

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavlardaki performansını en çok etkileyen duygusal durum olarak karşımıza çıkıyor. Bu kaygıyı yönetebilen öğrenciler performanslarını en üst seviyeye çıkararak başarılarını arttırıyorlar.

Sınav kaygısı, genel olarak sınavlara yönelik yoğun ve sürekli bir endişe, stres veya huzursuzluk duygusu yaşanması olarak tanımlanır. Kaygı çok artınca veya çok düşünce başarı oranı düşer. Yani iyi yönetilemeyen kaygı başarısızlık sebebi olabilir.

Kaygının bedensel belirtileri: karın ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, elde-ayakta titreme, kalp çarpıntısı, nefes düzensizliği, bedenin farklı yerlerinde uyuşma ve yanma hisleri, yorgunluk vb.

Duygusal belirtileri: öfke, gerginlik, korku, umutsuzluk, sürekli olarak ağlama, çaresizlik, aşırı uyarılma ve tetikte olma halidir.

Bilişsel belirtileri: odaklanmayla ilgili problemler, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, düşünce dağınıklığı, yapamayacağım ya da yapmam gerekiyor düşüncelerinin yoğunlaşması, etrafa karşı ilginin ya çok artması ya da tamamen azalmasıdır.

Kaygı nasıl oluşur?

Kaygı, bedenin yaşaması için en temel ve gerekli duygudur. Hayatta kalmamız için kaygı yaşamamız gerekir. Sadece insanlarda değil bütün canlılarda kaygı hayatidir. Mesela bazı çiçek türleri küçük saksılarda daha çok büyüyüp gelişir çünkü küçük saksı onları strese ve kaygıya sokar. Yine hayvanlarda istakoz örneğini verebiliriz: Büyümesi, gelişmesi, kabuk değiştirmesi kaygı yaşamasına bağlıdır.

Kaygının problem olarak yaşanmasının sebebi zamana, olaya ve duruma göre az ya da çok olmasıdır. Yani yetersiz kaygı olması da fazla kaygı olması da bir sorun olduğuna işaretir.

Sınav kaygısı, kaygı bozukluklarının daha özelleşmiş halidir. Ayrıca diğer kaygı bozukluklarının bir uzantısı da olabilir. Eğer diğer kaygı bozukluklarından bağımsız olarak ortaya çıkmış ve çözülmez ise diğer kaygı bozukluklarını da geliştirebilir.

Sınav kaygısı oluşmasının en temel nedeni kişinin benliği, karakteri yerine başarısının ön plana alınmasıdır. Bir öğrencinin ifade ettiği cümleler “ benim sadece alkışlayanlarım, gurur duyanlarım var; başka kimsem yok, kimse beni sevmiyor, herkes başarımla ilgileniyor, bütün hayatım sınavlara bağlı” şeklindedir. Aslında bu cümle kaygının oluşmasındaki en temel inancı ve duyguyu bizlere veriyor.

Sınav kaygısının aileden, çevreden ve kişinin kendisinden kaynaklanan sebepleri olabilir.

Aileden kaynaklı sebepler: kişinin ailesinin yüksek başarı beklentisi, sadece başarıya odaklanması, çocuğu bir kurtarıcı ve gurur kaynağı olarak görmesi, ailenin aşırı eleştirel tutumu, diğer çocuklarla fazlaca kıyaslamak, çocuğu yeterince görüp duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaması ve mükemmeliyetçi aile yapısı olarak sayılabilir.

Çevreden kaynaklı sebepler: sosyo-ekonomik durumlar, arkadaş ve okul çevresi, öğrencinin kişilik ve kimlik oluşturma çabasında sadece başarıya odaklanması (öğretmen ve arkadaşları), statü olarak başarının abartılı şekilde ödüllendirilmesi, geleceğin sınav başarılarına göre şekillenmesi olarak sayılabilir.

