

## SINAV KAYGISI VE ÖNERİLER

### KAYGI NEDİR?

Kaygı; bedeninin, zihnin gerçek ya da hayali tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygının üç temel bileşeni vardır. Bunlar;

-Endişeli-rahatsız edici düşünceler, hisler.

-Bedensel tepkiler

-Davranış değişiklikleri

### SINAV KAYGISI NEDİR?

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

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.

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, hızlı kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, terleme, iç sıkıntısı, karın ağrısı, uyku düzeninde bozukluklar, dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar, kendine güvende azalma, kendini yetersiz görme vb.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencinin ders başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasını istemezler. Fiziksel yakınmalarda artış vardır. Çok çalışmasına rağmen performans düşüklüğü kaygının göstergeleri arasındadır.

### SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Kaygının oluşmasında en önemli süreç gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmaktır. Mükemmeliyetçi, rekabetçi kişilik yapısına sahip olanlarda daha çok görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Gerçekçi olmayan düşünceler sınav sürecinde ortaya çıkar ve kişinin zihninde şöyle cümleler sıralanır. "Sınava hazır değilim." "Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma." "Sınavlar niye yapılıyor." " Ben zaten bu konuları anlamıyorum." "Biliyorum bu sınavda başarılı olamayacağım." "Sınav kötü geçecek."

### KAYGIYLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sınav kaygısıyla başa çıkmak için gerçekçi olmayan düşüncelerin yerine alternatif düşünceler getirilmelidir. Bu 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 zamanım olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim." "Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir."

Düşünce ve inançları sorgulamak, nefes alma egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kaygıyı bastırmaya değil onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, düşünceleri durdurma tekniği, dikkati başka noktalara odaklama tekniği kaygıyı azaltmak için kullanılabilir.

“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 öncesinde çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir Zaman iyi kullanılmalı, beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava çalışma son ana bırakılmamalı, uygun yöntemlerle kaygının azaltılması sağlanmalıdır.

Sınav esnasında kontrolün kendinde olduğu unutulmamalı, olumsuz düşünceler alternatif düşüncelerle değiştirilmelidir. Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygı azaltıcı teknikler kullanma yapılabilecekler arasındadır.

Sınav sonrasında kendini ödüllendirme, keyif alınan etkinlikler yapma, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yeni planlar yapma yapılabilecek etkinlikler arasındadır.

Selahattin Akbilek Anadolu Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi