

Dr. Öğr. Üyesi AHMET ALKAYIŞ

Psikolojik Açıdan SINAV KAYGISI VE BAŞ ETMENİN YOLLARI

Yapılan sınavlarda başarılı olan adaylar, sınavdan önceki süreçlerde öğrendikleri bilgiyi o esnada çok iyi kullananlardır. Başarılı olamayıp beklentisinin altında bir puan alan adaylarda, var olan bilgiyi sınav anında iyi kullanamayanlardır. Çünkü sınav anındaki aşırı gerginlik ve stres bilginin unutulmasına neden olur. Sınava hazırlanan adaylar arasındaki en temel farklardan biri de sınav anında bilgilerinin ne kadarını kullandıklarıdır. Öyleyse sınav sonucu her ne şekilde olursa olsun zeki veya başarısız bir insan yargısını ortaya çıkarmamalıdır. Sınavda elde edilen başarı, her şeyin başlangıcı; başarısızlık da bir mahvoluş, her şeyin sonu olarak görülmemelidir. Sınava hazırlık sürecinde önemli olan şey adayın kendini değerli görerek sınavdaki başarısızlığını bir yetersizlik gibi değerlendirmemesidir. Bütün bunlarla birlikte sınavlara hazırlanan ve sınava giren adayların kaygıları her geçen gün artmaktadır.

Sınav kaygısı sadece merkezî sınavlarla sınırlı değildir. Bazı kişiler için çoğu şey ya da her sınav ciddi bir kaygı ve korkudur. Örneğin bir yazılı sınav bile kişi için kaygı ve korkuya dönüşmüştür. Kaygı durumu, onun ders çalışıp çalışamamasına bağlı değildir. Sınav için gerekli bütün çalışmalar tamamlamasına rağmen sınavla ilgili olumsuz düşünceler kaygıyı baş edilemeyecek duruma getirmektedir. Bu nedenle başarıyı direkt etkileyen kaygıyla baş edebilmek için bazı stratejilerin bilinmesi ve uygulanması gerekir. Çünkü aşırı kaygı, sınav anında var olan bilginin kullanılmasına engel olur. Böylece aday, sınav anında zihinsel bir kilitlenmeyle karşı karşıya kalarak basit bir soruyu bile defalarca okumak zorunda kalmaktadır. Kısaca belirtmek gerekirse sınav kaygısıyla baş ederek ve kaygı yaratan düşüncelerden kurtularak olumsuz duygular frenlenmelidir. Sınav döneminde günlük çalışmaların engellenmemesi ve sınavda daha iyi bir başarı elde edilmesi için planlı ve programlı çalışılması gerekir. Ancak şunu da gözden kaçırmamak gerekir: Aslında sınav adayda kaygı yaratan bir durum değildir. Aday, sınavı gereğinden fazla gözünde büyüterek başarılı olamama duygusuyla kaygıyı ortaya çıkartmaktadır.



