

Sınav Kaygısı Nedir?



Sınavın öğrenciye yaşattığı kaygının ilk adımı, gireceği sınava farklı anlamlar yüklemesi ile başlar:

- Bu sınavda başarılı olamayacağım.
- Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir.
- Bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim.
- Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamam.
- Bu sınavı kaybedersem arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım.
- Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir vb.

Bu düşünceler kaygının endişe boyutunu dile getiren cümlelerdir.

Ayrıca, öğrencinin aşağıda belirtilen fizyolojik şikâyetleri;

- Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi,
- Midem bulanıyor,Elim ayağıma dolanıyor,
- Bütün öğrendiklerimi unuttum,
- Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,
- Nefes alamıyorum,
- Ellerim titriyor, uyuşuyor vb. şikâyetler ile ortaya çıkan, sınav kaygısının yoğun duygulanım boyutudur. Endişe ve yoğun duygulanım, aşırı derecede ve öğrencinin kendi başına başa çıkamayacağı bir durum hâlini aldığı anda, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur. Bu yaşanan **SINAV KAYGISI** dır.

KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

Yaşam Şekli ile İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenememe gibi durumlar dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir,

Bilgi İhtiyacı

Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme, ön bilgi eksiklikleri, kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağı (çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.

Çalışma Tarzı

Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma, dikkatin yoğunlaşmadığı bir ortamda çalışma, çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılrsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması, tekrar yapma fırsatının olmaması gibi nedenlerle sürekli sınav kaygısı yaşama ve hazır olmadığını hissetme.

Psikolojik Faktörler

-Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar (Bu sınav son şansım, kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne-babamı utandıracam).

-Performans ile ilgili olumsuz özeleştiriler (Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım).

-Gerçekçi olmayan talepler (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde).

-Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbir şey düzelmez).

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gerçekte sağlıklılığın korunması ve aşama yapılması için belirli düzeyde, aşırı olmayan, kaygıya ihtiyaç vardır.

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Birçok öğrenci sınavlarla birlikte kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

İnsanın kaygıdan kurtulabilmesi için öncelikle vücudunu gevşetmeyi öğrenmesi gerekir. Vücudu gevşetmenin üç yolu vardır.

- A) Doğru nefes alma
- B) Fizik egzersizi
- C) Düşünce biçimini düzenleme

A) Doğru nefes almak: Nefes alırken içinizden 1,2,3,4'e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun. (Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin.) Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6'ya (altı sn) kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2)saniye durun ve gene nefes alma egzersizine devam edin.

5 – 10 kez nefes aldıktan sonra bir – iki dakika dinlenin.

Suluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını düşleyin.

Suluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.

B) Düzenli fizik egzersizi:

Fizik egzersizinin yararları:

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması

- Enerjide artış
- Endişelerde azalma
- Daha iyi sağlık
- Duygusal rahatlık
- Kendine güven artışı

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Bir fizik egzersiz programı tamamlandığı zaman yorgunluk hissedilmemeli. Sağa sola eğilme, öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilip hareketler yapın.

C) Düşünce biçimini düzenlemek:

Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin.

“Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.

Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.

Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.

Daha önceki başarısızlıklar sebeplerini araştırın. Onları telafi edilmesine çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

Sınav stresine yakalanmamak için zamanınızı planlayın, amaçlı çalışın. Sorunun zorluk derecesine bakarak moralinizi bozmayın, zor sorularda takılıp kalmayın. Zamanınız kaldığında bırakmış olduğunuz zor sorulara geri dönersiniz. Sınav esnasında yanınızda bulunması gerekli sınav malzemelerini, sınav öncesinde evinizde iken mutlaka kontrol edin.