

SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Bazı öğrenciler yaklaşan sınavdaki başarı düzeyini genelleyerek, bunu kişiliğinin başarı ya da başarısızlığı olarak değerlendirebilir. Bu durum değerlendirilme korkusuna ve sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmaya neden olur.

“Yenileceğinden korkan, daima yenilir”

Yıldırım Beyazıt

Kaygı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Kaygı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak... Sınav kaygısı normal kaygıdan farklı ve daha şiddetlidir! Potansiyel olarak daha ezicidir! Daha rahatsız edici ve huzursuzluk vericidir! Yardımcı ya da motivasyon sağlayıcı değildir. Sınav kaygısının olması, sınav öncesini, sınav anını ve sınav sonrasında kapsar. Örneğin: Ders çalışmayı, dikkati verimli kullanmayı engeller. Sınav anında bilgiyi kullanmayı, karar verme sürecini etkiler. Bilgi düzeyine ve kendine olan güveni azaltır.

“Sınav kaygısı farklı öğrencileri farklı yönlerde etkiler.”

Genel olarak sınav kaygısına neden olabilecek farklı alanlar:

1. Yaşam tarzı
2. Yetersiz öğrenme ve bilgi ihtiyacı
3. Ders çalışma tarzı
4. Psikolojik faktörler

1. Yaşam tarzı: Zamanını uygun kullanamama, kötü beslenme (aşırı şeker, kahve, sigara tüketimi) uykusuzluk, yetersiz dinlenme yeni bilgiyi öğrenmeyi engelleyebilir. Sınav sırasında ise dikkat ve odaklanmayı azaltır dolayısıyla bilgi ve potansiyeli kullanmayı engeller, hata yapma olasılığını da artırır.

2. Yetersiz öğrenme ve bilgi ihtiyacı: Herhangi bir dersle ilgili yetersiz öğrenme kaygıyı arttıran en önemli faktörler arasındadır. Bilgi kaygının panzehridir.

3. Ders çalışma tarzı: Öğrencinin nasıl çalıştığı, çalışma süresi kadar önemlidir. Yetersiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konuları çalışma, ezberlemeye çalışma, müzik dinlerken ya da

eğlence ortasında çalışma, etkisiz çalışma, anlamadan okuma, konuyu tam olarak anlamadan konuyla ilgili soru çözme, tekrar gözden geçirme için not tutmama, tekrar etmeme.

4. Psikolojik faktörler: Bu faktörleri zihinsel belirtiler, fizyolojik belirtiler, duygusal belirtiler ve davranışsal belirtiler olarak ele alabiliriz.

Zihinsel Belirtiler: Felaket yorumlarını içeren tüm inanç ve düşüncelerdir, bu da kendini aşırı gözlemeye, unutkanlığa ve dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşüncelerini organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlüğe neden olur.

ÖRNEK:

Sınav üzerinde kontrolünün olmadığı düşünceleri:

“Rezil olacağım, başarısız olacağım, yapamayacağım, her şey kötü olacak”

Sınav ve sonuçları hakkında gerçekçi olmayan düşünceler:

“ Eğer kazanamazsam annem/babam beni öldürür”

Gerçekçi olmayan talepler:

“TYT de derece yapmalıyım, yoksa ben değersiz /başarısız biriyim”

Felaket tahminleri:

“Ne yaparsam yapayım üniversiteye giremeyeceğim. Hele istediğim bölüme girme şansım hiç yok”

PEK ÇOK ÖĞRENCİ SINAV ÖNCESİ KENDİNİ KAYGILI HİSSEDER.

HAFİF BİR KAYGI SİZİ MOTİVE EDER.

BAŞARIYI ARTIRIR.

GERÇEK DIŞI OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE KAPILMAYIN.

