

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARİYER DANIŞMANLIĞI PROJESİ

**DESTEK
SÜREÇLERİ**

KİTAPÇIK NO: 9

**SINAV KAYGISI
ve BAŞ ETME
YOLLARI**

“Geleceğiniz, geleceğimizdir...”

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

BURSA - 2017

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER
DANIŞMANLIĞI PROJESİ

DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

KİTAPÇIK NO: 9
SINAV KAYGISI
ve BAŞ ETME YOLLARI

BURSA, 2017

İÇİNDEKİLER		S
1. BÖLÜM		4
KAYGI ve SINAV KAYGISI NEDİR?		4
1	Kaygı Nedir?	4
2	Kaygı ve Korku Arasındaki Fark Nedir?	6
3	Kaygı Türleri Nelerdir?	7
4	Sınav Kaygısı Nedir?	7
2. BÖLÜM		9
SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?		9
1	Yaşam Tarzı	9
2	Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Stratejileri	11
3	Psikolojik Faktörler	12
4	Sosyolojik Faktörler	12

1. BÖLÜM



KAYGI ve SINAV KAYGISI NEDİR?

1

KAYGI NEDİR?

Kaygı; stres yaratan bir uyararla karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yoğun bir uyarılma durumudur. Kaygı insanoğlunun yaşadığı en doğal, en temel duygulardan biridir.

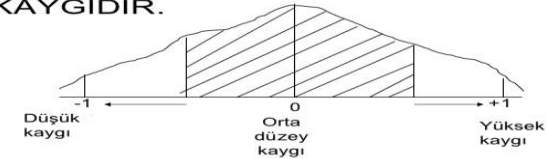
Kaygı duygusunun temel özellikleri;

- Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Mesela sınav kaygısı, sınavın kendisinden değil öğrencinin sınava yüklediği anlamdan kaynaklanır. Başaramama korkusu, ailesini hayal kırıklığına uğratma vb. durumlar örnek olarak gösterilebilir.
- Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duyguyu gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur. Örneğin çalışma isteğinin oluşabilmesi için bir miktar kaygı gereklidir.

3

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



- Kaygı kısa süreli ve uzun süreli olabilir. Süresi kişiden kişiye göre değişebilir. Fakat sürekli hale gelmesi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Kaygı bozuklukları ve depresyon bu duruma örnek verilebilir.
- Kaygının yaşanma yoğunluğu hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar değişebilir.
- Kaygı her yaş düzeyinde yaşanabilen bir duygudur.
- Kaygının nedeni çevresel etkenler olabildiği gibi kalıtsal nedenler de olabilir. Uygun çevresel koşullar oluşsa bile kişinin kalıtsal yatkınlığı yüksek kaygı nedeni olabilir.
- Kaygı çoğunlukla gelecekte yaşanma ihtimali olan durumlara yüklenen anlamlar sonucu oluşur. Düzenli ders çalışan bir öğrencinin 6 ay sonraki merkezi ortak sınav için başarılı olamama duygusunu yaşaması örnek gösterilebilir.
- Kaygı bir durumun öncesinde, esnasında veya sonrasında ortaya çıkabilir. Bu durum olayın kendisine ve olayı yaşayan kişiye göre değişiklik gösterebilir. Bazı öğrencilerin kaygısı sınavdan önce daha yüksek iken bazılarının ise sınav esnasında daha yüksek olabilir.
- Kaygının şiddeti, dozajı, yaşanma biçimi, etkileri ve sonuçları kişiye özeldir. Yani kişiden kişiye göre değişiklik gösterir.
- Kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olması ile öğrenme, motivasyon, bellek ve dikkat arasında ters orantılı bir ilişki vardır. Kaygısı çok yüksek olan bir bireyin öğrenme kapasitesi ve bilgiyi kullanabilme becerisi büyük oranda düşer.

Kaygı Durumunda Beyniniz (ve Bedeniniz)

Kaygı, tehlikeli olarak algıladığımız herhangi bir duruma verdiğimiz doğal bir tepkidir ve kimi uyarıcı etkileri son derece yararlı olabilir. Ne var ki, kaygının aşırı düzeyde olması sağlığınıza zarar verebilir ve ölümcül bir etki de yaratabilir.

• Bilme

Kötü sonuçların kestirilmesi için, beynin daha incelikli devreleri olası her riski kafamızda canlandırmamıza ve kendimizi tehlikeden koruyacak tasarılar yapmamıza yardımcı olur.

• Kalp

Stres hormonları kalp atışının hızlanmasına ve kan basıncının yükselmesine neden olabilir.

• Metabolizma

Hormonal değişiklikler iştahımızı ve kalori tüketimimizi etkileyerek obeziğe yol açabilir.

• Deri

Korku karşısında savaşmak ya da sınımsız olmak gerektiğini belirlerken, ter bezleri bizleri sakinleştirmek için proaktif bir çabayla çalışmaya başlar.

• Duygular

Kaygılı kişiler deneyimleriyle ilgili duygusal tepkilerini bastırma eğiliminde olurlar.

• Solunum

Akciğerler devinime hazır olması gereken kaslara daha çok oksijen iletmek için daha hızlı çalışırlar.

• Sindirim

Stres sindirimi yavaşlatır. Bu da midede yanma ve şişkinlik, ishal gibi belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

• Bağışıklık sistemi

Bedenin geri kalanı alarına geçtiğinde, mikroplarla savaşmak ikinci derecede önem kazanır ve bağışıklık hücreleri üretme yetisi azalır.

• Acı

Sinirler aşırı duyarlı duruma gelerek acının daha çok algılanmasına neden olurlar.

- Belli bir düzeyde hissedilen kaygı etkili öğrenme süreçleri için gereklidir. Çünkü hissedilen bu kaygı kişide eksiklik duygusu yaratacağından çalışma isteğinin temelini oluşturacaktır.
- Dikkat ile kabul edilebilir kaygı arasında güçlü bir ilişki vardır. Kaygısızlık ve yüksek kaygı dikkat ve konsantrasyon sorunlarına neden olurken kabul edilebilir kaygı kişinin bir duruma motive olmasının ve dikkat kesilmesinin temelini oluşturur.
- Kaygı yaşamın ilk yılları olan çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde daha sık ve nedensel olarak çeşitlilik arz eden bir yapıda yaşanır.
- Kaygının nedeni her zaman somut bir durum olmayabilir. Bazen bir duruma ilişkin duygusal ve düşünsel süreçler gibi soyut durumlar da kaygının nedeni olabilir.

