

SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME



SINAVA İLİŞKİN DUYGULAR:

Durum: Ali, Burak, Filiz ve Bülent aynı sınıfta okuyan 4 öğrencidir. Bir hafta sonra çok önemli bir sınavları vardır. Ders arasında bu konuda konuşurlar ve sınava ilişkin duygularını birbirleriyle paylaşırlar.

Ali- Sınav yaklaştıkça kaygısı da artmaktadır. Gece gündüz aralıksız ders çalışır. Uykusuna beslenmesine dikkat etmez aile bireyleriyle ve arkadaşları ile vakit geçirmez. O kadar çok çalışır ki artık her şeyi birbirine karıştırmaya başlar. Sürekli anne babasının, öğretmenlerinin, arkadaşlarının düşük not aldığına ne diyeceğini düşünür. Sürekli “Sınavda kötü not alırsam mahvolurum” der ve bu sınavdan düşük not alırsa dünyanın sonu gelecekmiş gibi davranır.

Burak- İlk sınavı düşüktür ve yine düşük not alacağından çok korkmaktadır. Ailesinin, öğretmenin ve arkadaşlarının gözünde küçük düşeceğini düşünür. Kendi kendine “Panik olmamalıyım sakin ve mantıklı olmalıyım” der. Öncelikle bir önceki sınavda neden düşük not aldığını düşünür ve nerelerde hata yaptığını, hangi konularda eksik bilgileri olduğunu belirler. Anlamadığı bir konu ile ilgili önce bu konuda başarılı olan bir arkadaşından, daha sonra da ders öğretmeninden bilgi alır. Sınav gününe kadar bir planlama yapar. Tüm konuları tekrarlar, eksik konuların üzerinde daha da dikkatle durur bol bol soru çözer. Bir yandan da hayatındaki diğer etkinliklere devam eder. Arkadaşları ile gezmeye, antrenmanlarına ve ailesine vakit ayırır. Bu hafta içinde sınava kadar bu şekilde düzenli çalışır.

Filiz- Bu dersten sınıftaki en yüksek notu almıştır. Ailesi ve öğretmenleri ona güvenmekte ve başarıları ile övünmektedir. Yine de sınav aklına gelince heyecanlanmaktadır. Son bir iki haftadır ders tekrarı yapmadığını fark eder. Konuları günlere böler ve sınavdan önce her gün yarım saat tekrar yapar. Bir

yandan da hayatındaki diğer etkinliklere devam eder. Arkadaşları ile sinemaya gider, okuldaki kulüp etkinliklerini sürdürür ve ailesine vakit ayırır.

Bülent- Tüm sınavlarından düşük notlar almıştır. Ama bunları düzeltmek için herhangi bir çaba göstermemektedir. Dersleri, dinlememekte, dersle ilgili kitap defter vb. malzemeleri getirmemekte, verilen ödevleri yapmamakta ve anlamadığı konuları kavramak için herhangi bir çaba göstermemektedir. Sınavlar yaklaşırken de aynı tavrı sergilemekte ve hiç umursamamaktadır. Çalışmasını söyleyen arkadaşlarına ya da ailesine ise “Benim kafam almıyor, ne yapayım” demektedir.

Sınav Kaygısı Geleceğinizi Karartmasın!



SINAV KAYGISI ve SINAV KAYGISININ NEDENLERİ:

Kaygı, bir uyarıcı karşısında kişinin davranışsal, fiziksel (bedensel) ve zihinsel (düşünce) olarak yoğun bir uyarılma durumudur. Sınav kaygısı, kaygının bir türüdür. Sınav kaygısı, bir öğrencinin sınav öncesinde, sınav esnasında ve sınav sonrasında hissettiği kaygıdır. Kaygı ile öğrenme arasında bir ilişki vardır; orta düzeyde bir kaygı

mücadele etme ve problemleri çözme becerilerimizi güçlendirir, bizi araştırmaya ve öğrenmeye motive eder. Yani orta düzeyde bir sınav kaygısına ihtiyacımız var. Ancak kaygı çok düşük ya da yüksek düzeyde olduğunda öğrenme ve performansımızı ortaya koyma becerilerimiz bundan olumsuz olarak etkilenir.