Fizyolojik Belirtiler:

Hızlı kalp atışı	Kas gerginliği
Nabız artışı	Göğüs ağrısı, göğüste sıkıntı hissi
Terleme artışı	Baş ağrısı, baş dönmesi
Hızlı soluk alıp verme	Bayılacak gibi olma
Nefes daralması	Sersemlik hissi
Ağız kuruluğu	Uyuşma, karıncalanma hissi
Midede kasılma	Ellerde titreme
Bulantı hissi	Üşüme, ürperme
Karın ağrısı	İdrar ve gaita yapma hissi

Duygusal Belirtiler: Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur. Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüzün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür. Kaygı düşüncede, fizyolojide ve duygularda değişikliklere yol açar; bunun sonucunda her bir kişide gözlenen davranışlar birbirinden farklı olabilir.

Davranış değişiklikleri:

– İlginin dağılması ve ders dışı faaliyetlere yoğunlaşması	– Çok fazla sosyal etkinlikle zaman harcayarak derse zaman ayıramama
– Koordinasyonu bozuk hareketler sendeleme, tökezleme	– Kaçma davranışları (örnek: sınavdan önceki gece partiye gitmek!)
– Konsantrasyon güçlüğü	– Uykusuzluk
– Konuyu dağıtacak düşler kurma	– İştah değişikliği
– Gergin hareketler, eyleme odaklanamama	– Yemek yiyememe
– Kıpırdanma, yerinde duramama, tırnak yeme	– Sürekli abur cubur yeme
– Normalden daha hızlı hareket etme/yürüme	– Çok fazla yemek yeme
– Sosyal geri çekilme	– Sigara tüketimin de artış
– Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma	– İshal ya da normalden daha sık idrara çıkma
– Başkalarına tahammülsüzlük, (bazen en yakın olunan kişilere bile)	– Kendine küfretme

Sınav kaygısı verimli ders çalışmayı nasıl engeller?

Ders çalışırken; başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler,
Ders materyalini dikkatli okuma ve anlamada yetersizlikler,
Çalışma zamanını dağınık ve kötü kullanma,
Verimsiz çalışma alışkanlıkları,
Ödevlerden, sunum ya da sınavlardan kaçınmaya çalışma,
Düşünceyi organize edememe ya da odaklanamama.

Sınav kaygısı sınavda potansiyelin kullanımını nasıl engeller?

Sınava girecek olan kişi bilgi düzeyi yeterli olsa bile;
Sınav sorularını anlayamaz,
Dikkatini verimli kullanamaz,
Önemli kavram, anahtar kelime, eş anlamlı sözcükleri hatırlamada güçlük olur,
Çok iyi bilinen soruların bile yanıtlarını unutabilir,
Yapmadığı soruya fazla zaman ayırarak zamanını kötü kullanır,
Sınavdan sonra tüm yanıtları doğru biçimde hatırlama da yıkıcı kaygısı olan kişilerde görülür.

Sınav kaygısıyla baş etmek için neler yapılabilir?

1. Etkili çalışma
2. Yaşam tarzı
3. Gerçekçi düşünce (Gerçek dışı düşünceler yerine)
4. Dikkatin kullanımı
5. Kaygı azaltıcı teknikler
6. Sınav stratejisi belirleme

1. Etkili çalışma:

Kişinin kendine ve günlük yaşantısına uygun bir plan yapması çalışmadaki verimini olumlu yönde etkiler. Sınavda sorumlu olunan konuların ne olduğunu öğrenmek ve zamanı ona uygun ayarlamak gerekir. Düzenli planlanmış çalışma için eğitimciler 50 şer dakikalık seanslar, 5-10 dakikalık aralar öneriyorlar. Çalışmanız ve anlama düzeyinizi en iyi değerlendirecek kişi kendinizsiniz eğer siz memnunsanız ve kendinize 'ben verimli ve iyi çalıştım' diyebiliyorsanız o sınav için hazırsınız demektir.

2. Yaşam tarzı:

Kişinin kendini yorgun ve bunalmış hissetmesi kaygıyı yükseltir ve dikkati olumsuz etkiler. Bireyin bedensel olarak iyilik hali, fiziki ve ruhsal sağlığına bağlıdır. Düzensiz beslenme, yetersiz dinlenme gibi nedenler yaşam kalitesini ve dikkati olumsuz yönde etkiler.