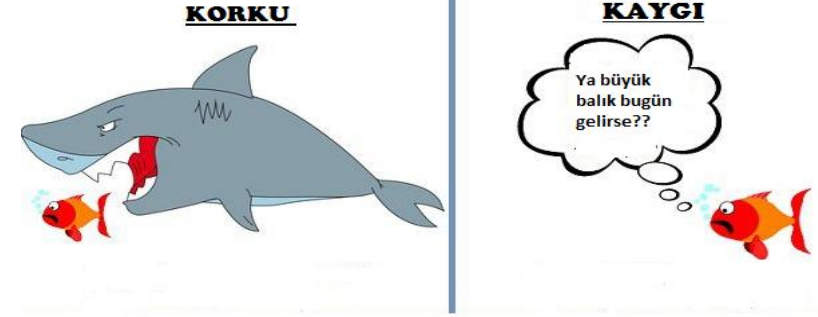
2

KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında birçok yönden farklılık arz eder. Günlük dilde birbirlerinin yerine kullanılan bu duygular nedenleri, yaşanma biçimi ve sonuçları bakımından birbirinden ayrılır.

Korku, nedeni yoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur. Buna karşılık kaygı nedeni soyut da olabilen, her zaman tehlike arz etmeyen durumlara karşı, belli bir zaman gerektiren, hafif bir tedirginlik duygusundan panik

derecesine kadar farklı yoğunluklarda yaşanan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.



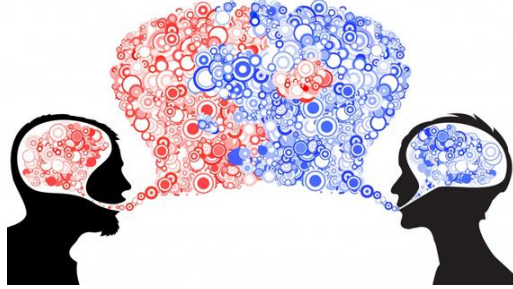
Kaygı ile korku duygusu arasındaki başlıca farkları şöyle sıralayabiliriz:

- Korkunun belli bir nesnesi varken kaygının belli bir nesnesi yoktur. Örneğin yılandan korkarız ama kaygı hissetmeyiz.
- Korkunun kaynağı net ve somuttur. Buna karşılık kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.
- Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkarken kaygının oluşması belli bir zaman gerektirir.
- Korku, bir durumun kendisinden kaynaklanırken kaygı duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır.
- Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır. Buna karşılık kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.
- Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır. Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.

- Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkıp kaybolurken kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir. Örneğin hayalet korkusu genellikle 4-6 yaş arasında ortaya çıkıp sönerken, ayrılma kaygısı doğumdan ölüme kadar her yaş düzeyinde hissedilebilir.

3

KAYGI TÜRLERİ NELERDİR?



Kaygı, yaşanma durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Durumluk kaygı, kişinin özel durumları tehdit edici algılaması

sonucunda ortaya çıkar. Durumluluk kaygının şiddeti ve süresi; algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkilidir. Sürekli karşılaşılmayan durumlar için kişi tarafından gösterilen geçici duygusal tepkiler bütünüdür. Durumluk kaygı kişinin içinde bulunduğu durumdan ötürü hissettiği öznel duygudur. Yani doğal koşulların dışında, kişinin benliğini tehdit eden belirli durumlarda ortaya çıkar. Sınava girerken hissedilen ya da bir sporunun müsabakaya çıkmadan soyunma odasında hissettiği duygu buna örnek verilebilir. Stresin yoğun yaşandığı durumlarda durumluk kaygı yükselir, bu durum ortadan kalktıktan sonra durumluk kaygı düşer.

Sürekli kaygı ise kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ifade eder. Yani kişinin normal bir durumu tehlike olarak yorumlaması ve öz değerinin tehdit edildiği zannına sahip olması sonucu oluşan kaygıdır. Sürekli kaygı; nedeni açıkça anlaşılamayan, dış çevreden gelen bir tehlikeye bağlı olmayan, tehlike olarak algılanan durumun kendisiyle karşılaşılmadan ortaya çıkan kaygıdır. Sürekli kaygı kişide durağan bir hoşnutsuzluk ve süreğen bir mutsuzluğa neden olur. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler algılama ve dikkat sorunları, kişilerarası ilişkilerden kaçma, sosyal çekilme yaşadığı gibi akademik başarıda düşme gibi sorunlar da yaşayabilir. Özetle sürekli kaygı kişinin kişiliğiyle alakalıdır. Benlik algısı düşük olan bir bireyin sürekli başarısızlığa uğrayacağı düşüncesi buna örnek gösterilebilir. Yukarıdaki örnekle ilişkilendirirsek bir bireyin sınavdan önce hissettiği kaygı durumluk kaygı iken aynı kişinin evliliğinde, işinde, akademik kariyerinde kısacası durumlara bağlı olmaksızın süreğen hoşnutsuzluk hali sürekli kaygıdır.

4

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki en temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazıroluşluk etkenleri gelmektedir. Biraz

DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

somutlaştırırsak sınav herkeste bir miktar kaygı yaratabilir. Fakat kişi sınavda elde edilen başarısızlığı hayat başarısızlığı olarak düşünürse veya başarısızlık ihtimali üzerinden iyi bir geleceğinin olamayacağına inanırsa kaygı potansiyeli yükselmeye başlar. Bu durumda sınav, kaygı yaratan bir unsur haline gelir.



Sınav kaygısını kaygı türleri bağlamında iki açıdan ele almak gerekir. Durumluk kaygı açısından değerlendirdiğimizde sınav, kişide kaygıyı yaratan ana unsur olarak karşımıza çıkar. Kişi için sınavın kendisi tehdit unsurudur; yani kaynağı bellidir. Kişi sınava yönelik duygu ve düşünceler üzerinden kendini stresli bir ortama sokar. Durumluk kaygı bağlamında kişi sınavdan hemen önce ve sınav esnasında kaygı yaşar. Sürekli kaygı bağlamında değerlendirdiğimizde ise kişinin sürekli kaygı potansiyeli yüksek olduğundan sınav da onun bu potansiyelini harekete geçiren unsurlardan biri olduğu için yine kaygı hisseder. Fakat sürekli

kaygıda kaygılılık hali kişinin, kişiliğiyle ve hayat alışkanlıklarıyla alakalıdır. Yani sınavın kendisi tek başına kaygılılık hali için bir unsur değildir.



Bu iki açıdan değerlendirdiğimizde kişideki sınav kaygısı tanılması ve yardım süreci de farklılık gösterir. Konuyu biraz daha açarsak sınav nedeniyle durumluk kaygısı yüksek olan bireylere önleyici rehberlik ve danışma hizmetleri daha faydalı olacakken; sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin kaygısına ise sınav dışında başka durumlar da kaynaklık edeceğinden daha uzun süreli ve daha profesyonel bir yardım süreci gerekecektir.