AKADEMİK
YAYINCILIK

www.nobelyayin.com

nobelyayin | nobelkitap | nobelcocuk | nobelyasam | nobelcocukyayin

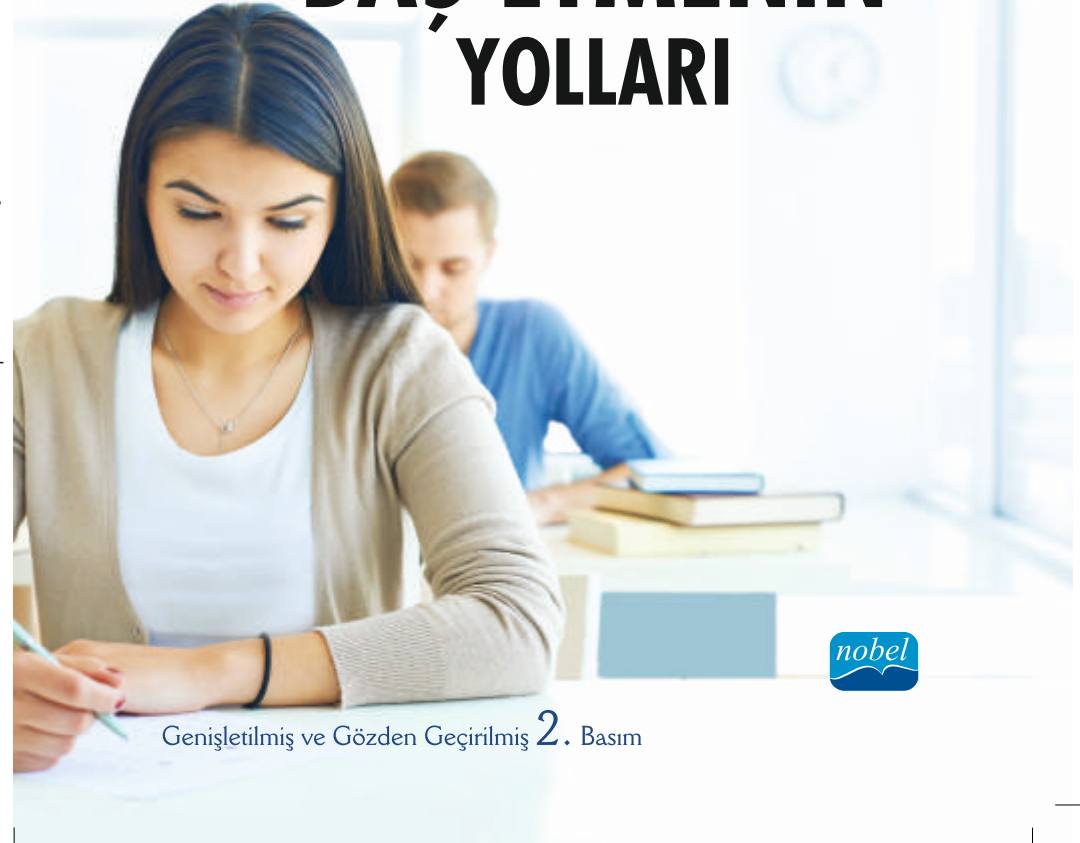


Psikolojik Açıdan SINAV KAYGISI VE BAŞ ETMENİN YOLLARI

Dr. Öğr. Üyesi AHMET ALKAYIŞ



Psikolojik Açıdan SINAV KAYGISI VE BAŞ ETMENİN YOLLARI



Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş 2. Basım



GENİŞLETİLMİŞ VE GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ 2. BASIM

PSİKOLOJİK AÇIDAN SINAV KAYGISI VE BAŞ ETMENİN YOLLARI

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Alkayış



PSİKOLOJİK AÇIDAN SINAV KAYGISI VE BAŞ ETMENİN YOLLARI

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Alkayış

Yayın No. :
Psikoloji/PDR :
ISBN :
E-ISBN :
Basım Sayısı : Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş 2. Basım, Ekim 2020

© Copyright 2020, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Nurcan Çağman -nurcan@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Erhan Bakır -erhan@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı Sorumlusu : Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Atalay Konfeksiyon Matbaacılık ve Rek. İnş. Tur. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti. / Sertifika No.: 47911-
Zübeyde Hanım Mah. Süzgün Cad. No.:7 Altındağ / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Alkayış, Ahmet.

Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları / Ahmet Alkayış

1. Basım, XVIII + 118 s., 13,5x19,5 cm, Kaynakça var, dizin yok.

ISBN:

E-ISBN:

1. Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları 2. Sınavlara Hazırlık 3. Etkili Ders Çalışma ve Motivasyon 4. Hızlı Okuma Teknikleri

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com / www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

Ön Söz

Elinizdeki Eserin Serüveni

Elinizdeki eseri yazmamın birden fazla gerekçesi var. Bu gerekçeler arasında beni en çok etkileyen, hâlen de etkilemeye devam edeni sizlerle paylaşmak istedim. Özellikle 1990'lı yıllarda liseden kredili sistemle mezun olduktan sonra, sizler gibi üniversite sınavına hazırlanmaya başladım. O dönemde herkes gibi öğrenci olarak biz de şunu söyledik: “Kredili sistemin mağdurları olduk.” Çünkü sistem bizimle başladı, bizimle bitti. Her aday gibi benim de o yıllarda istediğim bölümün eşit ağırlıktan olmasına rağmen liseden fen bilimleri alanında mezun oldum. Mezun olduktan sonra istediğim bölüme girmek için diğer adaylardan iki kat daha fazla çalışmak zorunda kaldım. Bu nedenle üniversite hazırlık yıllarım çok daha yoğun, stresli ve kaygılı geçti.

Günlerce, aylarca konu eksiklerimi tamamladıktan sonra ancak deneme sınavlarına girme şansım oldu. Üniversite hazırlık kursumuzda deneme sınavlarına giren 1200 aday arasında ilk üç sıraya girerdim. Bu durum sınava kadar da böyle devam etti. Ancak üniversite sınavına girdiğimde korku, kaygı ve heyecandan istediğim başarıyı elde edemedim. Bir sonraki yıl sınava yeniden daha yoğun bir tempoyla ve profesyonel

bir ders çalışma programıyla hazırlandım. Kursun sınavlarında ve Türkiye geneli deneme sınavlarında önemli puan ve başarı sırası elde ederdim. Sonuç olarak merkezî sınava her girdiğimde yine benzer psikolojik durumla karşı karşıya geliyordum. Yani aşırı sınav stresi ve kaygısıyla istediğim puanı alamamam da arzuladığım bölüme yerleştim.

Yukarıda da ifade ettiğim gibi beni bu kitabı yazmaya götüren en büyük gerekçe, merkezî sınav/sınavlarda yıllarca yaşadığım sınav heyecanı, stresi ve kaygısıydı. İstedğim hedefe vardığımda anladım ki sınav kaygısı ve onunla baş etmek çok zor da değilmiş. Aslında kaygı ve stresin belli bir aşamaya kadar bizim lehimize olduğunu unutmamak gerekir. Sınava hazırlık döneminde yaşanan stres, korku ve ön yargılar nedeniyle kaygı, başa çıkılamayacak gibi gelir. Daha basit bir betimlemeyle sınavı bir araca benzetebilirsiniz. Unutmayın ki sınav, bir araba ise arabanın hâkimiyeti sizsiniz. O hâlde direksiyonun yönetimi sizin elinizdedir. Bu kısa yolculukta da hedefleriniz ve hayalleriniz var. Hedeflerinizin en kısa zamanda gerçekleşmesi dileğiyle her şey gönlünüzce olsun...

Dr. Ahmet Alkayış

Mart 2019, Üsküdar

İçindekiler

Ön Söz	iii
2. Baskıya Teşekkürler.....	xiii
Sunuş.....	xv
Giriş.....	1

Birinci Bölüm

Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları

Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları	9
Sınav Kaygısının Oluşturduğu Duygu ve Düşünceler	14
Sınav Kaygısı Kişilerde Farklı Şekillerde Ortaya Çıkar.....	18
Sınav Kaygısının Asıl Nedenleri Nelerdir?	20
Sınav Kaygısını Azaltan Faktörler Nelerdir?	23
Sınav Kaygısı Hiç Yoksa	26
Sınav Kaygısını Azaltmak Amacıyla Zihinde Canlandırma Tekniği Kullanılmalı	27

İkinci Bölüm

Etkili Ders Çalışma Teknikleri ve Hızlı Okuma Yöntemi

Etkili Ders Çalışma Teknikleri	33
Etkili ve Hızlı Okuma Yöntemi.....	40

Üçüncü Bölüm

Sınav Başarısı ve İç Diyalogu Kurma Yöntemi

Sınav Başarısı	52
Sınava Hazırlık Döneminde Olumsuz Düşüncelerden Uzak Durun	57
İç Diyalogu Kurma Yöntemi.....	63

Dördüncü Bölüm

Sınav Stratejileri ve Sınav Anında Nelere Dikkat Edilmeli

Sınav Stratejisi Olarak Bilinmesi Gerekenler	70
Sınav Öncesi ve Sınav Anında Nelere Dikkat Edilmeli?	79

Beşinci Bölüm

Meslek Seçiminin Önemi ve Kişilik Tipleri

Meslek Seçiminin Önemi	85
Kişilik Tipleri	94
1. Gerçekçi Tipler	95
2. Araştırmacı Tipler	95
3. Artistik Tipler	95
4. Sosyal Tipler	96
5. Girişimci Tipler	97
6. Geleneksel Tipler.....	98

Altıncı Bölüm

Fiziksel Egzersizler

Fiziksel Egzersizler	103
Son Söz	113
Kaynaklar	125
Öz Geçmiş	129
Son Notlar	129

*Yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olan sınavlara hazırlanan
sevgili öğrencilere ve bu süreçte onları yalnız bırakmayan
ebeveynlere...*

İlgili çalışma “Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları”, bilimsel bir makale olarak Azerbaycan Mektebi Dergisi, cilt no. 2, 2018/1, s. 89-106 (Azerbaijan journal of Educational Studies) Ekim 2018 tarihinde yayımlandı. Yayımlanan makaleye farklı çalışmalar eklenerek kitap şekline dönüştürülmüştür.

2. Baskıya Teşekkürler...

Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları kitabının birinci baskısına gösterilen ilgi ve ilk baskının 11 ay gibi kısa bir sürede tükenmesi akademik çalışmalarında beni inanılmaz motive etti. Eğitim ve çalışma hayatımda yılların birikimi olan bu kitabın, yine daha büyük bir özveri ve heyecanla 2. baskısını yayınlıyor olmak bana daha büyük bir sorumluluk yüklemektedir. Bu nedenle yıllardır öğrencilerle gerek sahada gerek sınıflarda yaptığım işin karşılığını almak mesleğime ne kadar önem verdiğimin göstergesidir. Yapılan çalışmaların sonucuna baktığımda bundan sonraki yıl/yıllarda bu önemin ve sorumluluğun artacağına açıklamasıdır.

Kitabın 2. baskısı yeniden gözden geçirilerek siz değerli okurlardan gelen öneriler doğrultusunda geliştirildi. Yeni düzenlemeler yapıldı, yeni özlü sözler eklendi ve bu baskının en önemli gelişmesi ise kitaba yeni bölümlerin eklenmesidir. Kitabın bu kadar kısa bir sürede hem kardeş ülke Azerbaycan’da hem de ülkemizde yayılması sizlerin ilgi ve desteği sayesinde.

Yapılan yeni düzenlemelerde ve dilin sadeliği konusundaki çalışmalarda yapıcı eleştirileri sayesinde bana desteğini esirgemeyen değerli meslektaşlarım Prof. Dr. İbrahim Özdemir’e, Dr. Öğr. Üyesi

Hasan iek'e, Celalettin Elmacı'ya, kitaba yeni eklenen bölümlere katkıları için Psikoloji bölümü arkadaşlarıma, öğrencilerime ve kıymetli aileme müteşekkirim.

Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları adlı kişisel gelişim kitabının; her zaman olduğu gibi merkezî sınavlara hazırlık döneminde de adayları canla başla destekleyen ebeveynlere... Çalışma hayatında mesleğine önem veren, öğrencilerini ve okumayı seven idarecilere, öğretmenlere ve öğretmenlik mesleğini icra edecek kişilere... Yazılı ve çoktan seçmeli testler ile merkezî sınavlara hazırlanan adaylara faydalı olacağını mit ediyorum.

Dr. Ahmet Alkayış

Haziran 2020, Üsküdar

Sunuş

Bu çalışmada, psikolojik açıdan sınav kaygısı ve bu kaygı ile baş etmenin argümanları ele alınmıştır. Baş etmek kelime anlamı olarak; bir işi bitirmek, gücü yetmek, hakkından gelmek, yenmek, üstün gelmek ve mücadele etmektir. Sınav ise adayın gerekli çalışmaları yaparak öğrendiği bilginin değerlendirme sürecidir. Bu değerlendirme de sınırlı alanda öğrenilen bilginin değerlendirilmesidir. Ancak bu değerlendirme bir kişilik değerlendirilmesi değildir. Bazen kişilik değerlendirmesi ile sınavlardaki başarı ya da başarısızlık birbiriyle karıştırılmaktadır. Sınav; sınırlı zamanda, belli bilgi ve beceri düzeyinin ölçülmesidir.

Sınavda başarılı olan adaylar, öğrendikleri bilgiyi o esnada çok iyi kullananlardır. Başarılı olamayıp yeterli puanı alamayanlarda var olan bilgiyi sınav anında iyi kullanamayanlardır. Çünkü sınav anındaki aşırı gerginlik ve stres bilginin unutulmasına neden olur. Sınava hazırlanan adaylar arasındaki en temel fark ise sınav anında bilgilerinin ne kadarını kullandıklarıdır. Öyleyse sınav sonucu her ne şekilde olursa olsun zeki veya başarısız bir insan yargısını ortaya çıkarmamalıdır. Sınavda elde edilen başarı, her şeyin başlangıcı; başarısızlık da bir mahvoluş, her şeyin sonu olarak görülmemelidir.

