

Çocuklarımızın yaşamlarında ve eğitimlerinde ön planda olduğumuz değerli veliler, öğretmenler ve değerli okuyucularımız;

bu yazımızda **Şırnak Rehberlik ve Araştırma Merkezi** olarak çocuklarımızın, öğrencilerimizin hayatında önemli bir yer tutan Sınav Kaygısı konusundan ardından Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemlerinden ve Sınav Kaygısı ile İlgili Anne-Babalara ve Öğrencilere Tavsiyelerden bahsedeceğiz.

Faydalı olmasını temenni ediyoruz.

**Sınav Kaygısı**

**Sınav Kaygısı nedir?**Sınav kaygısı; sınavla ilgili öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

**Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?**Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

**Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?**Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir. **Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?**Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

**Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?**Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir…

**Sınav Kaygısı neden oluşur?**Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkendir.

**Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?**“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?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

**Sınav Kaygısına Yönelik Alternatif düşünceler nelerdir?**“Yapmam gereken nedir?” ,“Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?” ,“Olabilecek en kötü şey ne”, “Dünyanın sonu değil, telafisi var”,” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”, “Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?”, “Tüm kaynakları çalışamasam 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 yararıma kullanmak benim elimde" gibi düşünceler kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

**Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?**Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*,*Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır.

 **Hangi inançların değişmesi amaçlanır?**“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 amaçlanan başlıca inançlardır.

**Sınav kaygısıyla baş etmek için neler yapılabilir?**

1. Etkili çalışma
2. Yaşam tarzı
3. Gerçekçi düşünce (Gerçek dışı düşünceler yerine)
4. Dikkatin kullanımı
5. Kaygı azaltıcı teknikler
6. 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 acısı, 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 DÜSÜNCELERİNİZİN YERİNE GERÇEKCİ OLUMLU DÜSÜNCELER 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 belirtilerinize dikkatiniz yöneldikçe kaygınız artar,  kaygı artıkça sorular size yabancılaşır ve ilk defa böyle bir soruyla karşılaşıyor 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 gelenin 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 algılarlar 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 uzaklaştıramazlar. 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 alarak 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?
* Bulunduğunuz ortamdaki dikkat dağıtıcı faktörleri (örn; yan sırada burnu akan öğrenci, şeker kağıdının sesi, dışarıda konuşanların sesleri, yan sırada soruları çok hızlı cevaplayan bir öğrenci v.b.) nasıl görmezden gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?
* Sınav kağıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz? (Örn; Deneme sınavlarını da orijinal sınav cevap kağıtlarına 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. Kişiliğe 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 uygularlar. 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.

**Psikiyatrik destek ne zaman gereklidir?**Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs. Ruhsal belirtilerden dolay işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.

**Öğrencilere 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 artıracağını düşünerek kullanacağınız 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.
* Alışkın olmadığınız yeni tat ve yiyecekleri en azından son bir hafta denemeyin. Alışkın 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 180 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 kağıdınıza odaklanın.
* **Anksiyete yönetimi nedir?**Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz düşünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eder, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.
* **Sınav öncesi neler yapılmalıdır?**Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.
* **Sınav esnasında neler yapılabilir?**Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.
* **Sınav sonrasında neler yapılabilir?**Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

KAYNAKÇA:

Türkiye Psikiyatri Derneği Yönetim Kurulu, *Sınav Kaygısı* (Türkiye Psikiyatri Derneği)

Madalyon Psikiyatri Merkezi, *Sınav Kaygısı Nedir*  (2020)