Yüksek Kaygıda Aşağıdaki Belirtiler Ortaya Çıkar:

Fiziksel (bedensel) düzeyde: Sinir sisteminde değişiklikler olur; kalp çarpıntısı, göğüste daralma hissi, terleme, ellerin titremesi, midede ezilme hissi gibi. Bu değişiklikler ve değişikliklerin yoğunluğu kişiden kişiye değişir.

Zihinsel (düşünce) düzeyde: Kişi olumsuz düşünür, kurduğu hayallerde olumsuzdur. Düşünce sisteminde “Kaygı Dili” hâkimdir.

Davranış düzeyinde: Kaçınma davranışları (çalışmaya erteleme, sıklıkla yemek vb. nedenlerle ders başından kalkma, ihtiyaç olmamasına rağmen ders çalışırken uyku gelmesi gibi)

SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME



Olay-Düşünce-Duygu ve Davranış İlişkisi:

Olay (Sınav) → Düşünce (sınavdan beklentiler, sınavla ilgili olumlu ya da olumsuz yorumlar, inançlar, tutumlar vb.) → **Duygusal** (orta düzeyde bir kaygı-sakin

kalabilme / yüksek düzeyde kaygı-yoğun uyarılmışlık hali) **ve Davranışsal Tepkiler** (çalışmaya motive olma, harekete geçme / öğrenmekten kaçınma, çalışmayı erteleme)

Olaylar aslında nötrdür, onlara biz bazı anlamlar veririz, duygularımızı da bu anlamlar şekillendirir. Kaygı, temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır. Düşündüğümüz gibi duygulanırız. Yani bizi kaygılandıran sınav değil sınava yüklediğimiz anlamdır.

Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız. Bazı olaylara belirli düşünce ve inanç kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.

Kalıplaşmış olumsuz düşünce biçimlerimizden bazıları şunlardır:

Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

-Me’li, -Ma’lı ifadeler→ Her şey bizim için katı kurallara bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler. “Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar. “Sınavda kötü not alırsam mahvolurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşmalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir. “Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

Bu tür kalıplaşmış olumsuz düşünceler herkeste vardır, önemli olan sınav hakkındaki bu düşüncelerin yoğun ve sık olup olmadığıdır. Eğer bu tür olumsuz düşünceler (Kaygı Dili) sıklıkla zihinden geçiyorsa o zaman sınav, o kişi için yüksek kaygı nedeni olan bir olay haline gelir.

Yukarıda İfade Edildiği Gibi Eğer Zihnimizdeki Sınavla İlgili Düşüncelerimiz;

- Başaramayacağım,
- Sınavım nasıl geçecek acaba,
- Zaten herkes benden daha başarılı,
- Bildiklerimi de unutacağım, sınavda hiçbir şey yapamayacağım,
- Hiçbir şeyi yetiştiremeyeceğim,
- İyi bir okula giremezsem her şey biter,
- Annemin babamın yüzüne bakamam,
- Her şey kötü gidecek,
- Kazanamazsam herkes ne der, alay ederler,
- Kazanırsam herkes bana değer verir,
- Yeterince hazırlanamayacağım,
- Kesin bildiklerimin hiçbirisi aklıma gelmez
- Bu sınavdan mutlaka iyi bir puan almalıyım.....vb. ise;
- Ve en önemlisi;
- Hayatımızın bu sınavın sonucuna göre tümüyle mutsuz ya da mutlu geçeceğini düşünüyorsak
- Herkesin sınavı kazanırsak bize değer vereceğini, kazanamazsak hiç kimsenin değer vermeyeceğini düşünüyorsak

Bu düşüncelerin etkisiyle sınava hazırlanamıyor ve / veya sınavda bildiklerimizi ortaya koyamıyorsa yüksek düzeyde bir sınav kaygısı yaşıyoruz demektir

SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME:

A-) Olumsuz Düşünceleri Değiştirme:

Olayları (örneğin sınavı) değiştiremeyiz ama onlara verdiğimiz anlamları değiştirebiliriz.

Orta düzeyde bir sınav kaygısına ihtiyacımız olduğunu ifade etmiştik. Bazen kişiler kaygı belirtilerini felaket habercisi gibi algırlar, kaygıdan korktuğumuzda onu daha çok arttırıyoruz demektir; bu durumda korktukça kaygılanacak kaygılandıkça korkacağız. Bu nedenle, mücadele etmek ve öğrenmek için biraz kaygıya ihtiyacımız olduğunu hatırlamak yararlı olacaktır.

