

# Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri

## SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?



### SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

**Çoğu öğrenci sınavlardan önce ve sınav esnasında heyecan ve gerginlik yaşayabilir.** Ancak yüksek ve aşırı kaygı istenilen durum değildir.

**İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.** Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı sınav kaygısı** başarısızlığa neden olur.

Sınav kaygısı olan öğrenciler, değerlendirme durumlarında sınavları kişisel tehdit olarak algılamaktadır. Bu durumlardaki kaygı için özellikle düşük bir yanıt eşiği görülmektedir. Sonuç olarak; risk algılama, kendi kendine yeterliliği azaltma, kendi kendini aşağılayıcı bilişler, başarısızlığın öngörücü özellikleri ve ilk başarısızlık belirtisinde daha yoğun duygusal tepkiler ve heyecanla tepki verme eğilimindedirler.

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

#### 1- Zihinsel Belirtileri

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler ("Yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım" gibi), aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük

#### 2- Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, panik, korku (hata yapma, bildiklerini unutma

korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte olacağı, tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe), kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan.

### **3- Davranışsal Belirtileri**

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma), kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme).

### **4- Fizyolojik Belirtileri**

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme ya da üşüme, titreme, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, karın ağrıları, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller, uyku düzeninde bozukluklar vs.

## **SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

- 1-Zamanı Etkin Kullanamama;
- 2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;
- 3- Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;
- 4- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- 5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;
- 6- Aile Baskısı;
- 7- Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı
- 8-Olumsuz otomatik düşünceler

## **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 gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

## **SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI**

### **1) Sınava planlı programlı çalışma;**

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

### **2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;**

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

### 3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.

Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın. Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

### 4) Düşünce ve İnançlar;

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim

Bu sınavda başarılı olamayacağım

Ellerim titriyor. Ne yapacağım

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacağım.

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

### 5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

### Son Olarak;

Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.

Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin.

Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.

### Aileye öneriler

- Sınav tek başına değil süreç olarak değerlendirilmelidir. Bir kaç yıl öncesinden düzenli bir motivasyon, artan bir tempo ve kişiye-uygun belirlenmiş hedefler doğrultusunda hazırlanılır.
- Sınav hazırlığı bir ekip çalışmasıdır. Öğretmenler, aile vs, bilinçli bir ekip ruhu içinde aynı dille, aynı hevesle çocuğun destekçileridirler.
- Sınav sistemi ile boğuşmak, eleştirmek bir yarar sağlamaz. Bu nedenle yeni sistemin mantığını ve esaslarını kavramak, doğru stratejiler belirlemek gerekir. Daha fazla puan getiren, gencin daha başarılı olduğu alanlara yatırım yapılmalı, zayıf taraflar ayrıca desteklenmelidir.
- Bu süreçte aile içinde duygusal zorluklar, maddi-manevi stres faktörleri olabildiğince kontrol altına alınmalıdır. Gerekli olursa destek alınabilir.

- Gencin kendi isteklerini ortaya çıkarması için yardım etmek gerekir. Ona seçtiği alanın, ya da tercih edeceği mesleğin kendisi için olabildiğince en uygun seçeneklerden biri olduğuna ikna olma, inanma fırsatı sağlanmalıdır. Bu da birlikte her bir boyut (ör, mesleğin geleceği, gence uygunluğu, gencin istemesi, mali durumu vs.) ayrı ayrı puanlanarak en yüksek puan elde eden meslek alanı tercih edilebilir.
- İyi beslenme, doğru uyku düzeni, doğru zaman kullanımı gibi pek çok faktör için profesyonel destek gerekebilir.
- Her şeye rağmen işler yolunda gitmezse uygulanacak B planının olması, alternatif üretme kaygılarının azalması ve gerçekçi yaklaşım için oldukça yararlıdır.

*Kaygı bulaşıcıdır. Genellikle anne-babalar çocuklardan daha kaygılıdır. Anne-babanın yoğun kaygısı da bazen çocuklara geçer.*

Bu noktada anne-babaların dikkatli olmaları gereklidir. Kendi olumsuz duygu ve düşünceleri aktarmak yerine onlara destek olmak çocuklar açısından daha yararlı olacaktır.

Zaman zaman anne - babalar çocuklarının çok üstünde hedefler belirlemekte ve çocuklara bu konuda ısrarcı olabilmektedirler. Bu durumda çocuklar kendilerinden bekleneni yerine getirememekle ilgili daha fazla endişe ve korkuya kapılabiliyorlar.

Burada önemli olan çocuğun kapasitesini kabul edip, onun durumuna uygun çalışma düzeni ve hedefler belirlemektir. Bu da çocuğun çalışma isteğini ve anlama becerisini olumlu etkileyecektir.

### **Kaynaklar**

Clark, L. (2000) SOS, Duygulara Yardım(çev. Yazgan, G.), İstanbul: Evrim Yayınevi. Özer, K. (1997) Kaygı, Sınanma Duygusuyla Başedebilme, İstanbul: Varlık Yayınları.