Sınava hazırlık sürecinde önemli olan şey adayın kendini değerli görerek sınavdaki başarısızlığını bir yetersizlik gibi değerlendirmemesidir. Bütün bunlarla birlikte sınavlara hazırlanan ve sınava giren adayların kaygıları her geçen gün artmaktadır. Sınav kaygısı sadece merkezî sınavlarla sınırlı değildir. Bazı kişiler için çoğu şey ya da her sınav ciddi bir kaygı ve korkudur. Örneğin bir yazılı sınavı bile kişi için kaygı ve korkuya dönüşmüştür. Kaygı durumu, onun ders çalışıp çalışmamasına bağlı değildir. Sınav için gerekli bütün çalışmalar tamamlamasına rağmen sınavla ilgili olumsuz düşünceler kaygıyı baş edilemeyecek duruma getirmektedir. Bu nedenle başarıyı direkt etkileyen kaygıyla baş edebilmek için bazı stratejilerin bilinmesi ve uygulanması gerekir. Çünkü aşırı kaygı, sınav anında var olan bilginin kullanılmasına engel olur. Böylece aday, sınav anında zihinsel bir kilitlenmeyle karşı karşıya kalarak basit bir soruyu bile defalarca okumak zorunda kalmaktadır.

Kısaca belirtmek gerekirse sınav kaygısıyla baş ederek ve kaygı yaratan düşüncelerden kurtularak olumsuz duygular frenlenmelidir. Sınav döneminde günlük çalışmaların engellenmemesi ve sınavda daha iyi bir başarı elde edilmesi için planlı ve programlı çalışılması gerekir. Ancak şunu da gözden kaçırmamak gerekir: Aslında sınav adayda kaygı yaratan bir durum değildir. Aday, sınavı gereğinden fazla gözünde büyüterek başarılı olamama duygusuyla kaygıyı ortaya çıkartmaktadır. Kaygının bir diğer önemli nedeni ise adayın istediği başarıya ulaşıp ulaşamama endişesiyle birlikte toplumsal çevrenin de beklentisiyle ortaya çıkmaktadır. Sınava hazırlık dönemlerinde adaya çoğu zaman şöyle bir tutumla yaklaşıldı: Yapabildiğiniz kadarıyla, strese girmeyelim, kaygılanmayalım vb... İstenilen başarının elde edilmesi için orta düzeyde de olsa bir kaygı olmalıdır. İnsan hayatında orta düzeyde stres, beyindeki bilgi akışını hızlandırmaktadır. Gereğinden fazla stres ise beyinde kimyasal krizler yaratarak enformasyon sürecinin dengesini alt üst etmektedir. Bu bağlamda kaygı ve stres olumsuz bir anlam ifade edilerek açıklanmamalı.

Sonuç olarak, yapılan bu çalışmanın temel amaçlarından biri de farklılığı artırmaktır. Sınavlara hazırlık döneminde yukarıda dile getirilen

önemli tespitlerle birlikte aday, merkezî sınavlarda zaman problemiyle de karşı karşıya kalmaktadır. Sınavda zamanı verimli kullanamama, sürenin yeterli olmaması da sınav başarısını etkilemektedir. Anlayarak hızlı okuma yöntemiyle zaman problemi minimize edilebilir. O hâlde hem sınava hazırlık döneminde hem de sınav anında etkili ve hızlı okuma yöntemiyle sınav başarısı rahatlıkla artırılabilir. Anlayarak hızlı okumayla aday, kelimeleri teker teker okumak yerine gruplandırarak okuyarak hem zaman kazanacaktır hem de sınav başarısını artıracaktır. Aday, kelimeleri gruplandırarak okuma alışkanlığı kazandığı takdirde göz, kelimeleri tek tek okumayı ortadan kaldıracak. Ancak anlayarak hızlı okuma tekniğinin kazanılabilmesi için aday, belli aralıklarla çalışma yapmalıdır. Bu çalışmalar sayesinde sözcük dağarcığını geliştirerek okuduğunu daha kısa zamanda anlayıp yorumlayacaktır.

Giriş

Eğitim, dünyanın bugünkü koşullarında belirli bir toplumun üyesi olarak dünyaya gelen her bireyin kendi insansal olanaklarını gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır. Dünya üzerinde başarıyı, özgürlüğü ve bilinçli insan sayısını artırmak adına insanlara eğitim imkânları sağlanmalıdır. Eğitim, bir dış etki ve içerik olarak dünyadan alınan yapıya ilişkin bağlantıların zihinsel örgü aracılığıyla şekillendirilerek yapılandırılmasıdır. Çünkü zihin, gelen etkilere tepkilerde bulunarak birtakım tasarımlar oluşturur ve bir kez oluşturulan bu tasarımlar daha sonra süreklilik kazanır. Dolayısıyla zihnin en önemli karakteristiği birbirinden ayrı yapıları farklı özelliklerle temellendirerek çeşitli organizasyonlar oluşturmaktır. Eğitimin temel argümanı; insanların yaşamlarını anlamlı kılarak insana hem doğal hem de sosyal ortamın bilincini vermek, onlara istenilen davranışları kazandırmaktır. *“Eviniz otomatik olarak ısınmaktadır ama istediğiniz ısı derecesini siz seçmelisiniz (harekete geçmelisiniz). Arabanızın dişlileri otomatik çalışır ancak siz doğru vitese takarsanız. Aynı ilke zihnin harekete geçmesi*

için de kullanılır. Zihninizi harekete geçirin ki sizin için bir şey üretmeye başlasın.”¹

O hâlde eğitim, insanın mükemmelliğe ulaşması amacıyla yapıp ettiklerinin tümü olarak değerlendirilebilir. Sevgi, saygı, özgürlük, adalet ve insan hakları gibi kavramlar da hem başkalarınınca eğitilebilen hem de kendisini eğiten bir varlık olarak insanın kendini gerçekleştirmesine doğrudan ya da dolaylı olarak olanak sağlamaktadır. Bu olanaklar aynı zamanda insanın başarı duygusunu da geliştirmektedir. İnsan başarılarını eğitim sayesinde gerçekleştirir. İnsan neye sahip olmuşsa, nasıl bir başarı düzeyine erişmişse bunun temelinde eğitim vardır.

