

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, öğrenilen bilgilerin sınavda hatırlanmasına, etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan kaygı durumudur. Öğrencilerin sınavı yüklediği anlam, sınavla ilgili sahip olduğu şemalara bağlı olarak sınav kaygısı oluşabilir. Başarıyı azaltan yoğun bir kaygı, endişe ve korku durumudur. Kaygı, normalde herkesin yaşayabileceği bir duygu olmasına rağmen gelişimi devam eden çocuklar ve gençlerin mücadele etmesi daha zor olabilir.

Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

1. Gerçekçi olmayan düşünce şekillerine sahip olma,
2. Aile ve çevrenin beklentileri ve baskısı,
3. Mükemmeliyetçi kişilik yapısı,
4. Rekabetçi kişilik yapısı,
5. Sınava yeterince hazırlanmamış olmak,
6. Sınav yükünün ve ders yükünün fazla olması,
7. Öğrencinin ders yükünün altından kalkamaması,
8. Öğrencinin doğru çalışma stratejisini bulamamış olması,
9. Öğrencinin daha önceki başarıları ve başarısızlıkları,
10. Sınavın araç değil amaç olarak görülmesi,
11. Sınavın hayattaki başarının tek kriteri olarak algılanması.

Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

Sınav kaygısı yaşayan kişilerde görülebilecek zihinsel, duygusal, davranışsal, fiziksel belirtiler vardır.

Zihinsel Belirtiler:

1. Sürekli kendini eleştirme (kendini başarısız görme),
2. Sınavda ya da öncesinde kötü bir şey olacağı korkusu (sınavdan önce hastalanırsam, sınavda bayılırsam gibi),
3. Öz güven eksikliği,
4. Kendini yetersiz ve değersiz görme,
5. Dikkat ve konsantrasyon eksikliği,
6. Odaklanamama,
7. Kavramları hatırlamada güçlük çekme,
8. Düşünceleri organize etmede güçlük çekme,
9. Zihinsel gücün zayıflaması.

Duygusal Belirtiler:

1. Huzursuzluk,
2. Endişe,
3. Tedirgin olma,
4. Panik hali,
5. Sinirli ve öfkeli olma,
6. Depresif ruh hali,
7. Sürekli ağlama.

Davranışsal Belirtiler:

1. Başarısızlık korkusu,
2. Çalışma konusunda isteksizlik,
3. Çalışmayı sürekli erteleme,
4. Sınav hakkında konuşmayı reddetme,
5. Sınavlarda donup kalma,
6. Çok çalışılmasına rağmen performansın düşük olması,
7. Dikkatsizlik
8. Unutkanlık.

Fiziksel Belirtiler:

1. Yorgunluk ve halsizlik durumu
2. Mide bulantısı,
3. Bağırsak rahatsızlıkları,
4. Baş ağrısı,
5. Taşikardi (kalp çarpıntısı),
6. Titreme,
7. Terleme,
8. Uyku düzensizliği,
9. Yemek bozukluğu (iştahsızlık ya da çok yemek yeme).



Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmanın Yolları Nelerdir?

Sınav kaygısı ile başa çıkabilmek için kaygıyı bastırmamak, onun varlığını kabul edip onu tanımaya çalışmak gerekir. Kaygının temelinde nelerin olduğu tespit edilmeli ve o sorunlar giderilmelidir. Öğrencinin gerçekçi olmayan inançlarını sorgulamak ve onları başka bir perspektiften ele almak gerekir. Öğrencinin yeterli ve yetersiz yanlarını saptayıp geliştirilmesi gereken alanlara yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bunlara ek olarak öğrenci nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri ve dikkatini başka noktalara odaklama tekniklerini kullanarak kaygıyı ve korkuyu kontrol altında tutabilir. Sınavla alakalı gerçek olmayan inançların değişmesi sınav kaygısıyla başetme yolları olarak görülebilir. Öğrencinin, hayattaki başarının tek kriterinin sınav olduğu, sınavda başarısız olmanın utanç sebebi olduğu, sınav sonucu ile kendini ispatlaması gerektiğine olan inancının değişmesi hedeflenir. Öğrencinin yapabileceği şeylere odaklanması, sınav sonucunun dünyanın sonu olmadığı, başarısızlığın daha çok çalışmak gerektiği anlamına geldiğini düşünmesi gerekir. Sınava çalışmak için az zaman kaldıysa bile zamanı etkili kullanmaya ve daha çok puan getirecek olanlara ağırlık vermeye yönelmelidir.

Sınav Öncesinde Neler Yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıkları ve sınavın gerektirdiği çalışma biçimi dikkate alınmalı gerekirse bu yönde bir değişim yapılmalıdır. Beslenme ve uyku düzenine dikkat edilmelidir. Zaman yönetimine dikkat edilmeli, çalışma son güne ya da son son geceye bırakılmamalıdır. Kriz anında rahatlamak için ne yapılacağı bilinmelidir, böylece daha güvende hissedebilirsiniz. Sınavdan bir iki gün önce gündelik hayatta değişiklik yapılmamalıdır. Sınava boş bir mideyle gitmemelisiniz.

Sınav Anında Neler Yapılmalıdır?

Beyninizin otomatik olarak üreteceği olumsuz düşüncelere karşı olumlu alternatiflerini düşünmeye çalışın. Daha önceden biliyor olduğunuz rahatlatma tekniklerine (nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, dikkat artırma teknikleri) başvurabilirsiniz. Kontrolün sizde olduğunu ve kaygınızı azaltabildiğiniz zaman sınava odaklanabileceğinizi düşünün. Cevaplayabileceğiniz sorulara öncelik vererek rahatlayabilirsiniz. Sınav bittiğinde de kendinizi ödüllendirebilir, sizi mutlu eden etkinlikler yapabilirsiniz. Sınavdaki eksiklerinizi gözden geçirip gelecek planı yapabilirsiniz.

Sınav Kaygısı Konusunda Ailelere Neler Tavsiye Edilir?

Aileler çocuğunu başkalarıyla kıyaslamamalı, deneme sınavı ya da test sonuçlarına göre olumsuz yorumlar yapmamalıdır. "Az çalıştın", "sınavı kazanamayacaksın" gibi eleştirilerde bulunmamalıdır. Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasında önemli bir etken de ailelerin beklentisi ve baskısıdır. Ailelerin çocuğunun yeteneklerine ve ilgilerine saygılı olması gerekir. Sınav başarısını, hayat başarısının, iyi insan olmanın, iyi evlat olmanın tek kriteri olarak görmemelidir. Ailenin beklentilerini gerçekçi bir düzeye indirmesi gerekir. Bu süreçte çocuğa güven ve sorumluluk vermeli yüreklendirici davranmalıdır. Olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.

Psikiyatrik Destek Ne Zaman Gereklidir?

Sınav kaygısı, depresyon, anksiyete, uyku bozukluğu gibi bir ruhsal bozukluğu sebep olmuğsa psikiyatrik destek dūęünülebilir. Ruhsal durum sebebiyle işlevsellik bozulduysa ya da sınav kaygısını ortadan kaldırmak ya da bastırmak için yanlış yollara, kendine zararı olacak yollara başvuruluyorsa psikiyatrik destek gerekir. Sınav kaygısı ile eş zamanlı olarak görülen davranış bozuklukları sınav kaygısının bir uzantısı olarak görülmelidir.

Okul Rehberlik Servisi