



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ORTAOKUL REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

### SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınavın öğrenciye yaşattığı kaygının ilk adımı, gireceği sınava farklı anlamlar yüklemesi ile başlar: Bu sınavda başarılı olamayacağım. Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir. Bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim. Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamam. Bu sınavı kaybedersem arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım. Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir vb. Bu düşünceler kaygının endişe boyutunu dile getiren cümlelerdir. Endişe performansa yönelik süreçtir ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerle ortaya çıkar. Ayrıca, öğrencinin aşağıda belirtilen fizyolojik şikâyetleri; Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi, Midem bulanıyor, Elim ayağıma dolanıyor, Bütün öğrendiklerimi unuttum, Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor, Nefes alamıyorum, Ellerim titriyor, uyuşuyor vb. şikâyetler ile ortaya çıkan, sınav kaygısının yoğun duygulanım boyutudur. Endişe ve yoğun duygulanım, aşırı derecede ve öğrencinin kendi başına başa çıkamayacağı bir durum hâlini aldığı anda, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur. Bu yaşanan **SINAV KAYGISI** dır.

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

#### Zihinsel Belirtileri

Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır. Bu düşünceler “yapamayacağım, başaramayacağım, arkadaşlarıma ve öğretmenlerime rezil olacağım, vb.” gibi felaket ve her şeyin sonu yorumları nedeniyle, panik olma, ders çalışmada dikkatini toplayamama, uzun süreli konsantrasyon sağlayamama, uykusuzluk, unutkanlık, bilgileri organize etmede zorluk, konuları hatırlamada zorluk, sabırsızlık yaşanır.



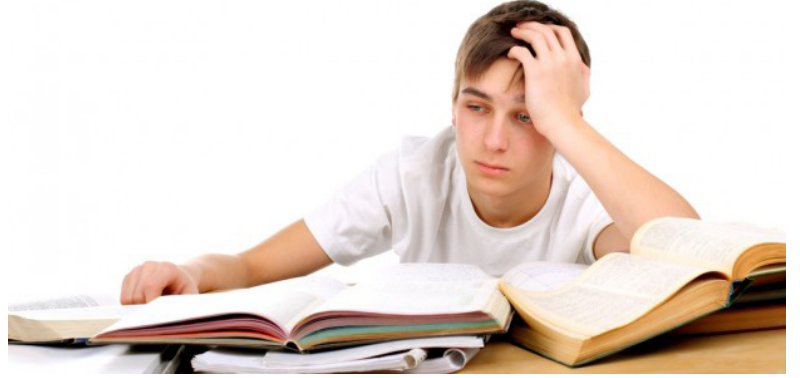
#### Fizyolojik Belirtileri

Uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, korku, terleme, mide bulantısı, kusma, ağız kuruluğu, terleme ya da titreme, ateş basması, baş ağrısı ya da dönmesi, yüz kızarması, göğüste sıkışma, nefes alıp vermenin hızlanması, sürekli idrara çıkma ihtiyacı duyma, ellerin terlemesi...



## Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, korku (bildiklerini unutma korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik, kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme.... Bu belirtiler sadece LGS gibi uzun süreli hazırlık sürecinden geçilerek girilen sınavlara hazırlanırken görülen belirtiler değil; tüm sınavlar için sınav günü yaklaştıkça, sınav günü ve sınav anında da genelde yoğunlaşarak hissedilen duygular olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir.



Öğrenciler sınav öncesi sınava bir türlü başlayamadıklarını, okurken soruları anlamada güçlük çektiklerini; ancak sınavın sonlarına doğru bu duyguların azaldığını sıklıkla ifade ederler. Sonuçta hemen hemen hepimiz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissedebiliriz. Bu aslında motive edici ve çalışmak için uyarıcı olabilir. Ancak aşırı yoğunlaştığı zaman yukarıda söz edilen belirtiler görülür ve bu belirtilerde olumsuz sonuçlar yaratabilir. Bu yüksek kaygı dikkatin bölünmesine yol açar ve başarısız olunacağı inancını tetikler. Sınav başarısının düşmesinde endişenin etkisinin yoğun duygulanıma oranla daha fazla olduğu bilinmektedir. Endişenin yol açtığı olumsuz düşünceler, öğrencinin sınava odaklanmasını sağlayan zihinsel enerjinin hedefinden uzaklaşarak, dağılmasına yol açabilir ve öğrencinin performansı var olan potansiyelinin çok altında kalır.