3. Gerçekçi Düşünce: (Gerçek dışı düşünceler yerine)

Girilecek olan sınav aynı olsa bile her bir öğrencinin verdiği tepkiler farklılık gösterir. Bu durumda yıkıcı kaygıya yol açan, kişinin bu olaya ilişkin düşünce, bakış açısı, inançları, beklentileridir. Bu düşünceler olumsuz, gerçek dışı, rahatsız edici, ısrarlıdır. Sınav kaygısına dair düşünce ve duygular, birbirleriyle ilişkilidir. Birbirlerini etkiler ve kuvvetlendirirler. Ders çalışırken Sınavdan önce, sınav sırasında ve sonrasında, kendinize dair olumsuz ve kötüleyici düşüncelerinizi her fark ettiğinizde;

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİN YERİNE GERÇEKÇİ OLUMLU DÜŞÜNCELER KOYUN!

4. Dikkatin kullanımı:

Kaygı arttığı zamanlarda, yaptığınız sınavdan uzaklaşarak, düşünceleriniz ve bedeninizdeki fiziksel belirtilerle uğraşmaya başlarsınız. Düşünce ve fiziksel belirtilerimize dikkatiniz yöneldikçe kaygınız artar, kaygı artıkça sorular size yabancılaşır ve ilk defa böyle bir soruyla karşılaşılıyor gibi olabilirsiniz. Sonra olabilecek en kötü sonuçlar aklınıza gelmeye başlar, bedeninizdeki normal kaygı belirtilerini çok kötü bir şey olacak diye yorumlamaya başlarsınız. Örneğin kalp çarpıntınızı 'bayılıyorum' mide kasılmanızı 'şimdi kusacağım' diye yorumlayabilirsiniz. Bütün bunlar, performansınızı düşürecek bir kısır döngüyü başlatır. Sınavda elinizden gelenin en iyisini yapmanız için gerekli en önemli mekanizmanız, DİKKAT! zarar görür. Sınav sorularından giderek uzaklaşırsınız... Normalde bir kerede anladığınız ve yaptığınız soru size Çince gibi gelir.

Yapıcı kaygı yaşayan kişiler bu uyarımları sınavda daha fazla çaba sarf etmelerine yardımcı bir işaret olarak algırlar ve dikkatlerini sınava yönlendirebilirler. Yıkıcı kaygı düzeyinde olan bireyler ise bu belirtileri doğal karşılamak yerine az sonra kontrolleri dışında başlarına gelecek bir felaketin habercisi olarak değerlendirirler. Dikkatlerini bedenlerindeki uyarımlardan uzaklaştırırlar. Bu duruma bağlı olarak sınava yönelik dikkatleri bölünmüş olur. Öyle ki dikkat odaklarının bu şekilde kayması bazı durumlarda sınavı tamamlamalarına bile engel olabilir. Sonuçta “sınavda başarısız olacaklarına” ilişkin kehanetleri gerçekleştirir.

5. Kaygı azaltıcı teknikler

Kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel belirtileri azaltmada gevşeme yönteminin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle kaygının yol açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla baş etmede önemli bir yeri vardır. Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir nefes alma şekli olan diyafram nefesini alarak uygulayabilirsiniz. Bu nefesi daha iyi hissedebilmek için gözlerinizi kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun, eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir.

Diyaframdan nefes alma bir alışkanlık haline geldiğinde gözünüzü kapatmanız, elinizi karın ve göğüs üzerine koymanız gerekmez ve egzersizi her yerde uygulayabilirsiniz. (Sınav için beklerken, arabada vb.)

Daha önce yaşadığınız sınavlarda bedeninizin hangi bölgesinde kasilme olduğuna dikkat edin ve gevşemeyi bu amaçla kullanın. Solunumun düzenlendiği ve gevşemenin sağlandığı durumda bedeninizdeki fizyolojik tepkiler olumlu yönde değişir, dikkati çeldiren belirtiler ortadan kalkar ve sınavda istediğiniz performansı gösterebilirsiniz.

