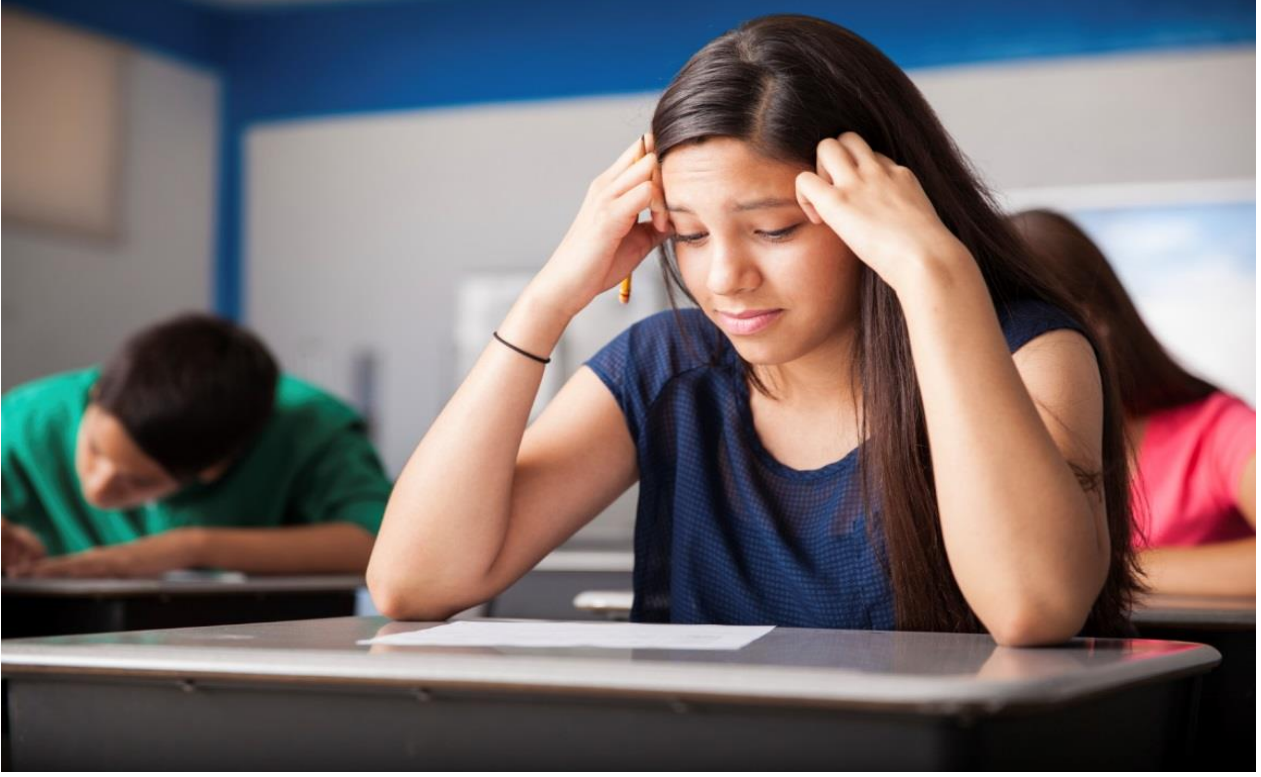


SINAV KAYGISI

REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



Kaygı genel olarak bireyin stres yaratabilecek bir uyarana karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimler olarak tanımlanabilir. Kaygı sırasında salgılanan adrenalin, kişiyi tetikler, isteğini ve performansını yükseltir. Dolayısıyla normal düzeyde yaşanan kaygı, yaşamın doğal bir parçasıdır ve bireyin başarılı bir şekilde yaşamaları için gereklidir. Ancak yaşanan kaygı, yoğun bir şekilde yaşandığında, dikkatini toplamasını ve istediği performansını olumsuz olarak etkiler. Çocuk ve ergenlerde en sık yaşanan kaygı çeşidi sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fizyolojik, bilişsel ve duygusal değişikliklerle ortaya çıkan ve bireyin sınavdaki performansını olumsuz olarak etkileyen yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur ve başarının düşmesine yol açar.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Vücutun stres yaratan durumla baş etmek için ilk tepkisi, sempatik sistemini harekete geçirerek, mücadele edip etmeme konusunda karar vermesidir. "Savaş veya Kaç" şeklinde ifade edebileceğimiz bu durum vücutun iç dengesini bozar.

Fizyolojik olarak, terleme, kızarma, sararma, titreme, mide rahatsızlıkları, sık idrara çıkma, karın ağrısı gibi belirtiler, bireyin kaygı duygusunun belirtisi olarak ortaya çıkar.

Bilişsel olarak, düşünceleri toparlayamama, unutkanlık, bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve odaklanma gücünü gözlenebilir.