Kişinin kendisinden kaynaklanan sebepleri: aşırı mükemmeliyetçi yapısı, başarı ve başarısızlığa dair abartılı inançların geliştirilmesi (Başaramazsam biterim, başarırsam her şey harika olacak gibi), kişinin

kendisi ile ilgili olumsuz tutum ve inançlarının olması(Ben değersizim vb.), sınava ilişkin olumsuz tutumlar ve geçmişte yaşadığı olumsuz sınav tecrübeleridir.

Sınav kaygısı ile nasıl baş edilir?

Sınav kaygısı ile baş etmenin hem aile hem öğrenci ayağı vardır.

Öğrencinin yapması gerekenler:

Öncelikle öğrencinin sınav başarılarında düşüş ile beraber aşırı huzursuzluk ya da heyecan duygusuna sahip olması, düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk çekme ya da zihnini durmuş gibi hissetmesi, kas gerginliklerini fark etmesi ve uyku sorunları yaşaması ya da yukarıda açıklanan belirtilerin bir kısmının görülmesi yardım ihtiyacının olduğunu gösterir. Bu durumlarda bir uzmana danışılması gerekir.

Sınav kaygısı ile baş etmede en etkin yol bilişsel-davranışçı terapinin olumsuz düşüncelerin bulunup olumlular ile yer değiştirilmesi ve gevşeme egzersizleridir. Herhangi bir problemin kişide duygusal, bedensel ve zihinsel karşılığı vardır. Bu anlamda kaygının da hem bedensel hem zihinsel hem de duygusal karşılığı vardır.

Bu durumda yapılacak ilk şey, kaygının nedenlerine dair olumsuz düşüncelerin keşfedilmesidir. Aşağıdaki sorulara verilecek cevaplar olumsuz düşüncelerin bulunmasına yardımcı olacaktır:

- 1) Sınav ne anlama geliyor?
- 2) Sınavdan sonra ne olacak?
- 3) Sınavdan ne elde edeceğim?
- 4) Başaramazsam ne olur (Ailenin, öğretmenlerin, arkadaşların gözünde) ?
- 5) Başarırsam ne olur?

Verilen cevaplar bir kâğıda yazılır ve bunların gerçek karşılığı tartışılır. Örneğin cevaplardan birisi, ‘‘ Kazanamazsam her şey biter, mahvolurum’’ olsun. Acaba bu cevap ne kadar gerçekçi bir cevaptır? Bir insanın mahvolması ne demektir? Acaba başka seçenekler var mıdır? vb. sorular sorularak cevaplar teker teker incelenir. Daha sonra da bu cevaplar olumlu gerçek düşünceler ile yer değiştirilir.

İkinci kısım ise beden ile çalışmaktır. Kişi, bedeninin kaygı sırasındaki tepkilerini normal tepkilere çevirerek kaygıyı rahatlıkla azaltabilir. Öncelikle yapılması gereken nefes egzersizleri sonra da gevşeme egzersizleridir.

Nefes egzersizleri;

1. Karından Nefes Alma

Karından nefes alma yöntemi, öğrenme ve uygulama açısından kolay bir egzersiz türüdür. Evinizde rahat bir yere oturarak ya da uzanarak bu egzersizi kolayca yapabilirsiniz.

Karından nefes alma egzersizi için öncelikle, bir elinizi göğsünüzün üzerine, diğerini de kaburgalarınızın alt kısmına koyduktan sonra burnunuzdan derin bir şekilde nefes almalısınız. Bu esnada karnınızın elinizi öne doğru itmesine izin vermelisiniz. Daha sonra dudaklarınızı hafifçe büzerek nefes vermeniz gerekir. Bu egzersizi her gün 3-5 dakika uygulamak nefes alıp vermenizi daha düzenli hale getirir.

2. Sayı ile nefes alma

Bu nefes alma yöntemi karından nefes alma egzersizinin sayı ile yapılmasıdır. Nefes almaya başlarken saniye tutup 4 saniyede nefes alıp durulması, 4 saniye nefesin tutulması ve 8 saniyede nefesin verilmesi gerekir.

3. 4-7-8 Nefesi

Karından nefes alma egzersizinden biraz daha üst seviye bir nefes egzersizi olarak 4-7-8 nefesi yöntemini deneyebilirsiniz. Bu egzersizi de diğer egzersizdeki gibi oturarak ya da uzanarak ve ellerinizi aynı şekilde konumlandırarak uygulayabilirsiniz.

4-7-8 nefesi yönteminde, karnınızdan derin bir şekilde nefes alırken içinizden dörde kadar saymalısınız. Nefesinizi tutmalı ve içinizden de yediye kadar saymalısınız. Ardından sekize kadar sayarken yavaş yavaş nefesinizi vermelisiniz. Sekize kadar sayarken aldığınız bütün nefesi tekrar dışarı verdiğinizden emin olmalısınız.

Bu nefes egzersizleri dışında birçok nefes tekniği mevcuttur. Nefes egzersizleri genel olarak kişinin kaygısını yönetmesini ya da herhangi bir duyguyu düzenlemesini sağlar. Bu yüzden bu egzersizlerin her gün belirli bir miktarda (5-10 dakika) yapılması uzmanlar tarafından önerilir.

Bunun dışında, gevşeme egzersizleri olarak yoga ve meditasyon etkinlikleri de oldukça etkilidir.

Ayrıca sağlıklı bir ruh hali sağlıklı bedene de bağlıdır. Bu yüzden beslenme ve uyku çok önemlidir. Yeterince beslenmek ve yeterince uyumak sizin bir ruh hali ve dinç bir biliş seviyesi demektir.

Ailelere düşecek en önemli görev, sınavlardan bağımsız olarak daha çocukları dünyaya geldiği an onlara hiçbir beklenti, hedef koymadan tamamen koşulsuz bir şekilde kabul edip sevmeleridir. Bu bakışı ve kabulü devam ettirebildikleri sürece (büyük travmalar dışında) son derece sağlıklı, kendi ayakları üzerinde durabilen çocukları olacaktır.

- Her zaman çocuğun ihtiyaçlarına açık ve duyarlı olunmalıdır. Aileler çocuklarına her zaman destekleyici bir tavır ile başarı ya da başarısızlıkta çocuklarının yanında olduklarını hissettirmeleri gerekir. Bunu sadece söz ile değil tutumları ve davranışları ile de göstermelidirler. Unutulmamalıdır ki aileler bizim köklerimizdir. Köklerimizden ne kadar çok güç alabilirsek, destek görebilsek o kadar gelişebiliriz.
- Aileler; çocuklarının doğru, gerçekçi beklentiler oluşturmaları için onlara yardımcı olmalıdır. Bu konuda çocukların doğru yönlendirilmeleri gerekir. Gerekirse rehberlik servislerinden ve uzmanlardan yardım alınabilir.
- Sınavları sadece birtakım hedeflere ulaşmak için gerekli olan araçlar olarak görülmesi ve sunulması gerekir.
- Öğrenciye ailesi için değil de kendi geleceği için çalışması gerektiği hissettirilmelidir.
- Sınav dönemi de yaşanan diğer zamanlar gibi normal bir dönemdir. Ekstra çabalara girilerek anormal bir ortam yaratmaktan kaçınılmalıdır.

- Gereksiz yere olması gerekenden daha fazla koruyucu tutumlardan kesinlikle kaçınılmalıdır. Çocuğun bağımsızlığı ve bireyselliği desteklenerek kendi ayakları üzerinde durmasına yardımcı olunmalıdır. Sorumluluk alması konusunda cesaretlendirilmesi çocuğun özgüvenini arttıracaktır.
- Öğrenciye geri bildirim verilirken gerçekçi tepkiler verilmelidir. Abartılı takdir etmekten kaçınılmalı, küçük düşürücü eleştiriler yapılmamalıdır. Yapılan eleştiriler öğrencinin kendisi ile ilgili değil de davranışları ile ilgili yapıcı eleştiriler olmalıdır.
- Kıyaslamadan kaçınılmalıdır.

Tüm bunlara rağmen öğrenci kaygısını yönetmiyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

Aşağıdaki sınav kaygısı ölçeği ile siz de ne kadar kaygı yaşadığınızı saptayabilirsiniz.

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili arkadaşlar,

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki “doğru” kutucuğunu , her zaman ve genellikle geçerli değilse “yanlış” kutucuğunu işaretleyiniz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkün olacaktır.

Teşekkür ederiz.

	Doğru	Yanlış
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	()	()
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.	()	()
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) “başaracağım” konusunda bana güveniyorlar.	()	()
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	()	()
5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemiyor.	()	()
6. Öğretmenimin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.	()	()
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar değildir.	()	()
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyona gelirler.	()	()
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	()	()
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden emindim.	()	()
11. Ne kadar başarılı olacağım konusunda endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.	()	()
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.	()	()
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesinden ve onların bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	()	()

14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim. () ()
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor. () ()
16. Kendimi bir toplayabilirsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum. () ()
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler. () ()
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırladığım duygusunu yaşamam. () ()
19. Bir sınavdan önce zihnim adeta durur kalır. () ()
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta kurur kalır. () ()
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder. () ()
22. Sınavlardan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum. () ()
23. Sınavların gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçülü olmasına hayret ederim. () ()
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez. () ()
25. Düşük not aldığımında hiç kimseye notumu söylemem. () ()
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir. () ()
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır. () ()
28. Önemli bir sınava çalışırken, çok kere olumsuz düşüncelerle peşin yenilgiyi yaşarım. () ()
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim. () ()
30. İşe başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim. () ()
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm. () ()
32. Eğer kırık not alırsam, anne ve babamın müthiş hayal kırıklığına uğrayacağını düşünürüm. () ()
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller. () ()
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim. () ()
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla sınavlarda yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm. () ()
36. Sınav sırasında duygularım, dikkatimin dağılmasına neden olur. () ()
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, bilgilerimi o kadar çok karıştırırım. () ()
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir. () ()
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerinde kaslar kasılır. () ()
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim. () ()
41. Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum. () ()
42. Önemli problemlerden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir. () ()
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik yaşarım. () ()
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim. () ()
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense ödev hazırlamayı tercih ederim. () ()
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını

- bilmek isterim. () ()
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor. () ()
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsa çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum. () ()
49. Sınavdaki sonuçların hayattaki başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünüyorum. () ()
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum. () ()

KAYGI ENVANTERİ CEVAP ANAHTARI

() BAŞKALARININ SİZİ NASIL GÖRDÜĞÜ İLE İLGİLİ ENDİŞELER
3, 14, 17, 25, 32, 37, 41, 46 NOLU SORULAR

() KENDİNİZİ NASIL GÖRDÜĞÜNÜZLE İLGİLİ ENDİŞELER
2,9,16,24,31,38,40 NOLU SORULAR

() GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER
1,8,15,23,30,49 NOLU SORULAR

() YETERİNCE HAZIRLANAMAMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER
6,11,18,26,33,42 NOLU SORULAR

() BEDENSEL TEPKİLER
5,12,19,27,34,39,43 NOLU SORULAR

() ZİHİNSEL TEPKİLER
4,13,20,21,28,35,36,37,48,50 NOLU SORULAR

() GENEL SINAV KAYGISI
7,10,22,29,44,45 NOLU SORULAR

Yukarıda belirtilen gruplara ait sorular için verilen her “D” doğru yanıtı o gruba kaygı açısından (+1) puan kazandıracaktır.