2. BÖLÜM



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

1 YAŞAM TARZI

- a. **Yetersiz ve dengesiz uyku:** Uzun saatler uyumak, az uyumak, uygun olmayan ortamda uyumak ve farklı saatlerde uyumak - uyanmak yetersiz ve dengesiz uyumanın en temel göstergeleridir. Uykunun dikkat, bellek ve öğrenme ile çok güçlü bir ilişkisi vardır. Yetersiz öğrenme, dikkat ve bellek sorunları da kişide kaygıyı yükselten unsurlardır.



- b. **Yetersiz ve dengesiz beslenme:** Yeterli ve dengeli beslenmeyi kişinin karbonhidrat, protein, vitamin ve yağ dördlüsünü dengeli bir şekilde, uygun miktarlarda ve öğün atlamadan tüketmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu noktada yetersiz ve dengesiz beslenme aynı zamanda biyolojik etkileri de olan kaygıyı yoğun derecede etkiler.
- c. **Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite:** Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Spor yapan bireyler endişe, kaygı, kuruntu gibi duyguları kontrol altına alırlar. Öte yandan spor doğru beslenmenin de önünü açtığı için baş ağrısı, halsizlik,

hareketsizlik gibi fizyolojik dışavurumları da önler. Zihinsel uyanıklılığı tetikleyen spor; bireyde stresi azaltır, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu olumlu etkiler, kaliteli uykuya zemin hazırlar ve depresyon riskini azaltır.



d. Yetersiz dinlenme: Yetersiz dinlenme başta biyolojik rahatsızlıklar olmak üzere birçok sosyo-psikolojik problemlere zemin hazırlar. Özellikle sınav hazırlık sürecinde yetersiz

dinlenen öğrencilerde ciddi kaygı, öğrenme, bellek, dikkat ve duygu durum sorunları yaşanabilmektedir.

Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır. Aktif dinlenme, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir. Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak gösterebiliriz. Dinlenmede esas olan; bir günlük

yaşam dilimi döngüsünde zihinsel ve fiziksel olarak iyi oluşu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.



e. Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik: Aşırı sosyal yaşam bireyin günlük zaman akışının büyük bir kısmını aktivitelere ayırmasıdır. Bu bireylerde çoğunlukla zaman yönetimi problemi yaşanabildiği gibi kaygı bozuklukları, konsantrasyon

bozuklukları, isteksizlik, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi sorunlar baş gösterir. Asosyal yaşam kişinin kendini sosyal yaşamdan soyutlamasıdır. Özellikle sınav dönemlerinde kendini sosyal yaşamdan çeken öğrencilerde depresyon eğilimi, yalnızlık, mutsuzluk gibi duygusal problemler yaşanabildiği gibi bir gruba ait hissedememe, ilişkilerde kopukluk gibi sosyal sorunlar da yaşanabilir. Bu bağlamda kişi sosyal yaşamını dengeli bir şekilde yaşamalıdır.

f. Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamama: Yaşam döngüsünde kişinin bir günlük zaman dilimini doğru ve dengeli kullanabilmesi gerekir. Birey bir günlük zaman diliminde yapmak zorunda olduğu işler dışında beslenmesine, uykusuna, dinlenmesine, aile yaşantısına,

arkadaşlık ilişkilerine, hobilerine, eğlenmeye ve kişisel yaşantılarına dengeli bir şekilde yer vermelidir. Bunlardan birinin hiç olmaması ya da eksik yapılması başta kaygı problemleri olmak üzere kişide depresyona, monotonluğa, strese, tükenmişliğe, motivasyon ve dikkat sorunlarına, ailevi ve sosyal ilişki problemlerine neden olabilir.

2

DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ

a. Verimli ders çalışmama

- Yetersiz ve etkisiz çalışma
- Tekrar yapmama
- Uygun koşullarda çalışmama
- Doğru ölçme ve değerlendirme yapmama
- Amaçsız çalışma
- Plansız, programsız çalışmak
- Doğru zamanlarda çalışmama
- Çalışma süresini ayarlayamama

b. Sınav hakkında yetersiz bilgi

- Sınavın uygulanma esaslarını bilmeme
- Sınavın yeri ve zamanını bilmeme
- Sınavın kapsamını bilmeme
- Sınavın nasıl değerlendirileceğini bilmeme

c. Sınav stratejilerini bilmeme

- Hafıza tekniklerini bilmeme

- Test çözme tekniklerini bilmeme
- Dikkat ve konsantrasyon tekniklerini bilmeme
- Kaygı azaltma yöntemlerini bilmeme
- Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmeme

d. Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar

- Hedef belirsizliği
- Doğru ve uygun hedef oluşturamama
- Yüksek beklentiler oluşturma

e. Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar

- Erteleme
- Dersi derste dinlememe
- Ön hazırlık yapmama
- Son güne bırakma
- Ödev yapmama
- Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışma
- Yeterli sınav egzersizi yapmama (Test çözmek, deneme sınavlarına girmemek vb.)
- Kaynakları etkin kullanamama (Akran desteğini almama, öğretmene sormama, kaynak araştırmama vb.)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım (Ya hep ya hiç mantığı)

f. Profesyonel destek almama

Çalışma alışkanlıkları, sınav stratejileri vb. konularda PDR servisinden ve öğretmenlerden yardım almama

3

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- a. Mükemmeliyetçilik
- b. Olumsuz düşünceler
 - o Sınav öncesi olumsuz düşünceler (İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanmadım vb.)
 - o Sınav sırasında olumsuz düşünceler (Herkes benden daha hızlı çözüyor, eyvah yetiştiremeyeceğim vb.)
 - o Sınav sonrasında olumsuz düşünceler (Hiçbir şey yapamadım, bir yere yerleşemeyeceğim, soranlara ne diyeceğim, rezil oldum vb.)
- c. Gerçekçi olmayan beklentiler (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)
- d. Aşırı hırs (Mutlaka başarmalıyım vb.)
- e. Felaket tahminleri (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)
- f. Kendini tanımama (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla bir başarı beklentisinin olması)
- g. Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme (Yeterince iyi puan alamazsam insanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- h. Gelecek ile ilgili kaygılar
- i. Kişinin süregelen psikolojik sorunları (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)
- j. Kişinin psikolojik özgeçmiş
- k. Başarısızlık deneyimleri
- l. Kuruntular
- m. Savunma mekanizmaları

- n. Olumsuz iç konuşmalar
- o. Sürekli başarı beklentisi
- p. Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)

4

SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- a. Aile içi iletişim engelleri
 - o Kıyaslama
 - o Eleştirme
 - o Yargılama
 - o Şiddet
 - o İhmal etme
- b. Olumsuz aile tutumları
 - o Otoriter tutum
 - o Aşırı özgür tutum
 - o Koruyucu tutum
 - o Tutarsız tutum
 - o İlgisiz tutum
 - o Mükemmeliyetçi tutum
- c. Ailenin yüksek beklentisi
- d. Aile içi şiddet ortamı
- e. Parçalanmış aile
- f. Çevre beklentisi
- g. Olumsuz akran ilişkileri
- h. Olumsuz sosyal çevre

3. BÖLÜM



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

1

KAYGININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Kalp atışları hızlanır.
- Solunum sayısı artar.
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması olur.
- Mide bulanır, midede kasılma olur.
- Ağız kurur.
- Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik oluşur.
- Uyku düzeninde bozulma olur.
- Bağırsak hareketlerinde bozulma (İshal-kabızlık) olur.
- Yorgunluk belirtileri oluşur.
- Beslenme sorunları oluşur.
- Kas gerilmesi ve kas ağrıları oluşur.
- Baş ağrısı olur.
- Sık idrara çıkma olur.
- Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma olur.

