

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 kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, 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 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 kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

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 başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, Dikkatini başka noktalara odaklama da sayılabilir.

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 düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

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

Kaynak

Türkiye Psikiyatri Derneği (<http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>)