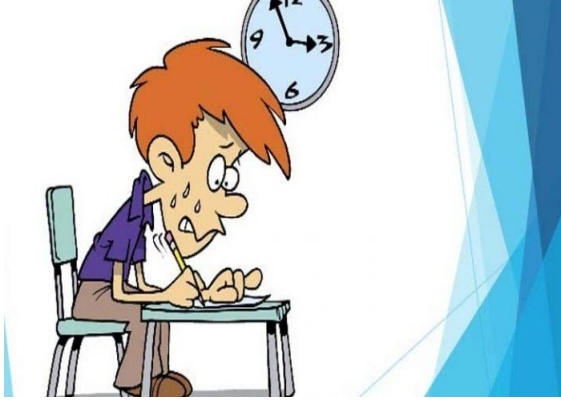




## SINAV KAYGISI



Kaygı kişinin kendisini rahatsız eden bir durumla karşı karşıya kaldığında yaşadığı duygusal ve zihinsel değişimlerdir. Sınav kaygısı ise sınav sırasında öğrencinin sahip olduğu bilgiyi kullanmasına engel olan kaygı verici durumdur.

Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder. Eğer herhangi bir sınavlarla ilgili hiç kaygı yaşanmazsa ders çalışma gereği de hissedilmez. Dolayısıyla normal düzeydeki kaygı doğaldır ve olması gerekir. Sınavda başarısızlığı getiren ve performansın tam olarak sergilenmesinin önüne geçen şey ise aşırı kaygının olması yani kaygının tahrip edici boyutta olmasıdır. Aşırı kaygının yaşanması öğrenmenin ve öğrenilen bilginin kullanılabilmesinin de önüne geçen bir durumdur. Dolayısıyla sınavlarda başarısızlığı da beraberinde getirir. Aslında olması gereken kaygıyı görmezden gelmek yerine onu kontrol etmeyi ve baş etmeyi öğrenmektir.

### Sınav Kaygısının Başlıca Nedenleri

- Zamanı etkili kullanamama ve plansız çalışmak; sınav konularına yeteri kadar çalışmamak, planlı çalışılmadığında konuları yetiştirememek gibi durumlar kaygıyı artırır ve motivasyonu düşürür

- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması; yemek yeme ve uyku gibi ihtiyaçların karşılanmaması kaygıyı artırır.
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerimiz (Mükemmeliyetçilik duygusu, Başarısızlık odaklanmak v.b) kaygıyı artırır
- Ailevi nedenler; anne babanın çocuktan çok fazla beklentisinin olması ve ailenin de sınavla ilgili kaygı yaşaması öğrencinin kaygısını artırır.
- Öğrencinin kapasitesinin farkında olmaması ve kapasitesinin üzerinde beklenti düzeyine sahip olması kaygıyı artırır.

### Sınav Kaygısının Belirtileri

Fizyolojik Belirtiler;

Kalp atışlarının normalden fazla olması ve kalp çarpıntısının yaşanması, nefes alıp vermeden artış olması, iştahın azalması, uyku problemleri, karın ağrısı, yorgunluk ve halsizlik, baş ağrısı, terleme titreme, dilin damağın kuruması v.b.

Psikolojik Belirtiler;

Sinirli ve gergin olmak, dikkatini odaklamak konusunda zorluk çekmek, öğrendiklerini hatırlamakta ve kullanmakta güçlük çekmek umutsuz bir ruh hali içinde olmak v.b.

Davranışsal Belirtiler;

Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınava hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, davranış problemlerinin ortaya çıkması (tırnak yeme v.b.)

*Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerimizi fark etmek ve bu düşünceleri olumluya çevirmek sınav kaygımızla baş etmemize yardımcı olur.*

## Sınav Kaygısının Olumsuz Düşünce Biçimi İle İlgisi

Sınav kaygısına baktığımızda sınav kaygısıyla baş etmek için öncelikle belli bir düzeydeki kaygının normal olduğunu kabul etmekle işe başlamak en doğrusu olacaktır. Sınava karşı takınılan tutumun ve sınavla ilgili olumsuz düşüncelerin sınav kaygısını tetiklediğini bilmek ve sınava yüklediğimiz anlamların farkına varmak kaygıyı kontrol etmek için bir başlangıç olacaktır. Çünkü kaygı düşünce ile başlar ve ellerin ayakların titremesi, hızlı nefes alıp verme gibi fiziksel belirtiler ile kendisini gösterir. Bu süreçte kalp çarpıntısı dilin damağın kuruması gibi Fizyolojik belirtilere odaklanılmaya ve sınavda bunlarla nasıl baş edileceği düşünülme başlanır bu da kaygı oranının daha da artmasına sebep olur. Bu aşamada yapılması gereken en önemli şey sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşünceleri fark etmeye çalışarak bu düşünceleri olumluya çevirmeye çalışmaktır. Gerçekçi olmayan düşüncelerimizin farkına varmanın en basit yollarından birisi fizyolojik belirtiler ortaya çıktığında (karın ağrısı, çarpıntı, ellerin titremesi v.b.) “Bunların ortaya çıkmasına sebep olan düşüncelerim neler, Sınavla ilgili düşüncelerim neler” sorusunu kendimize sormamızdır.

Deneme sınavından düşük alan bir öğrenci düşünelim bu öğrenci bu durumla ilgili “Sanırım sınavı kazanamayacağım, ben beceriksizim kafam almıyor v.b. düşünceler geliştirmiş olsun (olumsuz düşünce). Bu düşüncelere sahip öğrenci bu düşüncelere bağlı olarak yoğun kaygı, umutsuzluk, öfke gibi duygular yaşayacaktır (duygular). Bu durum da davranışlarına ders çalışma konusunda isteksizlik, kaygıya bağlı olarak odaklanamama, sınavlarda soruları yanlış okuma gibi davranışlara sebep olacaktır (davranış). Şimdi de bu öğrencinin bu düşünceleri değil de bu durumla ilgili olumlu düşünceler geliştirdiğini düşünelim. Diyelim ki “Deneme sınavından düşük aldım, bu sınavda nerede hata yaptığımı ve eksiklerimi gördüm, bu konulara yeteri kadar zaman ayırırsam ve çalışırsam sınavlarda daha iyi olacağıma inanıyorum” düşüncesini geliştirmiş olsun (olumlu düşünce). Böyle düşünen öğrenci kendisini daha rahat hisseder başaracağına

inanır ve motive olur (duygular). Bu durumda bu öğrenci ders çalışma konusunda daha istekli olur, eksiklerini tamamlamak için daha planlı çalışır (davranış). Bunu yapmak ilk etapta kolay olmayabilir ama düşüncelerimizi olumluya çevirmek için denemeler yapmalıyız. Deneme sınavından düşük alma örneği üzerinden gidecek olursak; Olumlu düşünceyi geliştirirken kendimize şunu sorabiliriz, “Deneme sınavından ben değil de arkadaşım düşük alsaydı ben ona ne söylerdim?”

## Gevşemeye Zaman Ayırmak

Sınav kaygısıyla baş etmede en önemli yollardan birisi de gevşemeye yer vermektir. Bu anlamda doğru nefes almak çok önemlidir. Kaygılı hissedilen durumlarda burundan derin nefes alıp, alınan nefesin iki katı süresi içinde ağızdan yavaş yavaş vermek rahatlama sağlayacaktır. Yine kaygı hissedildiğinde omuzların yukarıya çekilip bir süre bekledikten sonra yavaşça gevşetilmesi rahatlama yardımcı olacaktır. Çok kaygılı ve gergin hissedildiği durumlarda uzanarak ya da rahat bir şekilde oturularak baş, yüz, boyun, kollar, bacaklar, ayaklar v.b. vücutta bulunan kasların teker teker kasılıp tekrar yavaşça gevşetilmesi iyi gelecektir.

## Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Dikkat Edilecek Diğer Önemli Unsurlar;

- Kapasitenin farkında olma ve gerçekçi hedefler belirleme,
- Amaç Belirleyerek, sınava planlı programlı çalışma,
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenme,
- Düzenli uyku, dinlenme ve sağlıklı beslenme,
- Spora, yürüyüşe zaman ayırma

*Sınavda dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde kalemı bırakın, gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve rahatladıktan sonra devam edin.*