12

2

KAYGININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Endişe
- Üzüntü
- Sıkıntı
- Korku
- Acizlik duygusu
- Başarısızlık duygusu
- Gerginlik veya sinirlilik hali
- Telaş ve panik

- Şaşkınlık
- İlgisizlik
- Huzursuzluk
- Güvensizlik

3 KAYGININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ

Fiziksel ve duygusal tepkilere bağlı olarak zihinsel süreçlerle ilgili de sorunlar yaşanır. Bunlar:

- Dikkati toplamada güçlük
- Unutkanlık
- Düşünceleri organize edememe
- Odaklanamama
- Okuduğunu anlamada güçlük
- Bellek sorunları (Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi)
- Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi
- Öğrenmede yetersizlik
- Öğrenilenleri aktaramama
- Felaket yorumları
- Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme
- Konsantre olamama
- Organize olamama

4 KAYGININ DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ

- Öfke davranışları
- İnatlaşma
- Ders çalışmayı bırakma
- Ders çalışmayı erteleme
- Sınavlara girmeme
- Okula gitmeme
- Bahane üretme
- Ortamdan uzaklaşma
- Şakaya vurma (Gerçeği inkâr etme)
- Yön değiştirme (Başka bir aktiviteye yönelme)
- Aşırı hayal kurma

13

5 KAYGININ SOSYAL BELİRTİLERİ

- Aileden uzaklaşma
- Akranlarından uzaklaşma
- Aşırı sosyalleşmek
- Sosyal çekilme
- Yalnız kalma isteği
- Eğlenceye düşkünlük
- Bilgisayar oyunlarına düşkünlük
- Aşırı seyahat isteği
- İletişim çatışmaları

4. BÖLÜM



SINAV KAYGISININ ETKİLERİ NELERDİR?

1 GİRİŞ

Sınav kaygısının fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal olmak üzere birçok etkisi vardır. Bu etkiler sınav kaygısı yaşanmaya başladıktan sonra ortaya çıkar. Etkisi, şiddeti, süresi ve sonuçları kişiye göre değiştiği için bireysel farklılıklar arz eder.

2 FİZYOLOJİK SAĞLIĞA ETKİLERİ

Kişinin süreğen olarak sınav kaygısına maruz kalması çeşitli fizyolojik hastalıkların temelini oluşturabilir.



Kaygının en yaygın etkisini gösterdiği organ midedir. Yüksek ve süreğen kaygı; ülser, gastrit ve mide kanaması gibi problemlere neden olabilir.

Yüksek ve süreğen kaygı kişide kısa ya da uzun süreli uyku problemlerine neden olur. Uyku kalitesini ciddi anlamda bozan kaygı süreğen hale geldiğinde uyku bozukluklarına neden olabilir.

Kaygının diğer bir etkisi ise beslenme alışkanlıklarına ve beslenmeye bağlı fizyolojik sağlığa olan etkisidir. Biraz açarsak sınav hazırlık sürecindeki yüksek kaygı, yetersiz ve dengesiz beslenmeyi tetikler. Bu da bağırsak ve mide problemlerine neden olabilir.

Kaygının yüksek ve süregelen olması, süregelen kas ağrılarına ve kas spazmlarına neden olabilir.

3

DUYGUSAL ETKİLERİ



Günümüzde sınav hazırlık süreci sistematik ve uzun bir zaman dilimine yayılmış durumdadır. Bu süreçte kaygının tetiklediği gerginlik, başarısız olma korkusu, öfke, panik gibi bazı duygular uzun süreli yaşandığında, kişide duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilir. Örneğin uzun süre ve yüksek düzeyde hissedilen sınav kaygısı nedeniyle başarısızlık hissi yaşayan öğrenci bu duyguyu içselleştirerek kişilik özelliği haline getirebilir. Öğrencinin sınav kaygısıyla kazandığı bu alışkanlık

yaşamının ilerleyen dönemlerinde başka durumlarda da (Başarısız bir iş deneyimi) karşısına çıkabilir.

4

ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

Öğrenme Süreçlerine Etkisi

Sınav kaygısının yüksek olması veya hiç olmaması öğrenme süreçlerine birçok açıdan etki eder. Bunların bazıları aşağıda gibi sıralanmıştır:

- Okuduğunu anlamada güçlük,
- Düşünceleri organize edememe,
- Öğrenmede yetersizlik hissi,
- Yanlış ya da eksik öğrenme,
- Odaklanamama,
- Kavram haritası oluşturamama,
- Bilgi şemaları oluşturamama,
- Uzun süreli bellek sorunları (Bilgiyi depolayamama),
- Öğrenme süreciyle ilgili olumsuz iç konuşmalar,
- Felaket yorumları
- Dikkati toplamada güçluktur.

Bellek Süreçlerine Etkisi

Bir bilgi duyu organlarıyla beyne aktarıldıktan sonra burada bir dizi işlem gerçekleşir. Gelen bilgi kaydedilir, organize edilir, işleme konup yorumlanır. Yani bilgi sıraya konur, soyutlanır ve organize edilir. Bu durumda öğrenme gerçekleşmiş

olur. Fakat bilginin yeniden kullanılması için depo edilmesi gerekir. Kaygının yüksekliği öğrenme sürecini ne kadar etkiliyorsa bilginin depolanma sürecini de o kadar etkiler. Kaygının bilginin depolanmasındaki en temel iki etkisini şöyle sıralayabiliriz:

- Öğrenilen bilginin eksik ya da deforme olarak kaydedilmesi (Depolanması) sorunları
- Bilginin geri çağrılması konusundaki problemler (Bilginin hiç gelmemesi, geç gelmesi, eksik gelmesi, deforme gelmesi).

Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi



Dikkat ve konsantrasyon ile öğrenme ve öğrendiğini kullanma becerisi arasında çok güçlü bir ilişki vardır. Dikkat, öğrenmenin ilk basamağı olduğu gibi öğrenilen bilgiyi kullanabilmenin de ilk

basamağıdır. Bu nedenle dikkatin sınav kaygısı ve öğrenme süreçleriyle ilişkisini bilmek önemlidir. Sınav kaygısının dikkat ve konsantrasyon süreçlerine anlık ve süreğen etkisi olabilir.

