

## SINAV KAYGISI

### Sınav Kaygısı nedir?

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

### Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

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.

### Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

### Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

### Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

### Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygıyı oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

### 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 gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

### Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?" "Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?" "Olabilecek en kötü şey ne?" "Dünyanın sonu değil, telafisi var" Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez" "Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? "Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım" "Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir" "zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

### Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka

noktalara odaklama tekniği kullanılabilir. Bunun dışında dışunceleri durdurma, Dikkatini başka noktalara odaklama

#### **Hangi inançların değişmesi amaçlanır?**

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakmam, Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

#### **Anksiyete yönetimi nedir?**

Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, dışunceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz dışünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eder, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.

#### **Sınav öncesi neler yapılmalıdır?**

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

#### **Sınav esnasında neler yapılabilir?**

Olumsuz otomatik dışüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilir bazı çalışmalardır.

#### **Sınav sonrasında neler yapılabilir?**

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilir aktivitelerdir.

#### **Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?**

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

#### **Ailelere neler önerilmelidir?**

Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akrabalarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözüme davranışları geliştirilmelidir.

#### **Aileye yönelik girişimler nelerdir?**

Ailenin bakış açısında değişim yaratmak ve beklenti düzeyini gerçekçi sınırlara indirmek temel girişimleri oluşturur.

#### **Psikiyatrik destek ne zaman gereklidir?**

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs. Ruhsal belirtilerden dolay işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.

*Unutulmamalıdır ki;*

*Cesaret; umutsuzluğa rağmen ilerleyebilme yetisidir*

*Rollo May*

*Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu*