

KAYGIYI KONTROL ETMEK

- Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar ,
- Düşüncelerinizi organize etmede , dikkatinizi toplamada yardımcı olur ,
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,
- Kontrol duygusu başarmaya yardım eder , gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.

Nefes almayı öğrenmek:

- Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.
- Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir.
- Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.
- Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Derin nefes almanın önemi nedir?

- Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dâhil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

İyi nefesin özellikleri

- İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.
- Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin dörtte birini veya beşte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır. Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

İyi nefesin özellikleri

- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
 - Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
 - Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir" , "ikii" diye iğinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemikleinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin.
- İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir başdönmesi hissedebilirsiniz.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde, kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- **UYGULAMA:**
- Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme yeteneğini kazandıkça tedirginliğiniz azalır, yerini gevşemeye bırakacaktır.
- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.
- Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün.
- Ellerinizi üst kaslarınızı ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin.
- Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- **Kafa:**

1. Alnınızı kırıştırın.
- 2. Gözlerinizi sıkıca kapayın.
- 3. Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

- **Boyun:**

1. Kafanızı geriye itin.
- 2. Kafanızı göğsünüze değecekmiş gibi öne eğin.
- 3. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
- 4. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- **Omuzlar:**

1. Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.
- 2. Sağ omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.
- 3. Sol omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.

Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amaçlıdır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.

SINAVLARDAN ÖNCE

- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın ,
- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin ,
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız ,
- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin ,
- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son güne/geceye bırakmayın.

SINAV SÜRESİNCE

1. "Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek, ya soruları cevaplayamazsam ya da her şeyi unuttum" gibi olumsuz düşünceleri aklınızdan çıkarın ve yukarıda sözü edilen "Sınav Kaygısıyla Başa-çıkma Teknikleri"nden birini uygulayın. Hazır olduğunuzu düşündüğünüzde sınava başlayın.

2. Kontrolün kendinizde olduğunu hissettiğinizde ve soruları dikkatle okumaya başladığınızda kaygınız azalacaktır. Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin. Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.

3. *Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir. Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.*

4. Bir soruyu cevaplariken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kağıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın. Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.

5. Konsantrasyonunuz bozular ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin. Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.

SINAVDAN SONRA

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; kendinize sevdiğiniz birşeyler alın, hoşlandığınız birşeyler yapın. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER

- Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.
- Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir. Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.
- Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER

- Aile olarak çocuğunuzun başarısını arttırmak yolunda yaptığınız davranışlar ve gösterdiğiniz tutumlar amacınız dışında gelişebilir, yani başarısını arttırmak yerine motivasyonunu kırıcı bir rol oynayabilir. Çocuğun iyiliği adına yapılan bu davranışlar onu olumsuz yönde etkileyebilir. Oysa ki, çocuğunun kaygılı, verimsiz, huzursuz, mutsuz bir hazırlık dönemi geçirmesini hiçbir anne baba istemez.
- Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.
- Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN AİLELERİNE ÖNERİLER

- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir. Anne babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğın kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.
- “Kaygı bulaşıcı bir duygudur.” Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.