

**T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
ANKARA ÖZEL TEVFİK FİKRET OKULLARI**

**SINAV KAYGISI
VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

ANKARA – 2019

KAYGI NEDİR?

Kaygı, yaşamın devamını sağlamak amacıyla insanda bulunan önemli bir mekanizmadır. Bizi tehdit eden durumlara ve nesnelere karşı kendimizi koruyabilmek amacıyla kaygı sayesinde hazırlık yaparız. Örneğin bir aracın bize çarpmaması için yollarda daha dikkatli yürür, aşağı düşmemek için yüksek yerlerde daha dikkatli davranır ya da sınavda başarısız olmamak için dersimize yeteri kadar hazırlık yaparız. Diğer yandan bazı durumlarda yaşadığımız bu duygu, gerçekçi olmaktan çıkar ve bize yararlı olmak yerine zarar vermeye başlar. İşte öğrencilerin sıkça yaşadığı "sınav kaygısı" şeklinde kavramlaştırılan değerlendirme korkusu, özgüven tehdidi bu tür bir duygudur.

KAYGI VE ÖĞRENME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bir miktar kaygı sınavdaki performansınızı artıracak olumlu bir etken olarak görülür. Yapılan araştırmalar yüksek kaygı derecesinin ise, öğrenilen içerik basit ve kolaysa, içeriğin çabuk öğrenilmesine yol açtığını, öğrenilen içerik karmaşık ve zorsa, öğrenmeyi zorlaştırdığını göstermektedir.

KAYGININ NEDENLERİ NELERDİR?

1- Kaygı, bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanabilir.

- Desteğin çekilmesi:** Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyar.
- Olumsuz bir sonucu beklemek:** Pek hazırlanmadan sınava girme vb. olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
- İç çelişki:** İnanmış olduğumuz ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.
- Belirsizlik:** Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenidir.

2- Kaygı, bireyin kendisini yetersiz algılamasından kaynaklanabilir.

SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ NELERDİR?

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sınav öncesinde, sınav sırasında veya sınav sonrasında yoğun bir kaygı yaşarlar. Fiziksel kaygı belirtileri aşağıdaki şekilde listelenebilir.

Nefes darlığı

Terleme

Nefes alıp vermede düzensizlik

Kesik kesik nefes alma

Gerginlik

Kalp çarpıntısı

Aniden sinirlenme

Bel ağrısı

Mide ağrısı, bulantısı

İshal ya da kabızlık

Aşırı tepkide bulunma

Titreme

El ve ayak parmaklarının soğukluğu

Sürekli yorgunluk

Sürekli baş ağrısı

Boyun kaslarının gergin olması

YÜKSEK SINAV KAYGISI TAŞIYAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Yüksek sınav kaygısı taşıyan bireylerin;

1. "Kendimi veremiyorum.", "Okuduklarımı anlayamıyorum." "Ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam..." , "Ben zaten yeteneksiz ve beceriksizin biriyim." türünden kendisi hakkında olumsuz

değerlendirmeleri olan kişinin, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin iç konuşmaları vardır ve bu durum dikkatinin dağılmasına yol açmaktadır.

2. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara yanıt verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Kendilerine dönük olumsuz düşünceleri dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru yanıtlama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar.

3. Genelde, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiriye bulunurlar. Davranışlarında savunucudurlar.

4. Herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda "öz varlığının tehdit edildiği" korkusuna kapılırlar. Örneğin, belirli bir sınavdan alınan not; bireyin bilgi düzeyini yansıtan bir sonuçtur. Ancak kaygılı bireyler bu sonucu "kendi değeri" olarak görürler.

5. Bir işi yaparken çevrede bulunan yabancılar kendilerini izlerse son derece olumsuz etkilenirler. Başkaları tarafından gözlenirken bir işi başarmaya çalıştıklarında, başarıları birdenbire düşer.

SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Sınav kaygısıyla başa çıkmak, *zihinsel ve bedensel* düzeydeki düzenleme ve çabaları gerektirir.

1. Düşünce Biçiminin Düzenlenmesi Yoluyla Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma (Zihinsel Düzeyde Düzenleme)

Birçok kimse, insanın duygu ve düşüncelerini çevredeki insanların ve meydana gelen olayların belirlediğini düşünür. Bu nedenle insanlar, gerginlik ve duygusal sıkıntılarının sorumlusu olarak olayları görür veya kişileri suçlar. Böyle yapmakla da hem strese yol açan hem de stresle başa çıkmayı güçleştiren önemli bir hataya düşer. Bu hata insan hayatındaki en büyük gerginlik ve baskının, **olayları değerlendirme ve yorumlama biçiminden** kaynaklandığını görebilmeyi engeller.

Pek çok kişi düşüncelerin, duyguların ve davranışın birbirinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünerek " Heyecanlanmak istemiyorum; ama elimde değil." veya "Sinirlenmek istemiyorum, ama elimde değil. " şeklinde sözler kullanır. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını varsaymaktadır. Ancak gerçek, bu varsayımın tersidir. Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi Dr. A. Ellis A-B-C modeli **üzerinde şöyle açıklar.**

A-B-C Modeli

Bu model üzerinde;

A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır.

