

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya denir.

Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması bir sorundur. Kaygısız bir insanın çalışma motivasyonu düşük olur. Kaygının belirli bir düzeyde yaşanması doğaldır ve kişiyi motive eder, çalışma isteğini artırır.

Yüksek kaygı durumu kişinin enerjisini verimli bir şekilde yansıtmamasını, dikkatini ve konsantrasyonunu yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz, bildiği konularda bile yanlış yapar.

Amaç kaygıyı yok etmek değil, kontrol altına almaktır!

Öğrencinin öncelikle kaygıyı yaşama sebeplerini tespit etmesi ve ona göre çözüm önerilerini gerçekleştirmesi kaygı kontrolünde işe yarayacaktır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

- Kalp atışlarının hızlanması
- Solunum sayısının artması
- Mide bulanması, kasılması
- Ağız kuruması
- Uyku düzeninde bozulma, iştahsızlık
- Huzursuzluk
- Ellerin terlemesi, titremesi
- Baş dönmesi
- Sık sık idrara çıkma

Zihinsel Belirtiler

- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık
- Sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, hatırlamada güçlük çekme
- Olumsuz inanç ve düşünceler
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma

Psikolojik Belirtiler

- Sinirli ve gergin olmak
- Umutsuz bir ruh hali içinde olmak
- Sınavda başarısız olma korkusu



Davranışsal Belirtiler

- Ders çalışmayı erteleme, çalışmaktan kaçma, erteleme
- Derslere gitmemek, sınavlara girmemek
- Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örneğin tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama...)

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Sınavın önemini abartma
- Gerçekçi olmayan beklenti ve hedefler
- Çevrenin beklentileri ve baskısı
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Mükemmeliyetçi yaklaşım (kişinin yapabileceğinden yüksek hedef belirlemesi, kendisine hata yapma lüksü tanımaması)
- Olumsuz düşünceler (ben başaramam, tembelim, zaten yapamayacağım, bu dersi asla anlayamam gibi sözler...)
- Sorumlulukları erteleme
- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız ve verimli olmayan ders çalışma yöntemleri...



SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMADA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

→Doğru beslenme ve düzenli uyku önemlidir. Hobilere ve sosyal faaliyetlere de vakit ayırmak kaygı kontrolünde işe yarar.

→Nefes egzersizlerini öğrenilmeli, sınav öncesi ve sırasında uygulanmalı.

→Gevşeme egzersizleri öğrenilmeli.

→Abartılı ve gerçekçi olmayan düşünceler, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirilmeli, mükemmeliyetçi olunmamalı.

→Amaç belirlenerek verimli ve planlı ders çalışma yöntemleri öğrenilmeli.

→Zamanı doğru kullanma teknikleri öğrenilmeli.

→Test çözme teknikleri öğrenilmeli.

→Çalışmayı ertelemek önemlidir.

→Sınav öncesi sınav kaygısına sahip arkadaşlar varsa onlardan uzak durulmalı, çünkü kaygı bulaşıcıdır.

→Heyecan hissedildiğinde kişi bunun doğal olduğunu düşünmeli.

→Kişi kendisine ve duygularına değil, sınava odaklanmalı, başkalarını izleyip paniklememeli.

→Kendisini başkalarıyla kıyaslamamalı.

→Yaşamdaki zor durumlarla nasıl başa çıktığını kişi kendine hatırlatmalı, başarılarına odaklanmalı.

→Olumsuz iç-konuşmalarla baş edilmeli, kişi başarılı olacağını kendi kendine söylemeli.

→Sınavla ilgili olumsuz düşünceler değiştirildiğinde yani olumlu bir şey düşünüldüğünde veya hayal edildiğinde kaygı ile daha kolay başa çıkılacaktır. Olumsuz düşünceleri zihninizden uzaklaştırabilir ya da olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.

'Sınavda başarısız olursam, hayatta da başarısız olurum' →Yerine → 'Kazanamazsam önümde başka seçenekler de var, onları değerlendiririm' denilebilir.

'Kazanamazsam herkes benimle dalga geçer' →Yerine → 'Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil. Sadece bilgimi ölçer' denilebilir.



Hazırlayan:
Psikolojik Danışman Aydan ÖZEL



BEYKOZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV KAYGISI

Nisan, 2021