Eğitimin bu gücüne de iyiden yana yön vermek gerekir. Buradaki asıl amaç eğitim sayesinde insanın hangi alanlarda yetenekli olduğunun farkındalığını yaratmaktır. Çağdaş eğitimde ülkelerin kalkınmasında bireylerin; kendilerini geliştirebilecekleri ve kendilerinin yeteneklerini en üst düzeye çıkaracakları uygun meslekleri seçmesi hedeflenmektedir. Seçilen mesleğin gerektirdiği nitelikler ile kişisel özelliklere uygun olacak bir seçim kişiyi gelecekte daha mutlu kılacaktır. Çünkü mesleğin gerektirdiği nitelikler ile kişilik özellikler ne kadar birbirine yakın olursa meslekteki başarı da o oranda yükselecektir. Bu nedenle insanlar, meslek seçimlerinde doğru yönlendirilmelidir. İnsanlara meslekler hakkında bilgi verilirken mesleğin kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olup olmadığı konusuna dikkat edilmelidir. Çünkü bazı insanlar, yeteneklerini eğitim olanağı ve sınav başarılarıyla gerçekleştirebilirler. Bu nedenle eğitim konusunda çoğu ülkede olduğu gibi ülkemizde de merkezî sınav sistemiyle aday, birden fazla sınava girmektedir.

Merkezî sınavların amacı adayı belli bir eğitim kademesinden geçişini sağlamaktır. Bu eğitimler sayesinde istenilen başarının

elde edilmesi amaçlanmaktadır. Ancak gerek yazılı gerek çoktan seçmeli test ya da merkezî sınavlar, çoğu zaman adaylarda stres ve kaygı yaratmaktadır. Aynı zamanda stres ve kaygıyla birlikte sınav korkusunu da ortaya çıkarmaktadır. Korkuyla beraber adayda “Ya sınavda var olan bilgi birikimimi kullanamayıp bütün bilgilerimi unutursam...” gibi ön yargılar gelişmeye başlar. Bütün bunların sonucunda sınava hazırlanan aday, daha yoğun kaygı durumu yaşamaktadır. Sınav kaygısının en büyük nedenlerinden biri, adayın çoğu duruma olumsuz anlam yükleyerek sonucun kötü olacağına dair birtakım yanlış düşüncelerin zihninde yerleşmesine izin vermesidir. Sınava hazırlanan kişilerde bu durumun ortaya çıkmasının birden fazla nedeni vardır. Bunlar; toplumun, ailenin ve yakın çevrenin beklentisiyle birlikte sınavdan kaynaklanan bazı etkenler olarak dile getirilebilir.

O hâlde sınav kaynaklı durumda yaşanacak kaygı, kişiye başarı getirmekten çok kişinin başarısızlığına davetiye çıkaracaktır. Çünkü kaygı, belli bir seviyeye kadar kişinin yaşamına başarı getirir. Başarı oranının bir parçası da yani onu artıran da kaygıdır. Ancak aşırı kaygı ve stres, sınav anında var olan bilginin kullanılmasına engel olacaktır. Yapılacak çalışmanın ciddiye alınmaması, önemsenmemesi kişinin kısmen de olsa kaygılı olmadığını göstermektedir. Başarılı olmak ve iyi bir başarı elde etmek için orta düzeyde stresin ve kaygının olması gerekir. Ancak bu kaygı durumu da kişinin kontrolünde olmalıdır. Sınav kaygısı arabanın direksiyonu ise unutmayalım ki direksiyonun hâkimiyeti sizin elinizdedir.

Kişinin kontrolünü sağlayamadığı kaygı ve stres, beden üzerinde fizyolojik, beyin üzerinde bilişsel blokeye neden olacaktır. Tarhan’a göre insan beyni, orkestra şefi gibidir. “Orkestra şefinin stresli olması bütün üyelerin hata yapmasına sebep olacaktır.

Beynimizin stres altında olması, otonom sinir sistemine ve bütün organlarımızın faaliyetine olumsuz etki yapacaktır.”² Beyin, merkezî sinir sisteminin en önemli parçası olduğu için duyu organlarını da kontrol eder. Beynin bloke olmaması için kişinin beyne doğru komut vermesi gerekir. Beyin duyu organlarından bilgi edinmek için her zaman bir elektriksel etkinlik içerisinde- dir. Daha açık bir deyişle, insan beyni bilgisayar programının işletimine de benzetilebilir.

O hâlde aday; akademik hayatında önem taşıyan merkezî sınavlar için beynine doğru komutlar vererek sınav için gerekli bütün hazırlıkları yapmalıdır. Fakat konuları bir bütün olarak çalışması gerekirken eksik bilgilerle sınava giren aday, ister istemez başa çıkamayacağı sınav kaygısına davetiye çıkaracaktır. Çünkü sınavda başarılı olmak ve istenen puanın elde edilmesi için profesyonel bir yöntemle çalışılması gerekir. *“Hedeflerini ve ona ulaşmanın zorluklarını gözlerinde büyütmiş olan öğrencilerin çoğunun, planlı ve programlı bir şekilde çalışmadıklarına tanık oldum.”³* Hedefler asla Kafdağı gibi görülmemeli ancak istenilen başarıyı elde edebilmek için de bir bedelin olduğu unutulmamalıdır. Hayatta önemli ve değerli olan her şeyin bir bedeli vardır. Dolayısıyla başarılı kişilerin bir mücadelesi, başarılı olamayanların ise çoğu zaman savunma mekanizmaları vardır. Bu tür savunma mekanizmalara sığınan kişilerin en çok sarf ettikleri “Çok çalışıyorum ama bir türlü olmuyor.” cümlesidir. Başarıyı amaçlayan insanlar hedefleri doğrultusunda çalışarak duygusallığa ve bahanelere yer vermezler. Başarılı insanların öz güvenleri yüksek olduğu için başarı çizgileri de yüksektir.