C noktası ise, bu olaydan sonraki duygu ve davranışlardır.

Örneğin öğretmeniniz, bir ödevinizi zamanında tamamlamadığınız için sizi eleştirmiş olabilir (**A** olay; öğretmenin eleştirisi).

Bu olaydan sonra siz de sinirlenip üzülerken, böyle bir eleştiri karşısında savunucu olabilir ve "Ödevi zamanında yapmayan sınıfta tek ben miyim ?" gibi bir tepki verebilirsiniz (**C** duygu ve davranış; üzgün, kızgın, savunucu).

Oysa **A** ve **C** noktaları arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur, **yorum ve yaklaşım biçiminiz.**

Eğer olayı "Öğretmen bana taktı." şeklinde yorumlarsanız, öğretmene karşı öfke ve kızgınlık duyarsınız. Bunun arkasından da öğretmeni kızdıracak ve size karşı olumsuz davranmasına yol açacak bir söz veya tutum içine girmeniz kaçınılmazdır.

Eğer olayı " O kadar kişi içinde beni buldu, bende hiç şans yok. Zaten hep böyle oluyor." diye yorumlarsanız, zaman içinde çalışma temponuz düşer ve gayret etmeyi bırakırsınız.

Öğretmenin eleştirisi___ Öğretmen bana taktı. ___ Sınıfta ödevini yapmayan tek ben miyim?

OLAY

YORUM

DUYGU VE DAVRANIŞ

Bu şemada da görüldüğü gibi, süreci başlatan öğretmeniniz olsa bile, duyunuza yol açan aslında sizin kendi düşünce biçiminizdir.

Çoğunlukla sınav kaygısını da yaratan yukarıda açıklanan bu doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimidir.

Olumsuz duygu ve davranışa yol açan bu düşünce biçimini, " **zihinsel düzenleme tekniği**" adı verilen bir yöntemle değiştirmek mümkündür. Zihinsel düzenleme tekniği, iyimserlik ve kötümserlikle ilgili olmaksızın akılcı olan ve olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımları birbirinden ayıracak ölçütler getirir.

Olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçiminizi ve olaylar karşısındaki yaklaşımınızı akılcı bir analizden geçirmek istiyorsanız kendi kendinize şu soruları sorun:

i. Düşünce veya yaklaşım biçimim gerçeklere dayanıyor mu?

Örneğin , "Bu sınavı başaramayacağım." düşüncesi, eğer kişi sınava ciddi bir gayretle hazırlanıyorsa gerçekçi değildir.

ii. Değerlendirme ve yaklaşım biçimim bana ve problemi çözmeye yardımcı oluyor mu?

" Sınavı kazanamazsam mahvolurum" türündeki kişinin kendisine yönelik düşünceleri, büyük çoğunlukla hem gerçek dışıdır hem de yararsızdır.

iii. Değerlendirme ve yorum biçimim kısa ve uzun dönemli amaçlarıma katkıda bulunuyor mu?

" Hayat, amaçlarınız olur." bunu her zaman aklınızda bulundurursanız; o anda yapmak istediğiniz, size haz verecek herhangi bir etkinliği erteleme mümkün olabilir ve davranışlarınızı kısa ve uzun vadeli amaçlarınız doğrultusunda yönlendirebilirsiniz.

iv. Yorum ve yaklaşım biçimim, iç çatışma ve gerginliğimi azaltıyor mu?

Eğer değerlendirme biçiminiz kendinizi üzgün, gergin, öfkeli hissetmenize neden oluyorsa, bu yorum biçimini bir kez daha gözden geçirmenizde yarar vardır.

v. Yaklaşım biçimim diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmelerimi azaltıyor mu?

Eğer konulara yaklaşım biçiminiz sürekli olarak diğer insanlarla aranızda problem çıkmasına ve gerginlik doğmasına neden oluyorsa, haklı olduğunuzu düşünüyor bile olsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmenizde yarar vardır.

Yukarıda sözü edilen 5 maddeden 3 tanesine "evet" diyemiyorsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmeniz gerekir.

2. Gevşemenin Öğrenilmesi Yoluyla Sınav Kaygısıyla Baş Etme (Bedensel Düzeyde Düzenleme)

a. Solunum Kontrolü:

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedeninin en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Bedendeki oksijen miktarının artması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına neden olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. Doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dâhil olduğu birçok durumda kişinin başlayacak olan (veya başlamış olan) stres tepki zincirini kırmakta ve zinciri ters yönde başlatmaktadır.

b. Temel Nefes Egzersizi:

Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli ve ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın. Diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes almanız gerekir. Doğru nefes aldığınızda sağ eliniz hareket edecektir.

2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.

3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "bir", "iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.

4. 2. ve 3. maddede yazılanları tekrarlayarak derin bir nefes daha alın, verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4,5 normal nefes alın.