Anlık etkide kişinin kaygısı o an sınava veya derse odaklanamamasına neden olur. Bunun yanı sıra ayırt etme,

benzerlikleri fark etme, sınıflama, parça-bütün ilişkisini kavrama, bütün içinde parçaya odaklanma, bilgi yığını içinde gizlenmiş bilgiye ulaşma becerilerini de anlık olarak zayıflatabilir.

Süreğen etkide ise kişinin kaygısı süreğen olarak kişinin sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası tüm süreçlerine etki eder. Süreğen etki yukarıda bahsettiğimiz dikkat unsurlarına etki ettiği gibi buna ek olarak düşünceyi organize etme, uzun vadede bilgiyi haritalandırma ve bilgiyi işleme koyarak depolama gibi zihinsel faaliyetlere de etki eder.

5 SINAV KAYGISININ DAVRANIŞSAL ETKİLERİ



Kaygının yüksek ve süreğen olması çeşitli iletişim sorunlarını ortaya çıkarabilir. Başta savunma mekanizmaları temelli iletişim çatışmaları olmak üzere seçici iletişim ve iletişimsizlik olabilir.

Öte yandan yüksek ve süreğen kaygı kişide kaçınma davranışlarına neden olabilir. İletişimden kaçınma, sosyal ortamdan kaçınma, sınavla ilgili konuşmaktan kaçınma, sınav ortamından kaçınma, okul ya da günlük yaşamla ilgili görevleri erteleme ya da tamamen bırakma gibi davranışlar buna örnek gösterilebilir.

6 > SINAV KAYGISININ SOSYAL ETKİLERİ



Sınav dönemlerindeki yüksek ve süreğen kaygı önemli ailevi problemlerin de tetikleyicisidir. Ailevi ilişkilere bağlı problemleri iki açıdan ele almak gerekir. Öğrencinin kaygı düzeyine bağlı olarak ailesiyle yaşadığı iletişim çatışmaları uzun vadede ailevi problemlerin temelini oluşturabilir. Öte yandan aile de bir hazırlık sürecinden geçmekte ve çocuklarının geleceğiyle ilgili onlar da kaygı yaşayabilmektedir. Tam bu noktada ailenin hem kendi kaygısını kontrol edememesi hem de kaygı yaşayan çocuğuna yönelik olumsuz tutumu aile problemlerinin temelini oluşturabilir.

Bir maraton olan sınav hazırlık sürecinde yaşanan yüksek kaygı gencin sosyal hayatında deformasyonlara neden olabilir. Kaygının tetiklediği sosyal çekilme, aşırı sosyallik, yalnız kalma isteği, uzun vadede kişilik alışkanlıklarına dönüşebilir.

5. BÖLÜM



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?

1

DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İÇİN ÖNERİLER



a. Yeterli ve dengeli uyku

- Uyku süresi ve kalitesi kişiden kişiye göre değişir. Fakat ortalama uyku süresi 7-8 saattir. Bu saatten az veya çok uyumamaya dikkat edilmelidir.
- Uyku süresinden çok uykunun kalitesi önemlidir. Bu nedenle uyku kalitesini artırıcı önlemler alınmalıdır. Uyku öncesi odanın iyi havalandırılması, ısının oda sıcaklığı düzeyinde tutulması (22 derece), tamamen karanlık bir ortamın sağlanması, doğru yatak tercihi vb. bu önlemlere örnek olabilir.
- Gün içerisinde kahve ve çay tüketimine dikkat edilmeli ve uyumadan 2-3 saat önce yiyecek ve içecek tüketimi sonlandırılmalıdır.
- Mümkün olduğunca aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanmaya çalışmak doğru biyolojik alışkanlıkların da temelini oluşturur.

- Düzenli fiziksel aktivite yapmak kaliteli uykuya olumlu etki eder.

b. Yeterli ve dengeli beslenme

- Yeterli beslenmenin ilk aşaması öğün atlamamaktır.
- Yemek saatleri gün içerisinde sabit olmalıdır.
- Gün içerisinde abur cubur ve ağır yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Günlük olarak süt ve süt ürünleri grubu, tahıl grubu, sebze ve meyve grubu, et, yumurta ve kuru baklagiller grubundan yiyecekler yeterli ve dengeli düzeyde tüketilmelidir.
- Gün içerisinde yeterli sıvı tüketilmelidir. (2-3 lt su)



- Vitaminler depolanmadığı için günlük alınmalıdır ve bu nedenle meyve tüketimine önem verilmelidir.
- Tüm yiyecek gruplarından doğru miktarlarda, doğru sürede ve doğru şekilde yemeye dikkat edilmelidir.



c. Yeterli ve dengeli fiziksel aktivite

- Sınava hazırlanan gençlerin zamanının büyük kısmını derse ayırmaktadır. Oysaki bu davranış onların pek çok açıdan performansını düşürür.
- Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Kişi bu süreçte doğru sürelerde ve doğru zaman aralıklarında uygun sportif aktiviteyi tercih etmelidir. Mümkünse fiziksel aktivite profesyonel yardım alarak yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Bu nedenle özellikle sınava hazırlık sürecinde yapılacak fiziksel aktiviteler sizi rahatlatmada önemli bir yere sahip olacaktır.
- Doğru ve yeterli fiziksel aktivite, doğru beslenme ve kaliteli uykunun önünü açmaktadır.

- Öte yandan spor doğru beslenmenin de önünü açtığı için baş ağrısı, halsizlik, hareketsizlik gibi fizyolojik rahatsızlıkları da önler.
- Fiziksel aktivite hafızayı güçlendirir, depresyon riskini azaltır, stresi önler, zihinsel uyanıklığı sağlar, unutmayı önler, endişe, kaygı, kuruntu gibi duyguların kontrolünü kolaylaştırır.
- Bedensel olarak kendini güçlü hissetmek ruhsal anlamda da kendini güçlü hissetmeyi sağlar. Ruhsal dayanıklılık da sınav kaygısıyla baş etmede gereklidir.



d. Yeterli dinlenme

Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye

ayrılır. Aktif dinlenme, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir. Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak

gösterebiliriz. Dinlenmede esas olan bir günlük yaşam döngüsünde zihinsel ve fiziksel olarak iyi oluşu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.

e. Kontrollü sosyal yaşam

- Sınav hazırlık sürecinde aşırı sosyal yaşam ne kadar zararlıysa asosyal yaşam da o kadar zararlıdır.
- Bir günlük yaşam döngüsünde kişi kendine, ailesine ve akranlarına zaman ayıracak şekilde planlama yapmalıdır.
- Sınava hazırlanan birey özellikle sosyal hayat aktivitelerinde seçici olmalı ve “hayır” diyebilmelidir.
- Doğru sosyal yaşantı stresi azaltır, hayat monotonluğunu, tükenmişlik hissini, aile ve diğer ilişkilerdeki kopmaları önler.



f. Yaşam döngüsünde zamanı doğru yönetme

- Sınava hazırlanan gençler yaşam döngüsünde uyku, beslenme, dinlenme, sosyal ilişkiler ve sosyal yaşamı ile sınava hazırlık sürecini günlük ve haftalık olarak planlamalı; hepsine dengeli bir şekilde yer vermelidir.
- Bunlardan birinin eksik olması ya da hiç olmaması kişinin başta kaygı problemleri olmak üzere

depresyon, monotonluk, stres, tükenmişlik, motivasyon ve dikkat sorunları, ailevi ve sosyal ilişki problemleri yaşamasına neden olabilir.

