

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**.

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



SINAV KAYGISI NEYLE İLİŞKİLİDİR?

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.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler**.



2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler**.

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler**.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanın etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarının yapılamaması kaygıyı artırır.



2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4-Başarısızlık Korkusu

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.



5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınava kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



SINAV KAYGISI VE AİLE İLİŞKİSİ

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, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınılmalıdır. 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 çözme 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 dolayı işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.



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.

-Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

-Bu sınavda başarılı olacağım.

-Elimden geleni yapacağım.

-Bu sınav için yeterleyim. Ben akıllı biriyim.

gibi olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın.

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.

KAYNAKÇA

<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>

<https://pdr.itu.edu.tr/faydali-bilgiler/sinav-kaygisi>

<https://www.erdempsiyatri.com/sinav-kaygisi>