Günde 40-50 defa diyafram nefesi almayı alışkanlık haline getirmek, kaygı düzeyini düşürür. Bunun için bazı durumlarla nefes alma davranışını eşleştirmek ve hatırlatıcılar kullanmak yararlıdır.

3) Fizik Egzersizi Yoluyla Kaygıyla Baş Etme:

Gerginlik, damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Sınav stresini yoğun hisseden gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Böyle bir oluşum öğrenmeyi iki açıdan olumsuz etkiler.

Birincisi, gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli fizik egzersizi, adrenalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zemin doğmasına neden olur.

Gerginliğin ve kaygının damarlarda daralmaya neden olması sonucu öğrenmenin olumsuz olarak etkilenmesinin ikinci nedeni, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır.

Hayatının önemli dönemlerinden birisinde olan ve zamanının bütünü zihninde gireceği sınavın düşüncesini ve ağırlığını taşıyarak geçiren bir gence, günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sağlayacağı yararların birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliği artırmasıdır.

Birçok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre, düzenli bir egzersiz programının sağladığı yararlar şöyle sıralanabilir.

- Zihinsel gevşeme
- Kendine güven artışı
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Endişelerde azalma
- Enerjide artış
- Daha iyi bir sağlık
- Duygusal rahatlama
- Bel ve sırt ağrılarından korunma
- Daha iyi uyku
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Kas gevşemesi

KAYGIYI AZALTMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Aşağıda sıralanacak pratik önerileri uygulamak için de "Zihinsel Düzenleme Tekniğini" kullanabilirsiniz.

- Sınav için olumlu düşünün. Örneğin, "Çok heyecanlıyım; ama bu dünyanın sonu değil, bunu da atlattırım." vb. Sınav sonucunda başarısız olacağınız düşüncesi; sizleri birey olarak değersiz, hiçbir işe yaramayan bir kişi olacağınız yargısını getirmesin. *Girdiğiniz sınavda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız ve seçeneğiniz olmadığını kendinize kabul ettirin.*
- *Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Kendinize, kendi değerinizin altında değer biçmeyin. "Ben hiçbir şey beceremem." gibi, sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun.*
- Daha önceki başarısızlıklarınızda, başarısız olma nedenlerinizi araştırın ve onları ortadan kaldırmaya çalışın. Bir başka deyişle aynı başarısızlık nedenlerinin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.
- Sınav öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu *"bilgilerin değerlendirilmesidir"*. Sınav *"Kişiliğinizin değerlendirmesi değildir."*Bu nedenle sınav başarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin.
Sınavlarda uygulanan testler kişilik testi değil, bilgi ve başarı testidir. Sınavda başarılı olursanız bu, sınav için gerekli olan bilgileri iyi öğrendiğinizi; başarısız olursanız iyi öğrenemediğinizi gösterir. *Yapanı değil, yapılanı değerlendirin!*
- "Sınavı kazanmalıyım."veya "Mutlaka başarmalıyım." gibi "-meli, -malı"şeklindeki ifadeler yerine "Sınavı kazanmak istiyorum." diye düşünmek daha gerçekçidir. "...meliyim", "...malıyım" şeklinde ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkartıp yasa haline getirir. Bir isteği yerine gelmeyen bir kişi, bir başka isteğine yönelebilir. Oysa yasalar kesindir, uyulmamasının bedeli ağırdır. *Tercihleri kanunlaştırmayın!*
- Yaşamımızdaki olayların birbirine ne kadar bağlı olduğunu düşündüğümüzde sınav kaygısına da bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak daha doğru olacaktır. Zamanı önceden belirleyen bir program yapmak, yani dersleriniz ve sosyal etkinlikleriniz için yeterli ve uygun zaman ayırmak, düzenli beslenmek ve uyumak gibi düzenlemeler yaparak sınavlara gerektiği gibi hazırlanmak, hem kaygınızı azaltır hem de duygularınızı olumlu yönde etkiler. Zamanı iyi kullanmadığı için yeterince çalışmayan, bu eksikliği gidermek için gece geç saatlere kadar çalışıp bedenini yoran ve dengeli beslenmeyen bir öğrencinin sınavda daha çok kaygılanması hiç de şaşırtıcı değildir.

Elbette sınav kaygısı yukarıda saymadığımız birçok etkenle ilişkili bir durumdur. Bu nedenle kendi denediğiniz yöntemlerle baş edemediğiniz durumlar var ise konuyla ilgili Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi'ne başvurmanız yerinde olur.

KAYNAKLAR

1. BALTAŞ, Acar. Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı.
2. ÖZER, A. Kadir. Sınav ve Sınanma Kaygısı.
3. CÜCELOĞLU, Doğan. İnsan ve Davranışı.
4. ÖNER, Necla. Sınav Kaygısı Envanteri El kitabı.
5. ATABEK, Erdal. Sınav korkusunu gücümüz yapabiliriz, internet yazısı.
6. Psikolojik Hizmetler Enstitüsü. Sınav Kaygısı broşürü.