2

DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

a. Verimli ders çalışmak

- Hedefinize göre zaman, yöntem ve strateji belirleyerek çalışma sisteminizi oluşturun.
- Sınava hazırlık sürecinde yaşam döngünüzde ders çalışmaya doğru zamanı ayırın.
- Planlı ve programlı çalışın.
- Ön hazırlık sistemi ile çalışın.
- Tekrar yapın.
- Ders çalışmak için uygun koşulları sağlayın.
- Sınav deneyiminizi artırın (Konu + konuya ilişkin test).
- Sık sık genel deneme sınavlarına katılın.
- Sınavlarınızı süre tutarak yapın.
- Sınav sonuçlarını değerlendirin ve nerede yanlış yaptığınızı tespit ederek geri besleme yapın.
- Tek başınıza çalışarak öğrenemediğiniz konularda öğretmenlerinizden ya da konuyu iyi anlayan arkadaşlarınızdan destek isteyin.
- Okul PDR servisi ile periyodik olarak görüşün.



b. Sınav hakkında bilgi

- Gireceğiniz sınavın amacı, içeriği, başvuru şartları gibi uygulama esasları ile ilgili bilgi edinin.
- Sınavın süresi, soru sayısı, doğru yanlış ilişkisi, puanlama sistemi gibi konularda bilgi edinin.
- Sınava ilişkin önceki yıllarda çıkan soruları inceleyin.
- Sınavın zamanı ve yeri konusunda bilgi edinin, sınav mekânını önceden görün.
- Sınavın nasıl değerlendirildiği ve puanlandığı konusunda bilgi edinin.
- Sınav sonrasında bir tercih süreci gerçekleşecekse tercih süreçleri ile ilgili bilgi edinin.

c. Sınav stratejilerini bilme

- Test çözme teknik ve stratejileri konusunda bilgi edinin.
- Dikkat ve konsantrasyonunuzu geliştirecek teknikler konusunda bilgi edinin.
- Hafıza teknikleri konusunda bilgi edinin.
- Kaygı azaltma yöntemleri konusunda bilgi edinin ve gerekiyorsa profesyonel psikolojik destek alın.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri konusunda bilgi edinin.

d. Hedef ve beklentiler

- Potansiyelinize göre doğru ve gerçekçi hedefler belirleyin.
- Kısa ve uzun vadede doğru beklentiler oluşturun.
- Ailenizle hedef ve beklentileriniz konusunda konuşun.

e. Öğrencilik alışkanlıkları

- Planlı çalışın.
- Çalışmayı ertelemeyin
- Dersi derste öğrenin.
- Ön hazırlık yapın.
- Ödev gibi sorumluluklarınıza zaman ayırın.
- Ezberlemeyin, anlayın.
- Mükemmeliyetçi değil gerçekçi olun.

f. Profesyonel destek alma

- Okul PDR servisinden destek alın.
- Sınıf rehber öğretmeninden destek alın.

3

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- a. Yararsız ve olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol altına alın. Bu düşünceleri mantığa oturtarak motivasyon cümlelerine dönüştürün.
- Sınav öncesi olumsuz duygu düşünceler:

“İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım”,
“Sınav ne kadar gereksiz.”,
“Hayatta başarılı olmak için sınava gerek yoktur.” ,
“Ben zaten başarısız olacağım.”,
“Çok fazla konu var zaten yetiştiremem.” vb.
cümleler kişiye zarar verir. Bu duygu ve düşünceleri kontrol altına alın ve motivasyon cümlelerine dönüştürün. Örneğin “Sınav için çok konu var fakat iyi bir planlama ile üstesinden gelebilirim. İyi hazırlanırsam başarabileceğime inanıyorum. Sınavlar hayatımın kendisi değil ama hayatıma yön verdiği için önemlidir.”

- Sınav sırasında olumsuz düşünceler:
“Herkes benden daha hızlı çözüyor.”,
“Eyvah yetiştiremeyeceğim, yanımdaki arkadaşım 20. Soruya geldi ben hala...”,
“İlk 3 soru çok zordu belli ki bu sınav çok zorlu geçecek.” vb. Bunun yerine daha önce çokça yaşadığınız sınav deneyimlerinize güvenerek “Bu soruda çok zaman kaybettim zamanı etkili kullanma konusunda sıkıntıya girebilirim, zamanı biraz daha etkili kullanmalıyım.” veya “Başkalarını gözlemlemeyi bırak, sınavına konsantre ol! Haydi yapabilirsin” gibi...
- Sınav sonrasında olumsuz düşünceler:
“Hiçbir şey yapamadım.”
“Soranlara ne diyeceğim.”,
“Rezil oldum.”,

“Ben zaten başarılı olamam.”

“Bittim ben.”

Sınavdan sonra “Bu sınavım kötü geçebilir ama bu, bir sonrakinin kötü geçeceği anlamına gelmez”, “Sınavımın neden kötü geçtiği ile ilgili bir değerlendirme yapmalıyım ve gerekli önlemleri almalıyım.” gibi kaygıyı azaltıcı ve motive edici cümleler kurulmalıdır.

- b. İnsanlar olumsuz bir durum karşısında çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Bu durum sınav kaygısı yaşayan bireylerde de sıkça görülür. Kendinizi iyi gözlemleyin ve savunma mekanizmalarından arının. Bu savunma mekanizmalarını örneklerle açıklarsak:



Bastırma: Bilinçaltına itme, unutma, bilinçten uzaklaştırmaya çalışma gibi ifadelerle de anlatılan bastırma birey için kaygı ve üzüntü verici olay ve durumların unutulmaya çalışılması yani

bilinçaltına itilmesidir. Sınav gününü ve yerini unutan öğrencinin durumu buna örnek verilebilir.