6. Sınav stratejisi belirleme:

Sınav süresini kendiniz için en verimli hale getirebilmek iyi bir stratejiyle mümkündür. Kişiden kişiye verimli sınav için saptanacak stratejiler farklıdır. Çünkü kişilerin bilgi birikimleri, bilgiyi hatırlama, okuma ve yazma hızları değişir.

Deneme sınavlarına girerek ve sınav sonunda davranışlarınızı değerlendirerek başarınızı yükseltecek en iyi stratejiyi geliştirebilirsiniz.

NASIL MI?

- Hangi alanlarda eksikleriniz var?
- Size verilen sınav süresini ne kadar verimli kullanabiliyorsunuz? (Örnek; verilen süreden önce mi sonra mı bitiriyorsunuz, çok fazla zaman ayırdığınız sorular oluyor mu, sınav sırasında zamanın nasıl aktığının ne kadar farkındasınız?)
- Hangi alandaki soruları daha kolay ve kısa sürede yapıyorsunuz?
- Hangi alandaki soruları yaparak sınava başlarsanız daha verimli olacağını düşünüyorsunuz?
- Herhangi bir alandaki soruları nasıl bir sıralamayla yaparsanız veriminiz artar?
- Sınav sırasında alanlar arasında nasıl bir sıralama yaparsanız veriminiz artar?
- Bulduğunuz ortamdaki dikkat dağıtıcı faktörleri (örnek; yan sırada burnu akan öğrenci, şeker kağıdının sesi, dışarıda konuşanların sesleri, yan sırada soruları çok hızlı

cevaplayan bir öğrenci vb.) nasıl görmezden gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?

- Sınav kağıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz? (Örnek; Deneme sınavlarını da orijinal sınav cevap kağıtlarına işaretleyerek pratik yapmak, sınav sırasında cevapladığınız soruların yanına işaret koymak, cevaplarınızı bir cetvel veya benzeri bir kırtasiye kullanarak işaretlemek, sınav bittikten sonra cevaplarınızı gözden geçirmek)

Öğrenciye Öneriler

- Kaygıyı azaltmak için SADECE profesyonel kişilere (Psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışma ve rehberlik uzmanları) ve profesyonel kurumlara (Türk Psikologlar Derneği'ne, psikiyatri kliniklerine) başvurun.
- Sınav kaygısını azaltan ya da zihin açıcı ilaçlar önerenler olabilir. Performansınızı artıracaklarını düşünerek kullanacağınız ilaç dikkatinizi azaltabilir, uyku hali verebilir. Dolayısıyla performansınız düşer. İlaç kullanıp kullanmayacağınıza sadece doktor karar verebilir.
- Sınava yakın her zamanki uyku alışkanlıklarınızı değiştirmeden, dinlenebileceğiniz kadar uyuyun.
- Alışkın olmadığınız yeni tat ve yiyecekleri en azından son bir hafta denemeyin. Alışkın olduğunuz şekilde beslenmeye devam edin.
- Sınav öncesinde sınava gireceğiniz yeri görün ve nasıl gideceğinizi belirleyin.
- Sınav günü gideceğiniz yerin mesafesini düşünerek endişe yaşamadan zamanında sınav yerinde olmaya çalışın.
- Öncelikle yarıştığınız kişi kendinizsiniz. UNUTMAYIN! sınav süresini en iyi şekilde değerlendirmek sizin elinizde.
- Yapıcı düşünün hiçbir kaygı belirtisinin sizin performansınızı en iyi şekilde kullanabilmenize ve dikkatinizi azaltmasına izin vermeyin.
- Sınavın sonucuna değil sınav süresince performansınızı en iyi şekilde kullanabilmek için sorulara odaklanın.
- • Dikkatinizi diğer adaylara, çevrede ki herhangi bir ses ve/veya gürültüye değil kendi sınav kitapçığınıza, sorulara ve cevap kağıdınıza odaklanın.

BAŞARILAR...

Hüsna GÖREN
Rehberlik Öğretmeni