Kaygının Dili, etiketçi ve dar açılı bir dildir. Etiketçidir, **çünkü yapılanı değil yapana** değerlendiren. Kaygının diline kutuplaşmış düşünce (ya hep ya hiç) biçimi hakimdir, -Me'li, -Ma'lı ifadeler çoktur. Çevrenin ipoteğine girmiş gibi düşünülür. Kaygının dili oldukça hızlıdır ve otomatiktir. Kaygıyla ilgili kullandığımız düşünce dilini fark edebilmek için DURUP DÜŞÜNME tekniğini kullanmamız yararlı olacaktır. Bu tekniği en etkili biçimde kullanabilmenin yolu ise kaygıyla ilgili zihnimizden geçen her şeyi yazmaktır. Böylelikle sınavla ilgili kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin olumlu alternatiflerini geliştirmemiz mümkün olabilecektir ki bu da sınav kaygımızı orta düzeyde tutmamıza yardımcı olur. Örneğin, sınav esnasında "Eyvah soruyu bilemedim, diğerlerini de bilemeyeceğim, düşük puan alacağım" gibi bir olumsuz düşüncüyü "Benim de hata yapmaya hakkım var, bir soruyu bilemem diğerlerini de bilemeyeceğim anlamına gelmiyor" gibi olumlu bir alternatif düşünceyle değiştirebilmek o esnada yükselen kaygımızı azaltacaktır. Bu dil, **kaygının dili değil temkinliliğin dilidir**. Temkinlilik Dili, Kaygı Dilinin aksine yapana değil yapılanı değerlendirir; kişiliği değil, kişiliğin bir parçası olan davranışı, özelliği, yeteneği veya bilgiyi değerlendirir.

B-) Gevşeme Yöntemleri ve Nefes Egzersizi:

Yüksek kaygı durumu sinir sistemini etkiler fiziksel olarak yoğun bir uyarılmışlık durumu olur; kalp çarpıntısı, göğüste daralma hissi, terleme, ellerin titremesi, midede ezilme hissi gibi. Elbette bu değişiklikler kişiden kişiye değişir. Yüksek kaygı esnasındaki bu uyarılmışlık durumunu gevşeme yöntemleri ile azaltabilir ya da yok edebiliriz.

Nefes Egzersizi (Derin Solunum):

Nefes alıp vermenin ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir. Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur. Doğru alınan nefes ağır,

derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.

Gözlerini kapat, burnundan doğal bir şekilde ve kolayca nefes al (tıpkı bir çiçeği koklar gibi)... Aldığın nefesi karnına doğru it, biraz içerde tut... Nefesi, aldığın sürenin iki katı sürede, ağzından ver (tıpkı bir mumun alevini söndürür gibi)... Omuz ve boyun kaslarını olabildiğince gevşet...Bu şekilde nefes alıp-vermeyi 3-5 dakika yapabilirsin.

Nefes egzersizini yaparken, İlk denemelerde sağ elini karnının üzerine, sol elini de göğsünün üzerine koyarak egzersizi doğru yapıp yapmadığını anlayabilirsin. Eğer egzersizi doğru yapıyorsan, karnının sağ elini yukarı doğru ittiğini, göğsünün ise karnından daha az ve onun hemen ardından sol elini yukarı doğru ittiğini hissedeceksin.

Nefes egzersizi esnasında gözünün önüne gevşemene yardım edecek rahatlatıcı bir imge getirebilirsin (deniz, sahil, gökyüzü, kırlar vb.). Nefes egzersizini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirsin.

Çeşitli Gevşeme Yöntemleri:

* Duvara sırtını dayayıp yerde otur ve ayaklarını uzat... Bir kuklacının ellerini ve başını iplerle kontrol ettiğini hayal et... Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinin ve başının serbest kaldığını düşün Bedenini rahat bırak...



* Rahat bir pozisyonda otur ya da uzan... Gözlerini kapat ve vücudundaki çeşitli kas gruplarına odaklan... Ellerindeki kasları ger ve yumruklarını sık... Yumruğunu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığına dikkat et... Sonra yumruğunu aç ve elinin bütünüyle gevşemesine

izin ver... Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını gör... Bu yöntemi bedenindeki çeşitli kas grubu için tekrar et... * Tüm gevşeme yöntemlerinin uygulanması esnasında, gevşeme yönteminin bir parçası olarak nefes egzersizinin de yapılması önemlidir.

SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME

BAZI ÖNERİLER

- Neyi ne kadar başarabileceğin konusunda bir karar veremiyorsan eğer, geçmişteki başarılarını düşün, iyi ve güzel yaptığın her şeyi listele ve o listeyi sık sık hatırla. Çünkü kendinin neyi başarabileceğinden emin olmadan, başarısız olacağına inanman ve olumsuz düşünceler geliştirmen, kendin hakkında “önyargılı” olmana neden olabilir.
- Yeterince başarılı olmadığının düşündüğün konularla ilgili hemen ve anında olumlu sonuç bekleme, kendine zaman tanı, sabırlı davran.
- Gerçekçi hedefler koy, neyi ne kadar başarabileceğin konusunda gerçekçi olmayı dene ve bunu belirledikten sonra koyduğun hedef için çalış.
- Her türlü deneme sınavı, ders sınavından aldığın puanlar çok başarılıda olsa, yeterince başarılı olmasa da gerçek sınavda karşılaşacağın durum olarak düşünme, sadece çalışmalarını buna göre ayarla.
- Kimseyi senden daha iyi biliyor diye düşünme. Herkesin iyi yapabildikleri ve yapamadıkları olabilir. Senin yapamadığın bir konuyu başkaları daha iyi yapabilir evet, ama senin daha iyi yapabildiğin bir konuda da başkaları senin kadar iyi olmayabilir.
- Etkili, sistemli düzenli konu tekrarı yap ve test çöz. Bu senin sınav sistemini, zamanı iyi kullanman konusunda pratik fikirler geliştirerek tecrübe kazanmanı sağlayacaktır. Gelecekte ne olacağı senaryoları ile ilgilenme, şu an neredesin, ne yapmalısın bu fikre odaklan.
- Sınav kaygısı ile baş edebilmek için, gerektiğinde yardım istemekten kesinlikle çekinme .(Yardım isteyebileceğin kişiler: ailen, öğretmenlerin, rehber öğretmenler, psikologlar, çocuk psikiyatrist uzmanları)



biri.... Sadece iyi bir başlangıç olabilir....Ama hayat çok uzun pek çok kez iyi bir başlangıç şansın olacaktır....

- Düşündüğümüz gibi duygulanırsın! Seni kaygılandıran sınav değil sınava verdiği anlam!
- Unutma sınav, seni değil sınav yapılan konulardaki bilgi birikimini ölçen bir araç! Sınav neyi ne kadar bildiğini anlamın ve bildiklerini göstermen için bir fırsat!
- Yapanı değil, yapılanı değerlendir!
- Çevre için değil, onunla birlikte yaşa!
- Ailen ve arkadaşların ile birlikte olmak ve olumlu ilişkiler kurmak moralini yüksek tutacaktır.
- Sen annen-baban, arkadaşların ve tüm çevren için sadece "sen" olduğun için değerlisin. Senin sevilesi ve değer verilesi bir çok özeliğin var. Onların sana olan sevgisi sınava bağlı değil.

SEN HER KOŞULDA HERKES İÇİN ÇOK DEĞERLİSİN

OSMANGAZİ RAM REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

Kaynaklar:

- 1-) İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı Etkinlik Örnekleri Kitabı-Milli Eğitim Bakanlığı
- 2-) Sınav Kaygısı Semineri- Türk Psikologlar Derneği
- 3-) Sınav ve Sınav Kaygısı-Dr. A. Kadir ÖZER, Varlık Yayınları

Resimlerin Alındığı web siteleri

www.bilgiyurtkoleji.k12.tr
www.turkpdistanbul.com
sinavkaygisi.gen.tr
www.farkliyontem.com

serdakuyrik.blogspot.com
www.radikalgenc.com
www.maxihayat.net
psikiyatri.net

UNUTMA!

- Bu sınav hayatın sonucu değil, sadece bir sınav, sadece bildiklerini göstermek için bir fırsat! Bu sınavı başaramasan bile hayatında başarma şansın olabilecek pek çok sınavla karşılaşacaksın. Bu sadece onlardan