Duygusal olarak ise, huzursuzluk, çabuk öfkelenme/ kızgınlık, mutsuzluk, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük, kendini olumsuz algılama, endişe, korku, mahcup olma, hayal kırıklığı ve tedirginlik gibi belirtileri sayabiliriz.



SINAV KAYGISININ OLASI NEDENLERİ

Özgüven sorunları, ebeveynlerin mükemmelliyetçi yaklaşımları, çocuktan performansının üzerinde beklentiler, otoriter ve baskıcı ebeveyn tutumu, zamanı iyi kullanamama, olumsuz çalışma alışkanlıkları, sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme, gerçekçi olmayan düşünce biçimleri, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, yargılayıcı ve eleştirel tutumlar ve başkalarıyla kıyaslanma, yüksek sınav kaygısının başlıca nedenleridir.

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir.

SINAV KAYGISINI AZALTMA YOLLARI

- Sınavla ilgili yaptığınız iç konuşmalara dikkat edin. Bireyde kaygı düzeyini yükselten asıl etken, bireyin durumla ilgili düşünce biçimidir. İç konuşmalarınızda fark ettiğiniz olumsuz düşünceleri, olumlu düşüncelere çevirmeye, gerçekdışı beklenti ve yorumlarınızı değiştirmeye çalışın.

| Yararsız Düşünceler | Yararlı Düşünceler |
|---|--|
| Bu sınavda başarılı olamam | Eksik olduğum konuları öğrenirsem başarılı olabilirim |
| Çok fazla konu var, zamanım yetmez | İyi bir planlama yaparsam, tüm konuları yetiştirebilirim |
| Sınavda heyecanlanıyorum | Duygularımı kontrol altında tutabilirim |
| Bu öğretmen beni geçirmez | Bildiklerimi sınavda aktarabilirsem, geçerim |
| Öğrendiklerim ileride benim hiç işime yaramayacak | Öğrendiklerim sınavda başarılı olmama sağlayacak |

- Zamanınızı planlamaya çalışın. Çalışmanız gereken konuları belirleyip, süreyi bu konulara göre planlayın.
- Sınava hazırlanmaya ve sınava elinizden gelen her şeyi yaptığınızı bilerek girmeye özen gösterin.
- Bir olaya çok yakından bakınca olay gözünüzde büyür. Sınav öncesinde uzun vadeli planlar yapın, hayal gücünüzü genişletin ve sınav gözünüzde küçülsün. Kendinizi daha yüksek hedefler için hazırlayın. Sınav, bu hedef için bir basamak olsun.
- Çalışmalarınızı ertelemeyin.
- Kaygı düzeyinizin arttığını hissettiğinizde doğru nefes almanız gerektiğini unutmayın. İyi bir nefes, derin ve sessizdir, oksijenin bedenine en uç noktaya kadar ulaşmasını sağlar. Nefes burundan alınır ve alındığının iki katı kadar sürede ağızdan verilir. Nefes egzersizlerinde amaç, akciğerin tümünü kullanarak kaygının yarattığı fizyolojik değişiklikleri tersine çevirmek ve kaygıyı azaltmaktır.

EBEVEYNLERE DÜŞEN GÖREVLER



- Öncelikle ailenin genci, çocukluk yıllarından itibaren iyi tanıması önemlidir. Bunun için de gençle sağlıklı iletişim kurulmalıdır. Onların günlük yaşam aktivitelerini açmalarını sağlayacak açık uçlu sorularla ve onları gerçekten yargılamadan dinleyerek sağlıklı iletişimin ilk adımları atılabilir.

- Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk vermeli, karar vermesini desteklemelidir. Örneğin çocuğun 2 yaşında kendi giysisini seçmesine izin veren bir anne, onun ilkokul karnesini

olumlu yönde etkileyebiliyor. Gencin bağımsız düşünme yetisi kazanmış olması çok önemlidir.

- Aile içerisinde gencin olumlu davranışları pekiştirilmelidir.
- Çocuklar için koyulan kurallarda tutarlı olunmalıdır.
- Çocuklarla ilgili kararlar alınırken onların da fikirleri alınmalıdır.

Bir davranışı eleştirirken, bu eleştirinin çocuğun kendisini değil, davranışı kapsadığı açıklanmalıdır. Çocuk, sizin kendisi ile ilgili değil, davranışı ile ilgili olumsuz düşündüğünüzü ve bu durumun kendisine olan sevginizi etkilemeyeceğini bilmelidir.

KAYNAKÇA: Sınav Kaygısı ve Yenme Yolları, Atabek E., Seminer Notları
Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları, Yaşar Ün. PDR Birimi
Sınav Kaygısı ve Ebeveyne Düşen Görevler, Buralı İlhan G.