Böylelikle diyebiliriz ki başarılı insanların ulaştığı ve koruduğu seviye birdenbire hemen gerçekleşmemiştir. Diğer insanlar

geceleri uyurken bu insanlar azimle zirveye doğru tırmanmaya çalışırlar. Çünkü her başarının bir amacı ve bir hedefi vardır. *“İnsanlar hedefleri etrafında düşünürler. Büyük hedefleri olanların düşünceleri de büyük olacaktır. Geleceğiniz hayallerinizle şekillenir ve arzuladıklarınızın hayalini kurarsınız.”*⁴ Sınavlara çalışırken de bir amacımızın ve hedefimizin olduğunu unutmamak gerekir. İdealimizdeki hedefe varmak için yerinde ve zamanında yapılacak çalışmalar asla ertelenmemelidir. Sürekli ertelenen bir çalışma beraberinde başarısızlığı, sınav kaygısını ve stresini getirecektir.

Sınavı hazırlanan adaylar, idealindeki hedefe varacak kapasiteye sahipler. Ancak her aday, bu kapasitenin ne kadarını kullanmaktadır? Bu durum, üzerinde durulması ve düşünülmesi gereken önemli bir konudur. Şöyle bir örnekle bu konu daha somut ifade edilmektedir: *“Muzip bir balıkçı, bir gün bir şaka yapıyor. Avlanan balıkçıların balıkları depoladığı su tankına bir gece Baracuda isimli canavar balığı atıyor. Normal şartlarda gece su tankına konulan balıkların %90’ı ertesi sabah ölürlerken Baracuda’nın atıldığı tankta balıkların %90’ının yaşadığını görüyor. Balık yiyen canavar balık Baracuda’nın su tankında dolaşıp durması bütün balıkların yaşama gücünü artırmıştı. Kuşlarda da böyledir. Atmacanın saldırıları, serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. İşte sınavlar da sevilme de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir.”*⁵

Unutmamak gerekir ki; hayat asla istediğimiz gibi değildir, yaptığımız gibidir. Dünya her zaman kişiye heyecan sunmayabilir, bazen kişinin de dünyaya heyecan sunması gerekir. Çünkü kişinin hayatında hem heyecanın hem de kaygının yüksek olduğu belli başlı dönemler vardır. Bu dönemler ise adayın eğitim

hayatında önemli bir yere sahip olduğu merkezî sınavlarda ortaya çıkar. Merkezî sınavlara hazırlık döneminde insan birden fazla problemle karşı karşıya kalır. Ancak bu problemler arasında üzerinde en çok durulması gereken temel konulardan biri de sınav kaygısı ve onunla baş etmenin yollarıdır.

Hayatın Anlamı

Eski zamanların birinde bir adam hayatın anlamının ne olduğuna takmış kafayı...

Bulduğu hiçbir yanıt ona yeterli gelmemiş ve başkalarına sormaya karar vermiş... Ama aldığı yanıtlar da ona yetmemiş. Fakat mutlaka bir yanıt olmalı, diyormuş... Ve dolaşıp herkese bunu sormaya karar vermiş... Köyler, kasabalar, ülkeler dolaşmış, bu arada zaman da durmuyor tabii ki..

Tam da umudunu yitirmişken bir köyde konuştuğu insanlar ona:

- Şu karşıkı dağları görüyor musun, orada yaşlı bir bilge yaşar istersen ona git, belki o sana aradığın yanıtı verebilir, demişler.

Çok zorlu bir yolculuğun sonunda Bilgenin yaşadığı eve ulaşmış adam. Kapıdan içeri girmiş ve bilgeye hayatın anlamının ne olduğunu sormuş... Bilge “Sana bunun yanıtını söylerim ama önce bir sınavdan geçmen gerekiyor” demiş. Adam kabul etmiş. Bilge bir çay kaşığı vermiş adamın eline ve içine de silme bir şekilde zeytinyağı doldurmuş.

-
-
- Şimdi çık ve bahçede bir tur at, tekrardan buraya gel... Yalnız dikkat et, kaşıktaki zeytinyağı eksilmesin, eğer bir damla eksilirse kaybedersin...

Adam, gözü çay kaşığında, bahçeyi turlayıp gelmiş. Bilge bakmış, “Evet” demiş “Kaşıktaki yağ eksilmemiş, peki bahçe nasıldı?”

Adam şaşkın...

- Ama, demiş, ben kaşıktan başka bir yere bakmadım ki...
- Şimdi tekrar bahçeyi dolaşıyorsun, kaşık yine elinde olacak ama bahçeyi inceleyip gel, demiş Bilge...

Adam tekrardan bahçeye çıkmış, gördüğü güzelliklerle büyülenmiş, muhteşem bir bahçedeymiş çünkü... Geri geldiğinde bilge adam “Bahçe nasıldı?” diye sormuş... Adam gördüğü güzellikler karşısında büyülendiğini anlatmış. Bilge gülümsemiş “Ama kaşıktaki hiç yağ kalmamış” demiş ve eklemiştir:

- Hayat senin bakışınla anlam kazanır. Ya sadece bir noktayı görürsün, hayatın akıp gider, sen farkına varmazsın... Ya da görebileceğin tüm güzelliklerin tam ortasında hayatı yaşarsın, akıp giden zamanın anlamı kazanır... Hayatın anlamı senin bakışlarında gizli.
-
-

Kaynaklar

- Addington, Jack, Ensign (2001), *%100 Düşünce Gücü*, (Çev. Birol Çetinkaya), İstanbul: Akaşa Yayıncılık.
- Açar, Halil, Rahman, (2010), (Ed.), “Uluslararası Eğitim Felsefesi Kongresi” *Eğitimde İhtiyaç Duyduğumuz Bir Değer: Moral Liderlik*, Seminer Bildirileri 6-8 Mart 2009, Ankara: Eğitim- Bir-Sen Yayınları, s. 271-272.
- Alkayış, Ahmet, (2009), *1991 Tarihli Psikoloji Dersi Öğretim Programının ve Psikoloji Ders Kitabının İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, Hamza, (2003), *ÖSS Benim Neyim?*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Bahar, Hüseyin H, (2019), “Eğitim Felsefesi” *İnsan Doğası, Bireysel Farklılıklar ve Eğitim*, (Ed. Kıncal, Remzi Y), Ankara: Nobel Yayınları, s. 189-221.
- Bakırcıoğlu, Rasim (2005), *İlköğretim Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balcı, Seher, (2019), “Eğitsel Rehberlik”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (Ed.Kaya, Alim), Ankara: Anı Yayıncılık, s. 83-123.