Bahane Bulma (Mantığa Bürüme) : Neden bulma biçiminde de ifade edilebilen bahane bulma bireyin

olaylar ve durumlar karşısında asıl sebebi söyleyemeyip farklı nedenler uydurmasıdır. Merkezi ortak sınavlara çalışmayan bir öğrencinin “Hayatta başarılı olmanın tek yolu sınavda başarılı olmak değildir.” demesi örnek olarak verilebilir.



Yansıtma: Başkasını suçlama ya da kendi suçunu başkasına atma olarak tanıdığımız yansıtma tam anlamıyla bireyin kendi yanlışlıklarını, olumsuzluklarını başkalarında görmesidir. Sınav performansı kötü olan

öğrencinin başarısızlığını öğretmenlerinin dersi çok iyi anlatmamasına bağlaması örnek verilebilir.

Ödünleme (Telafi Etme): Bir alandaki başarısızlığın doğurduğu eksiklik, yetersizlik ve aşağılık duygularını başka bir alanda başarı sağlayarak ortadan kaldırmaktır. Sınav performansı kötü olan bir öğrencinin buradaki başarısızlığını okul futbol takımında çok başarılı olarak ödünlemesi buna örnek verilebilir.

Yüceltme: Toplumun doğrudan ve doğal biçimde doyurulmasını onaylamadığı fizyolojik ve psikolojik dürtülerin, toplumca onaylanan bir sosyal alana kaydırılarak yani biçim değiştirilerek doyurulmasıdır. Okul başarısızlığı olan bir öğrencinin evde kardeşinin derslerine sürekli yardım etmesi buna örnek verilebilir.

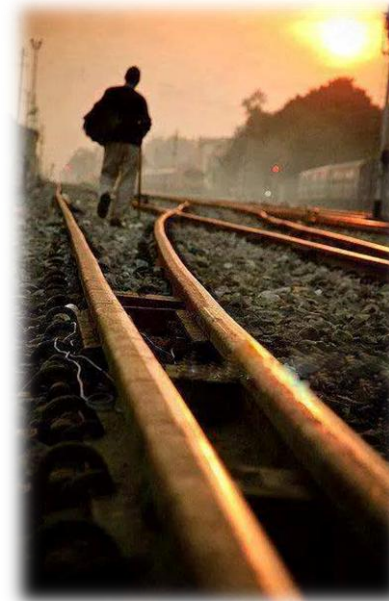
Karşıt Tepki Geliştirme: Güdülerini çarpıtma, ikiyüzlü olma biçiminde de ifade edebileceğimiz karşıt tepkide birey asıl tepkiyi göstermek yerine zıt (karşıt) tepkiyi gösterir. Sınav performansı düşük olan bir öğrencinin sürekli sınavlarda başarılı olma ile alakalı önerilerde bulunması örnek gösterilebilir.



Özdeşim Kurma: Özdeşleşme, başkasına özenme, benzeme biçimlerinde de ifade edebileceğimiz özdeşim kurma bireyin iki türlü davranışını içerir. Başka birinin çeşitli özelliklerini ona benzeme amaçlı olarak taklit

etme ve başka birinin başarılarıyla sanki kendi başarısıymış gibi övünmedir. Sınava birlikte hazırlanan öğrencilerden biri çok başarılı diğeri çok başarısız olmuşken; başarısız öğrencinin, başarılı öğrencinin başarılı olmasını birlikte çalışmalarına bağlaması buna örnek gösterilebilir.

Hayal Kurma: Düş kurma, fantezi geliştirme adıyla da bilinen hayal kurma bireyin kendini olduğu gibi değil, olmayı istediği gibi düşlemesi, acı gerçekleri tatlı düşler biçimine dönüştürmesidir. Sınavı kazanmak ve doktor



olmak amacını gerçekleştiremeyen bir birey hayal âleminde sınavı kazanır, doktor olur, beyaz önlüğü giyer ve ameliyat yapar şeklinde örneklendirilebilir.

Kaçma: Duyarsızlık, problemi yok sayma, önemsememe kavramlarıyla da anlatılabilecek kaçma mekanizmasında birey, problemler karşısında

onları çözmeye yönelik davranışlar göstermek ya da çeşitli savunma mekanizmalarına başvurmak yerine

tam bir tepkisizlik ve vurdumduymazlık içerisinde. Sanki problem onun değilmiş ve kendisini hiç ilgilendirmiyormuş gibi davranır. Kaçma davranışı gösteren bireylerde tam bir sorumsuzluk hali vardır. İşine, evine ilgisizdir. Söylenenlere kulak asmaz.



Yön Değiştirme: Tepkiyi asıl hedefe ya da asıl kişiye değil de başka bir hedefe ya da başka bir kişiye yönlendirmektir. Birey tepkinin yönünü ve yerini değiştirdikten sonra davranışta bulunur. Sınav kaygısı nedeni ile başarısız

olan öğrencinin okula gitmek istememesi buna örnek verilebilir.

Kendine Yönelme: Bireylerin asıl hedeflere yönelmedikleri öfkeli ve saldırgan davranışlarını kendilerine yönelmeleridir. Ödevini yapmadığı için öğretmeni tarafından azarlanan öğrencinin sınıftan çıkarken duvara yumruk atması buna örnek gösterilebilir.

Gerileme: İlke dönüş, önceki yaşların davranışlarına geri dönme, yaş düzeyine uygun olmayan davranışlar sergilemedir. Sınav kaygısı ile baş edemeyen bir

yetişkinin çocuk gibi tepinerek ve ağlayarak probleme karşı koyması örnek olarak verilebilir.

Yadsıma (İnkâr Etme): Bireyin kendisine acı veren gerçekleri kabullenmeyerek reddetmesidir. Sınavı çok kötü geçen bir gencin sanki sınavı çok iyi geçmiş gibi ailesi ile puanı yüksek okulları tercih listesine yazması buna örnek gösterilebilir.

- c. Kendinizi sosyal, duygusal, bilişsel açıdan tanımaya çalışın. Potansiyelinize göre hedefler belirleyin.
- d. Mükemmeliyetçi değil gerçekçi olun.
- e. Felaket tahminlerinden kaçının. (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam.)
- f. Başkalarının ne düşündüğü ile ilgili düşüncelerden arının (Yeterince iyi puan alamazsam insanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür?). Bunun yerine sizi baskı altına aldığını düşündüğünüz düşünce sahipleri ile bu konuları konuşun.
- g. Kendinizle alakalı doğru kariyer planı yapın. Bulduğunuz noktadan hayal ettiğiniz noktaya bir yaşam çizgisi oluşturun ve bunu basamaklandırın. Önce 8. sınıfı başarılı bitirmeliyim, iyi bir puan elde etmeliyim, iyi bir lise tercih etmeliyim, liseyi başarı ile bitirmeliyim gibi...
- h. Süreğen fizyolojik rahatsızlıklarınızla ilgili önlem alın. Örneğin diyabet hastası iseniz ona göre sağlık kontrollerinizi yapıp hastalığınız ile sınava hazırlık sürecini uyumlu

planlayın. Yani sağlık probleminiz sınava ya da hazırlık sürecine kaygı nedeni olarak sirayet etmemeli.

