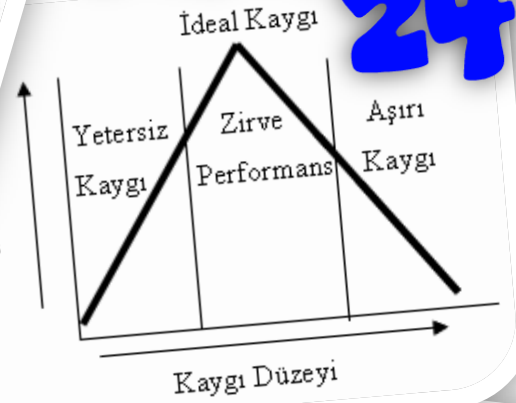


2016

**ERZİNCAN
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ**

**Soner Hakkı AKIN
Psikolojik Danışman**

RAM 24



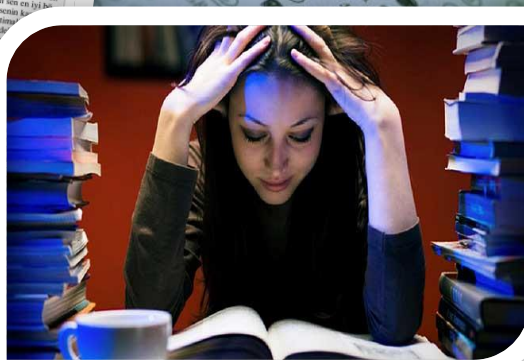
Sınav kaygısı başarıyı artırır mı?

Yaklaşan sınav stresini azaltmak için Nörobilim Aile ve Psikolojik Danışman Aladdin Debgici, anne babalara önerilerde bulundu.

DENİZLİ
Nörobilim Aile ve Psikolojik Danışman Aladdin Debgici, 'Öğrencilerin sınav kaygısını yönetme konusunda etkili yöntemler kullanmaları için bu dönemde öğrencilerin kendilerini ve sınav kaygılarını yönetme konusunda yardımcı olabilir' dedi.

Sınav kaygısına başa çıkmak için yapılabilirler
Erkin, sınav kaygısı ile başa çıkmak için yapabilecekleri şeyler şunlardır: 'Sınav stresini yönetme konusunda yardımcı olabilir' dedi.

Anne babalar dikkat!
Nörobilim Aile Danışman Merkezi uzmanları Psikolojik Danışman Aladdin Debgici, sınav kaygısı yaşayan çocukların bu durumu yönetmelerine yardımcı olabilirler. İkinci tutum ise öğrencilerin kendilerini yönetmelerine yardımcı olabilirler. Öğrenci her iki tutumu da yönetebilir. İkinci tutum ise öğrencilerin kendilerini yönetmelerine yardımcı olabilirler. İkinci tutum ise öğrencilerin kendilerini yönetmelerine yardımcı olabilirler.



[SINAV KAYGISI]

Sınav Kaygısı Nedir? Sebepleri Nelerdir? Belirtileri Nelerdir? Nasıl Baş Edilir? Aile Neler Yapabilir? Öğrencilere Neler Tavsiye Edilir?

SINAV KAYGISI NEDİR?

“Yenileceğinden korkan, daima yenilir”
Yıldırım Bayezid

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.

Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınav 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 sonrasını kapsar.

Örneğin: Ders çalışmayı, dikkati verimli kullanılmayı 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:

- Yaşam tarzı
- Yetersiz öğrenme ve bilgi ihtiyacı
- Ders çalışma tarzı
- Psikolojik faktörler

1. Yaşam tarzı: Zamanını uygun kullanamama, kötü beslenme (aşırı şeker, kahve, sigara, alkol 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 ortamında çalışma, etkisiz çalışma, anlamadan okuma, konuyu tam olarak anlamadan konuyla ilgili soru çözme, tekrar gözden geçirme için not tutmama, tekrar etmeme...

Sınavdan önceki gece çalışmak, çalışmadan alınan verimi düşürür. Dikkati derse odaklanmayı engeller. Öğrenilmesi istenilen bilginin öğrenme süresini uzatır. Dolayısıyla sınav üzerindeki kontrol azalır ve başarıyı düşürür.

4. Psikolojik faktörler: Bu faktörleri

- Zihinsel belirtiler,
- Fizyolojik belirtiler,
- Duygusal belirtiler ve
- Davranışsal belirtiler olarak ele alabiliriz.

a) 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 cevaplarırken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlüğü 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 geçmezsem annem/babam beni öldürür!”