- Baltaş, Acar, (2004), *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baran, Ziya, (2004), *Başarıyı Keşfedin*, İzmir: Bilgivizyon Yayınları.
- Baykırıkkık, Emin, (2018), *Diksiyon-Fonetik*, İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Bozdağ, Muhammed, (2002), *Düşün ve Başar*, İstanbul: Nesil Yayınları.
- Beledioğlu, Süleyman, (2009), *Sınav Cesareti*, Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Canan, Sinan, (2018a), *Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler*, İstanbul: Tuti Kitap.
- Canan, Sinan, (2018b), *Değişen Be(y)nim*, İstanbul: Tuti Kitap.
- Çakır, M. Ali, (2019), “Mesleki Rehberlik”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (Ed.Kaya, Alim), Ankara: Anı Yayıncılık, s. 125-154.
- Çoban, Aysel. Esen, (2019), “Mesleki Rehberlik”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (Ed.Güven, Mehmet), Ankara: Anı Yayıncılık, s. 168-192.
- Köknel, Özcan, (2002), “Sunuş” *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kuzgun, Yıldız, (2016), *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Ankara: Nobel Yayınları.
- Morris, Tom, (1998), *Gerçek Başarı*, (Çev. Alev Önder), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ozan, Ceyhan, (2019), “Eğitim Felsefesi” *Batı Düşünürlerinin Eğitim Düşünceleri ve Eleştirel Pedagoji*, (Ed. Kıncal, Remzi Y), Ankara: Nobel Yayınları, s. 97-136.
- Özgüven, İbrahim Ethem, (2016), *Endüstri Psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Semerci, Bengi, (2007), *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Merkez Kitaplar Yayınevi.
- Schwartz, David Joseph, (1996), *Büyük Düşünmenin Büyüsü*, (Çev. Tanal Türkoğlu), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Smith, Steve, (2002), *Sen En İyisi Ol*, (Çev. Necmettin Çankaya), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, Nevzat, (2002), *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüş-türmek*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, Nevzat, (2012), *Genç Arkadaşım*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, Nevzat, (2013), *Mesnevi Terapisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yeşilyaprak, Binnur, (2019), *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmet-leri*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Zulfet, Jack M, (2003), *Başarının DNA'sı*, İstedığınızı Elde Etmek İçin Ne İstedığınızı Bilin (Çev. Murat Abuş), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Elektronik Kaynaklar

- https://www.academia.edu/24109774/Hizli_Okuma_Teknikleri (e.t. Şubat 2020)
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/214869> (e.t. Şubat 2020)
- <http://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=95&ayet=4> (e.t. Mart 2019)
- <http://www.karakedidergi.com/wp-content/uploads/2018/06/Karakedi-Dergisi-17-say%C4%B1-PDF.pdf> (e.t. Şubat 2019)
- <https://www.hayatakarken.com/category/hayata-dair-hikayeler>
- <http://www.hurriyet.com.tr/kampus/sorularla-inatlasamayin-11-taktigi-uygulayin-40117794> (e.t. Haziran 2018)
- <https://www.e-psikiyatri.com/sinav-kaygisindan-boyle-kurtulun-50635> (e.t. Mayıs 2018)
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimesec=36102 (e.t. Nisan 2018)

www.meb.gov.tr Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 1991 Tarihli
Psikoloji Dersi Programı (e.t. 2009)

<https://websitem.gazi.edu.tr/site/fburgul/posts/view/id/60179>

Öz Geçmiş

Dr. Ahmet Alkayış

Ahmet Alkayış, 24 Mart 1979’da Adıyaman’da doğdu. Adıyaman Lisesinden (1996) ve Cumhuriyet Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe bölümünden mezun oldu (2006). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ana bilim dalında tezsiz yüksek lisans eğitimini “1991 Tarihli Psikoloji Dersi Öğretim Programının ve Psikoloji Ders Kitabının İncelenmesi” başlıklı çalışması ile tamamladı (2009). İstanbul, Sivas ve Adıyaman’da çeşitli okullarda öğretmenlik ve yöneticilik yaptı (2006-2015). Yerel ve Ulusal Kanallarda Eğitim Uzmanı olarak televizyon programlarına konuk oldu. Üniversite sınavlarına hazırlık sürecinde öğrencilerin bilmesi gerekenleri, etkili ders çalışma ve motivasyon, sınav kaygısıyla baş etmenin yolları, sınav stratejileri ve Dikey Geçiş Sınavı hakkında yerel ve ulusal gazetelere yazılar yazdı.