- i. Süreğen psikolojik rahatsızlıklarınızla ilgili önlem alın. Örneğin kronik depresyon hastası iseniz tedavi sürecini sekteye uğratmayın.
- j. Başarısızlık deneyimlerinizi yeni durumlar için bir kaygı unsuru haline getirmek yerine motivasyon unsurlarına dönüştürün. Başarısızlık deneyimlerinizi başarıya giden yolda yapmamanız gerekenler olarak düşünerek bu durumu avantaja çevirebilirsiniz.
- k. Bağımlılık yapabilecek durumlardan uzak durun. Örneğin teknoloji bağımlılığı (Oyun, sosyal medya vb.) ...

4

SOSYOLOJİK FAKTÖRLER İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- a. Sınava hazırlık sürecinde sizi yolunuzdan alıkoyacak olumsuz sosyal çevreden uzak durun ve onlara hayır demeye çalışın.
- b. Sosyal çevrenizle ilişkilerinizi belli mesafede tutarak sizi etkileyebilecek iletişim çatışmalarından uzak durun.
- c. Aşırı derecede sosyal hayatla ilgilenmek nasıl yanlışsa tamamen sosyal hayattan kopmak da o kadar yanlıştır. Bu noktada planladığınız yaşam döngüsünde sosyal ilişkilerinize de zaman ayırın.
- d. Ailenizle zaman geçirin.

5

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

1. Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aile de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır.
2. Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir.



3. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
4. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı

hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

5. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.
6. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
7. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.



8. Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.

9. Birini desteklemek demek her zaman bir şeyler söylemek demek değildir. Çocuk kaygılı da olsa işler yolunda gidiyorsa, çocuk sistemli bir şekilde çalışıyorsa, bu durumda aile müdahale etmeden uzaktan takip etmelidir.
10. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.



Emir vermek yerine uymasını istediğiniz kuralları nedenleri ile birlikte anlatın!

11. Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır. Çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi bu durumun abartılmasına örnek verilebilir.
12. Aile sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık

sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

13. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.

14. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

15. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.

16. Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. “Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl kanıtladığın başarıyı kanıtlayabilirsin. Biz sana güveniyoruz.” gibi...

17. Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreç dikkatle izlenmelidir. Çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve anne-baba ilişkileri üzerinden çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır. Bu sürecin sonunda çocuk normale dönecektir.

18. Çocukla okul yaşamı ve sınav hazırlık süreci ile ilgili konuşurken empatik bir tutum benimsenmeli, etkin dinlenme becerileri sergilenmeli ve çocuğun sözü kesilmemelidir.

19. Çocuğun kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum

Onu etkin dinleyin!
konuşmak ister misin?” veya “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...



20. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.

21. Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, "Sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz." ya da, "Aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz." gibi ifadeler kullanmak gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınav gerçek dışı bir anlam yükler.



Korkularını sorgulamayın, anlamaya çalışın!

22. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir

fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

23. Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süregelen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.

24. Bazı çocuklarda 'Başaracağına inanıyorum', 'Sana güveniyorum' cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa 'Başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak.' şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.



Olası problemlerde kendi kendinize teşhis koymak yerine uzman desteği alın!

25. Gerektiğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alın. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili Motivasyon*. İstanbul: Babıali Kültür
- Batlaş, Acar. (2007). *Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2015). *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2012). *Hayalini Yorganına Göre Uzat*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2005). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z. (2016). *Ah Bu Öğrenme*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım
- Bird, P. (2011). *Herkes İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Optimist
- Cücenoglu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Delen, F. (2016). *Süper Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Yediveren Kitabevi
- Demir, M. ve Demir M. (2012) *Etkin Öğrenme İçin Hafıza Teknikleri*. İstanbul : Vizyoner Yayıncılık
- Değirmenci, Y. (2006) *Başarmak İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Zambak
- Doğru , P ve Üzümcü, T.E (2014). *Kendin Ol, Hayatı Keşfet*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Dumont, T. (2013). *Konsantrasyonun Gücü*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Erdoğan, İ. (2006). *99 Sayfada Verimli Ders Çalışma*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları
- Gün, N. (2011). *Amaç Belirlemenin Gücü*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Keskin, T. (2016). *Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Kolektif. (2014). *Öğrenme ve Motivasyon Psikolojisi*. İstanbul: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları
- Madi, B. (2011). *Öğrenme Beyinde Nasıl Oluşur?*. İstanbul: Efil Yayınevi
- Oktaylar, H. C. (2006). *KPSS Eğitim Bilimleri Sınava Hazırlık Kitabı*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Özakpınar, Y. (2001). *Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Özer, K. (2007). *Kayı - Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2008). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Galata Yayıncılık
- Özmen, E. (2011) . *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Psikoloji/Psikiyatri kitapları yayınları
- Özyürek, R. (2013). *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Kuramları*. İstanbul : Nobel Akademik Yayınları
- Roland, V. (2015). *Okulda Motivasyon*. İstanbul : Anı Yayınları
- Roesch, R. (2007). *Yoğun İnsanlar İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Beyaz Yayınları
- Selçuk, Ziya. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayınları
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Gazi Kitapevi,
- Shapiro, F. (2012). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Şeker, B. (2012). *Metasyon Motivasyon*. İstanbul: İmaj
- Tekin, H.. (2004). *Eğitim de Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Telmol, C. (2011). *Başarıya Giden Yolda Meslek Seçimi*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Yavuzer, Haluk. (2011). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, H. (2003). *Gençler bu kitap Sizin için*. İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Yeşilyaprak, B. (E) (2011). *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları
- <http://tead.med.ege.edu.tr/Dosyalar/29/EUTF-SoruBank-CSS-ACIKLAMALARv2012.pdf>
- <http://oguzcetin.gen.tr/coktan-secmeli-dersler.html>
- http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/soru_hazirlama.pdf
- http://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_09/27124124_soru_hazirlama_teknikleri.pdf
- <http://www.iskur.gov.tr/>
- <http://mesbil.meb.gov.tr/>
- <http://mbs.meb.gov.tr/>
- <http://dogm.meb.gov.tr/>
- <http://mtegm.meb.gov.tr/>
- <http://ogm.meb.gov.tr/>
- <http://odsgm.meb.gov.tr/>
- <http://orgm.meb.gov.tr/>
- <http://ttkb.meb.gov.tr/>
- <http://tegm.meb.gov.tr/>
- <http://www.eba.gov.tr/>
- <http://simple-fix.blogspot.com.tr/2007/01/tips-to-improve-concentration.html>