

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır. 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 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, yoğunlaşma ve dikkat eksikliği, kendine güvende azalma, kendini yetersiz ve değersiz görme olarak sıralanabilir. Bu belirtiler sınavdan kaygı duyan kişilerde sık görülen belirtilerdir. Sınav kaygısı olan öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş olur. 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), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Sınav kaygısı olumsuz etkileri vardır. TEOG gibi önemli sınavlara küçük yaşlarda hazırlanan çocuklarda sınav kaygısı sıklıkla görülür. Sınav kaygısının etkileri 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 sebepleri birbirinden farklı olabilir. Dolayısıyla sınav kaygısı neden olur sorusuna verecek birden fazla cevap vardır. Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygıyı oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz düşünceler nelerdir?

Sınav kaygısına sebep olan olumsuz düşünceler de vardır. Sınav hakkında olumsuz şeyler düşünmek, kaygıya sebep olur. Sınava hazır değilim, bu bilgiler çok gereksiz ve saçma, bu bilgiler ne işime yarayacak, sınavlar niye yapılıyor ki ne gerek var, sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki, bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım, ben zaten bu konuları anlamıyorum, bu sınavda zaten başarılı olamayacağım, sınav her halükarda kötü geçecek, çok fazla konu

var, hangi birine hazırlanayım gibi cümleler, sıklıkla gözlenen ve sınav kaygısına neden olan düşüncelerdendir. Sınava girecek olan kişinin kendine güvenmesi, yapabileceğinin en iyisini yapması için uğraşması, olabilecek en kötü sonuç olsa bile bir şekilde telafi edileceği düşüncesinde olması gerekir. Bu bilgiler hiçbir işime yaramayacak demek yerine o bilgileri kullanarak sınavda daha iyi bir sonuç elde edebilir. Unutulmaması gerekir ki bir sınavda başarısız olmak dünyada insanın başına gelebilecek en kötü şey değildir. Kişinin başarısızlığa da hazır olması, başarısının tembellik veya becerisizliğe sebep olmadığını anlaması gerekir.

Sınav kaygısı ile başa çıkmanın yolları nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak, nefes alma egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kaygıyı bastırmaya değil kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, düşünceleri durdurma tekniği, dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilir. Bunun dışında düşünceleri durdurma, dikkati başka noktalara odaklama yöntemleri ile sınav kaygısıyla başa çıkılabilir. Sınav kaygısı duyan birinin düşüncelerini değiştirmesi gerekir. Bu düşünceler şöyle sıralanabilir; hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam, sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım gibi düşünceler, değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

Sınav öncesi de sınava karşı duyulan kaygı ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Sınava öncesinde çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne veya son geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir. Sınav sırasında da kaygının önüne geçmek için çalışmalar yapılabilir. Sınav sırasında heyecana kapılma yerine düşüncelerde değişimle kaygı engellenebilir. Olumsuz düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabilecek sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nedir?

Sınav kaygısının sebebi, aile de olabilir. Aile tarafından baskı yapılması veya öğrencinin baskı hissetmesi sınav kaygısı oluşturabilir. Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları çok 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. Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Çocuğa güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdırlar. Aileler sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı ve empati önemli noktalardandır. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevimlidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs.) psikoloğa başvurmak en doğru sonucu almayı sağlayacaktır. Ruhsal belirtilerden dolayı işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.