Çukurova Üniversitesinde Prof. Dr. Takiyettin Mengüşoğlu ve Prof. Dr. Uluğ Nutku’nun Anısına Türkiye’de İnsan Felsefesi Çalışmaları

Sempozyumu'nda "Takiyettin Mengüşoğlu'nda İnsan" başlıklı bildiri sundu (2015). "Dil ve Zihin Üzerine Felsefi Bir Değerlendirme" isimli makaleyi yazdı (2017). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ana bilim dalında doktora eğitimini "Felsefi Antropoloji Bağlamında Eğitim-Dünya Barışı İlişkisinin Yeniden Düşünülməsi" başlıklı çalışması ile tamamladı (2018). Karakedi kültür, sanat, edebiyat dergisinin İstanbul Özel 15. sayısına editörlük yaptı (2018). Charlotte Perkins Gilman'ın Kadınlar Ülkesi" isimli makaleyi yazdı (2018). "Dil Felsefesi Bağlamında Wittgenstein'in Tractatus Logico-Philosophicus ile Felsefi Soruşturmalar Döneminin Karşılaştırılması" isimli makaleyi yazdı (2018). Azerbaycan Mektebi Dergisi'nde (Azerbaijan journal of Educational Studies), "Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları" isimli makaleyi yazdı. Makale Azeri Türkçesine çevrilerek yayımlandı (2018). Azerbaycan uluslararası felsefi ve disiplinler arası araştırmalar dergisi Metafizika'da (the journal of the international philosophical and interdisciplinary researches) "Aydınlanmacı Eğitim ve İnsan Hakları Çerçevesinde Eğitim ve Dünya Barışı Düşüncesi" isimli makaleyi yazdı (2018). Azerbaycan Mektebi Dergisi'nde (Azerbaijan journal of Educational Studies), "Eğitim Felsefesi Bağlamında Mesleki Danışmanlık" isimli makaleyi yazdı. Makale Türkçe, İngilizce ve Azeri Türkçesine çevrilerek yayımlandı (2019). "Felsefi Akımlar Üzerine Bazı Değerlendirmeler - 20. Yüzyıl Örneği" isimli makaleyi yazdı (2020). "Felsefi Antropoloji Çerçevesinde Uluğ Nutku'da İnsan" isimli kitap bölümünü yazdı (2020). Üsküdar Üniversitesinde rehber danışman ve eğitim uzmanı olarak çalıştı (2015-2019). Mart 2019'dan beri Bingöl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünde dr. öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. "Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etmenin Yolları" isimli kitabı yazdı (2019). Aynı zamanda 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul Medipol Üniversitesi Eğitim Fakültesinde misafir öğretim üyesi olarak görev yaptı

İletişim Bilgileri



dr.ahmetalkayis



@drahmetalkayis



ahmetalkayis.com



Dr. Ahmet Alkayış



Ahmet Alkayış



ahmet.alkayis@gmail.com

Son Notlar

-
- | | | | |
|----|------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Schwartz, 1996: 207 | 21 | Baltaş, 2004: 212 |
| 2 | Tarhan, 2002: 13 | 22 | Balcı, 2019: 97 |
| 3 | Beledioğlu, 2009: 80 | 23 | Yeşilyaprak, 2019: 158 |
| 4 | Bozdağ, 2002: 37 | 24 | Baltaş, 2004: 126 |
| 5 | Tarhan, 2002: 84 | 25 | Baltaş, 2004: 129 |
| 6 | Tarhan, 2002: 82 | 26 | Yeşilyaprak, 2019: 159 |
| 7 | Köknel, 2002: 9 | 27 | Baltaş, 2004: 14 |
| 8 | Semerci, 2007: 9 | 28 | Tarhan, 2012: 89 |
| 9 | Smith, 2002: 62 | 29 | Morris, 1998: 89 |
| 10 | Tarhan, 2012: 84 | 30 | Oscar Wilde |
| 11 | Semerci, 2007: 11 | 31 | Semerci, 2007: 51 |
| 12 | Tarhan, 2002: 83 | 32 | Morris, 1998: 57 |
| 13 | Tarhan, 2002: 84 | 33 | Bozdağ, 2002: 35 |
| 14 | Beledioğlu, 2009: 215 | 34 | M. Kemal Atatürk |
| 15 | Addington, 2001: 165 | 35 | Şeyh Edebali |
| 16 | Bakırcıoğlu, 2005: 291 | 36 | Baran, 2004: 41 |
| 17 | Beledioğlu, 2009: 104 | 37 | Beledioğlu, 2009: 203 |
| 18 | Akt. Alkayış, 2009 | 38 | Marcus Aurelius Antoninus |
| 19 | Akt. Baran, 2004: 91 | 39 | Akt. Addington, 2001: 102 |
| 20 | Canan, 2018a: 18-19 | 40 | Tarhan, 2012: 85 |

-
- | | | | |
|----|-------------------------|----|----------------------|
| 41 | Michel de Montaigne | 67 | Abraham Maslow |
| 42 | Tin Suresi, 4. Ayet | 68 | Canan, 2018a: 18 |
| 43 | Baltasan Gracian | 69 | Baran, 2004: 33 |
| 44 | Özgüven, 2016: 3 | 70 | Akt. Baran, 2004: 24 |
| 45 | Çoban, 2019: 170 | 71 | Addington, 2001: 60 |
| 46 | Özgüven, 2016: 4 | | |
| 47 | Açar, 2010: 272 | | |
| 48 | Zufelt, 2003: 209 | | |
| 49 | Bahar, 2019: 218 | | |
| 50 | Zufelt, 2003: 181 | | |
| 51 | Çin Atasözü | | |
| 52 | Çoban, 2019: 173 | | |
| 53 | Çakır, 2019: 134 | | |
| 54 | Çakır, 2019: 134 | | |
| 55 | Kuzgun, 2016: 112 | | |
| 56 | Çoban, 2019: 174 | | |
| 57 | Albert Einstein | | |
| 58 | Acar Baltaş | | |
| 59 | Zufelt, 2003: 220 | | |
| 60 | Tarhan, 2002: 178 | | |
| 61 | Smith, 2002: 138 | | |
| 62 | Canan, 2018b: 59 | | |
| 63 | Akt. Aydoğdu, 2003: 113 | | |
| 64 | Baykırkık, 2018: 21 | | |
| 65 | Baltaş, 2004: 156 | | |
| 66 | Tarhan, 2013: 131 | | |