## SINAV KAYGISININ ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

**Kaygı Başarıya Düşman Mı Dost Mu? Kaygı Hiç mi Olmamalı? Hangi Noktadan Sonra Esaret Başlıyor?**

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Bu süreçte yaşamdan haz duyulabilmesi, hedef ve beklentilerin belirlenmesi ve kişinin yaşam enerjisini artırması için bir parça kaygı taşınması gereklidir. Bu nedenle kaygıyı hayatımızdan tamamen çıkartmak yerine, onunla mücadele ederek kontrol altında tutmak, onun varlığından faydalanmak gerçekçi bir çözüm olacaktır.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye; istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.

Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olacaktır. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.



## KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

### Yaşam Şekli İle İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenememe gibi durumlar dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir,

### Bilgi İhtiyacı

Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme, ön bilgi eksiklikleri, kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağına (çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.

### Çalışma Tarzı

Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma, dikkatin yoğunlaşmadığı bir ortamda çalışma, çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması, tekrar yapma fırsatının olmaması gibi nedenlerle sürekli sınav kaygısı yaşama ve hazır olmadığını hissetme.



### Psikolojik Faktörler

- Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar (Bu sınav son şansım, kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne-babamı utandıracam).
- Performans ile ilgili olumsuz özeleştiriler (Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım).
- Gerçekçi olmayan talepler (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde).
- Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbir şey düzelmez).

## SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gerçekte sağlıklılığın korunması ve aşama yapılması için belirli düzeyde, aşırı olmayan, kaygıya ihtiyaç vardır.

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Bir çok öğrenci sınavlarla birlikte kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Kaygı, beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Daha açık bir ifadeyle kaygı zihinsel faaliyeti açan en önemli faktörlerdendir.

İnsanın kaygıdan kurtulabilmesi için öncelikle vücudunu gevşetmeyi öğrenmesi gerekir. Vücudu gevşetmenin üç yolu vardır.

- A) Doğru nefes alma
- B) Fizik egzersizi
- C) Düşünce biçimini düzenleme



**A) Doğru nefes almak:** Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar. Doğru nefes alma nasıl olmalı: Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı düşürür.

**B) Düzenli fizik egzersizi:** Fizik egzersizinin yararları:

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Enerjide artış
- Endişelerde azalma
- Daha iyi sağlık
- Duygusal rahatlık
- Kendine güven artışı



Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlarından birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması. Gerginliğin damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalma olur. Sınav stresini yaşayan gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durumda vücutta salgılanan bazı maddeler öğrenmeyi zorlaştırır ve hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamamasına neden olur. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fiziksel egzersizden sonraki rahatlama sırasında salgılanan serotonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın doğmasına neden olur. Bir fizik egzersizi programı tamamlandığı zaman yorgunluk hissedilmemeli. Zıplayarak yapılan yorucu hareketlerden kaçınılması. Sağa sola eğilme. Öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilip hareketler yapın.

**C) Düşünce biçimini düzenlemek:** Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin.

“Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.

Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.

Daha önceki başarısızlıklar sebeplerini araştırın. Onları telafi edilmesine çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

Nefes alırken içinizden 1,2,3,4'e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun. (Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin.) Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6'ya (altı sn) kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2) saniye durun ve gene nefes alma egzersizine devam edin.

5 – 10 kez nefes aldıktan sonra bir – iki dakika dinlenin.

Suluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını düşleyin.

Suluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin. Sınav stresine yakalanmamak için zamanınızı planlayın, amaçlı çalışın. Sorunun zorluk derecesine bakarak moralinizi bozmayın, zor sorularda takılıp kalmayın. Zamanınız kaldığında bırakmış olduğunuz zor sorulara geri dönersiniz. Sınav esnasında yanınızda bulunması gerekli sınav malzemelerini, sınav öncesinde evinizde iken mutlaka kontrol edin.