



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ORTAOKULU / REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

SINAV KAYGISI

Kaygı; üzüntü, endişe duyulan düşünce olarak tanımlanır. Stres yaratan bir uyararla karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma durumudur. 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. Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.

Korku ve kaygı yakından ilişkili duygulardır. Korku gerçek bir tehlike anında aniden ortaya çıkarken, kaygı ise “sandığımız” bir tehdit karşısında geleceğe yönelik endişeleri içerir. Kaygının kaynağı belli değildir. Kaygılanan kişinin hayatında korkudaki gibi somut bir tehlikeden, durumdan bahsedilemez.

Sınav kaygısı; sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Kaygının özel bir türüdür ve ötekilerin bireyi değerlendirme ortamlarında belirginleşir. LGS gibi...

Sınavdan korkmak ve buna bağlı olarak sınav öncesinde ve sınav sırasında bir kaygı yaşamak doğal bir olaydır. Düşük düzeyde kaygı motivasyonu düşürürken, yüksek düzeyde kaygı öğrenmeyi ve hatırlamayı zorlaştırır. Normal düzeyde kaygının motive edici bir yönü vardır. Yani gereklidir.



Sınav kaygısı neden ortaya çıkar?

Sınava yüklenen anlam, sınava yeterince hazırlanmama, başarısız olacağına dair düşünceler, kötü çalışma teknikleri, hedefsiz olma, ailenin ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması, öğrencinin başkalarıyla kıyaslanması, öğrencinin takdir edilmemesi, rekabetçi, takıntılı bir kişilik durumu, görev ve sorumlulukları erteleme eğilimi, sınav sonrası oluşacak durumlarla ilgili düşünceler başlıca nedenlerdir.

Sınav kaygısının belirtileri;

1. **Fizyolojik;** kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları.

2. **Duygusal;** korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe.

3. **Davranışsal;** ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak.



Kaygıyla başa çıkmak;

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin; “Sınava hazır değilim”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” , “Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?” , “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz” , “Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!” , “Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım” , “Ben zaten bu konuları anlamıyorum” , “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım” , “Sınav kötü geçecek” , “Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?” gibi bazı otomatik olumsuz düşünceleri vardır. Kaygısıyla başa çıkabilmek için öğrencinin öncelikle bu düşüncelerini olumlularla değiştirebilmesi gerekir. Alternatif düşünceler; “Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?” , “Olabilecek en kötü şey ne?” , “Dünyanın sonu değil, telafisi var” , “Bunda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez” , “Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?” , “Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım” , “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir” , “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde”.

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam, Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” değişmesi gereken başlıca inançtır.

Kaygıyı görmezden gelmeye çalışmak yerine kabul edip, tanımaya çalışmak önemlidir. Kaygılanan öğrencinin cevap bulması gereken soru “Evet, kaygılanıyorum. Peki kaygıyı azaltmak için neye ihtiyacım var?” sorusudur. Bilgi eksikliği, yetersiz ders çalışma, gelecek korkusu, gerçekçi olmayan beklentiler sosyal kabul endişesi gibi cevaplar bu soruya yanıt olabilir. Yanıtını bulan öğrenci, yanıtına göre bir

Düzenli uyku ve sağlıklı beslenme, fiziksel egzersizler öğrenmeyi kolaylaştırıcı etkiye sahiptirler. Bu nedenle dikkat edilmesinin kaygı düzeyi üzerinde etkisi vardır. Aynı zamanda yoğun kaygılarla başa çıkabilmek için olumlu sosyal çevre ve mizahtan faydalanılabilir.

Kaygı yaratan bir durum ile karşılaştığımızda bedenimizde hem fiziksel hem de kimyasal değişiklikler olmaktadır. Doğal morfin olarak adlandırılan ENDORFİN salgısında azalma olmakta, yaşam sevincimizi ve enerjimizi kaybettiğimiz gibi vücudumuzda fiziksel hastalıklar ve sıkıntılar da baş göstermektedir. Vücudumuzu hem fiziksel hem hormonal olarak dengede tutmak kaygımızı da kontrol edebilmek anlamına gelmektedir. Kaygıyı kontrol edebilmek için gevşeme, imgeleme, göz hareketleri, boyun hareketleri gibi uygulamalar bunu düzenlemeye yardımcı olur.



Sınav kaygısıyla başa çıkmaya yardımcı uygulamalar;

Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme yeteneğini kazandıkça tedirginliğiniz azalır, yerini gevşemeye bırakacaktır.

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.

Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün. Ellerinizi üst kaslarınızı ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin. Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.

Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

Kafa:	Boyun:	Omuzlar:
<ol style="list-style-type: none">1. Alnınızı kırıştırın.2. Gözlerinizi sıkıca kapayın.3. Ağızınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.	<ol style="list-style-type: none">1. Kafanızı geriye itin.2. Kafanızı göğsünüze değecekmiş gibi öne eğin.3. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.4. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.	<ol style="list-style-type: none">1. Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.2. Sağ omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.3. Sol omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.

Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amaçlıdır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden “rahatla ve bırak” deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.

Şimdi oturduğunuz koltukta kendinizi en rahat pozisyona getirin ve gözlerinizi kapatın.

Dikkatinizi nefes alış verişinize yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi ağızınızdan yavaşça verin... Tekrar burnunuzdan derin bir nefes alın. 1-2 saniye bekleyin ve ağızınızdan yavaşça verin. Her aldığınız nefesle vücudunuza taze, ferah bir hava doluyor. Her nefes verişte vücudunuzun yavaş yavaş gevşediğini fark ediyorsunuz. Giderek vücudunuz ağırlaşıyor ve daha da gevşiyorsunuz. O kadar gevşediniz ki kıpırdamak istemiyorsunuz. Bütün bedeninizin sakin ve ağır olduğunu hissediyorsunuz.



Yavaş ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Şimdi kendinizi rahat ve güvende hissedebileceğiniz bir yer hayal edin. Burası istediğiniz her yer olabilir, yeryüzü, gökyüzü, bir bulutun üstü ya da bir deniz kenarı, ya da bir ağaç altı, ya da sıcacık yatağınız olabilir. Burada kendinizi hem rahat hem de güvende hissediyorsunuz. Kimse sizi rahatsız edemeyeceği bir yerdesiniz. Etraftaki sesleri veya sadece sessizliği dinliyorsunuz. Vücudunuzda bulunduğunuz yerin ısını hissediyorsunuz. Bulduğunuz yer kendinizi en rahat hissettiğiniz yer. Buraya gelince sizi rahatsız eden düşünceler, olaylar, durumlar her ne varsa yavaş yavaş bulutlar gibi dağılıyor. Sizi sıkan her ne varsa giderek küçülüyor, giderek sanki su damlaları gibi buharlaşıp uçuyor. Burası öyle bir yer ki sizi bütün sıkıntılarınızdan uzaklaştırıyor. Giderek daha da rahatlıyorsunuz, ferahlıyorsunuz. Kendinizi özgür hissediyorsunuz.

Burası sizin kendiniz için seçtiğiniz özel yeriniz. İsteddiğiniz zaman buraya gelip, tekrar bu rahatlama duygusunu yaşayabilirsiniz. Şimdi tekrar bedeninize odaklanıyorsunuz. Nefesiniz sakin ve huzurlu. Bedeniniz enerji dolu. Kendinizi dinlenmiş ve rahatlamış hissediyorsunuz.

Şimdi gününüze kaldığı yerden devam etmek için hazırsınız. Hazır olduğunuz zaman acele etmeden yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.