“Eğer kazanamazsam annem/babam beni öldürür”

Gerçekçi olmayan talepler:

“ Bu sınavda derece yapmalıyım, yoksa ben değersiz/başarısız biriyim.”

“YGS’ den ful çıkarmalıyım yoksa ben değersiz /başarısız biriyim”

Felaket tahminleri:

“ Ne yaparsam yapayım kalacağım.”

“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...

b) 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
Ateş basması	

c) Duygusal Belirtiler: Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur. Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüznün kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür.

d) Davranışsal Belirtiler: 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 etkinlik zaman harcayarak derse zaman ayıramama
- Koordinasyonu bozuk hareketler sendeleme, tökezleme	- Kaçma davranışları (örn: 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, alkol tüketiminde 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,
- Yapamadığı 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?

- Etkili çalışma**
- Yaşam tarzı**
- Gerçekçi düşünce (Gerçek dışı düşünceler yerine)**
- Dikkatin kullanımı**
- Kaygı azaltıcı teknikler**
- 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.

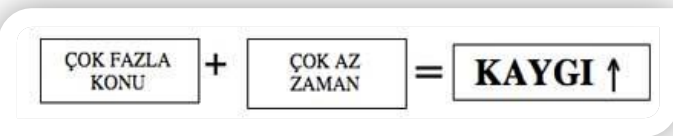
2. Yaşam tarzı:

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!



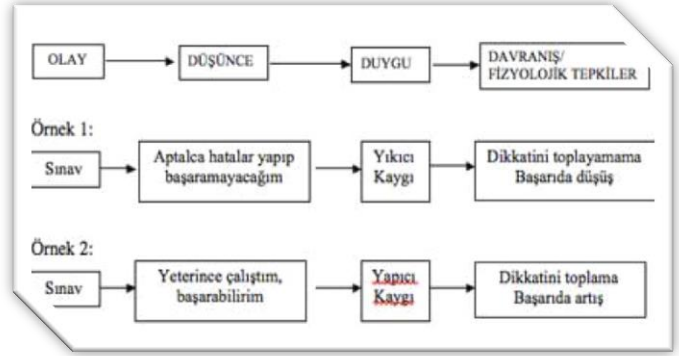
Yukarıdaki örnekte farklı duygulanımlara yol açan düşünce ve yaklaşımları görülüyor. Kaygı yaratan düşünceleri yeniden yapılandırma süreci içerisinde ele alırken, öncelikle gerçekçi

düşünce tarzı ile sınava ilişkin yapmış olduğunuz hazırlıkları daha gerçekçi değerlendirebilmeniz yararlı olacaktır.

4. Dikkatin kullanımı:

Kaygı arttığı zamanlarda, yaptığınız sınavdan uzaklaşarak, düşünceleriniz ve bedeninizdeki fiziksel belirtilerle uğraşmaya başlarsınız. Düşünce ve fiziksel belirtilerimize dikkatiniz yönelmiş kaygınız artar, kaygı arttıkça sorular size yabancılaşır ve ilk defa böyle bir soruyla karşılaşır 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 gelen 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 uzaklaştırılmazlar. 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 gerçekleşir.

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 olarak 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 kasılma 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.

Gevşemeyi her bir kas grubu için detaylı olarak ve daha kapsamlı öğrenmek istiyorsanız, Türk Psikologlar Derneğinden temin edebileceğiniz "Gevşeme" CD'lerini bu amaca uygun olarak kullanabilirsiniz.

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? (Örn; 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 (örn; yan sırada burnu akan öğrenci, şeker kâğıdının sesi, dışarıda konuşanların sesleri, yan sırada soruları çok hızlı cevaplayan bir öğrenci v.b.) nasıl görmekten gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?
- ✓ Sınav kâğıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz? (Örn; Deneme sınavlarını da orijinal sınav cevap kâğıtlarına 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)

Anne – Babalara Öneriler

- ☐ Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile, anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.
- ☐ Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.
- ☐ Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- ☐ Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- ☐ Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.
- ☐ Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzu iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.
- ☐ Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.

- ☐ Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.
- ☐ Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliği değil davranışa odaklanın. Genelleme yapmayın.
- ☐ Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- ☐ Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip, destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.
- ☐ Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellersiniz. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygulurlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.
- ☐ Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.

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 artıracığını düşünerek kullanacağımız 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.
- ☐ Aışkın olmadığınız yeni tat ve yiyecekleri en azından son bir hafta denemeyin. Aışkın 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 160 dakika da 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 kâğıdınıza odaklanın.

BAŞARILAR DİLERİZ! REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