

SINAV KAYGISI



Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir. Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir.

Sınav kaygısı ise sınav öncesinde veya sırasında yaşanan, dikkat dağınıklığına ve başarısının düşmesine neden olan normal düzey dışında olan yoğun heyecan duygusudur.

Zamanı iyi kullanamama, yüksek beklenti düzeyi, mükemmeliyetçi yaklaşım, görev ve sorumlulukları erteleme, başarısız olma veya değerlendirilme korkusu gibi faktörler öğrencilerin yoğun sınav kaygısı yaşama nedenlerinden bazılarıdır.

Aşağıda yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde görülen bazı belirtiler sıralanmıştır:

Fizyolojik Belirtiler:

- ❖ Sınav öncesinde uykuya dalamama, uykusuzluk
- ❖ Sınav esnasında ağız kuruluğu,
- ❖ Terleme ya da titreme,
- ❖ Ateş basması,
- ❖ Baş ağrısı, baş dönmesi,
- ❖ Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma,
- ❖ Bulantı, kusma, ishal hali,
- ❖ Eller soğuk ve nemli olabilir.

Duygusal ve Zihinsel Belirtiler:

- ❖ Başaramazsam!
- ❖ Sınavım nasıl geçecek?
- ❖ Bildiklerimi unutursam!
- ❖ Ben bu işi başaramayacağım.
- ❖ Süre yetmeyecek.
- ❖ Kazanamazsam rezil olurum.
- ❖ Mutlaka kötü bir şey olacak
- ❖ Felaket yorumları içeren benzer diğer düşüncelerden kurtulamama hali

Davranışsal Belirtiler:

- ❖ Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)
- ❖ Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

❖ ÖĞRENCİNİN SINAV KAYGISININ ETKİSİNİ AZALTMA YOLLARI

- Sınavdan önce bir çalışma programı yapmak ve buna uymaya çalışılmalıdır.
- Tekrarlama son ana bırakılmamalıdır ve tekrar için yeterli süre ayrılmalıdır.
- Son dakika göz atmaktan kaçınılmalıdır son dakika göz atmak kafa karıştırabilir.
- Sınavdan önce iyi uyunmalı veya dinlenilmelidir.
- İyi ve doğru beslenilmelidir. Aşırı şeker, kahve kaygıyı yoğunlaştırır. Protein, su vitaminler kaygıyı dengeler. Ayrıca özellikle sınav günleri yemek alışkanlıklarının dışına çıkılmamalıdır.
- Gerçekçi ve akılcı olmayan düşünce ve inançlar, gerçekçi ve akılcı düşünce ve inançlarla değiştirilmelidir. Bunu yaparken kişi kendi ile başkalarını karşılaştırmak yerine o anki performansını daha önceki performanslarıyla ve o anki koşullar ile değerlendirmelidir.
- Fizyolojik belirtilere dikkat edilerek azaltılmaya çalışılmalı: nefes ve gevşeme egzersizleri yapılabilir.
- Sınav öncesi veya sırasında “hiç heyecanlanmamalıyım, terlememeliyim, kaygılanmamalıyım” şeklinde düşünüldüğünde kaygı bastırılmaya çalışıldığında daha da artma olasılığı taşır. Bunun yerine kaygı kabul edilmeye ve tanınmaya çalışılmalıdır.

AİLENİN SINAV KAYGISINI ÖNLEME İÇİN YAPMASI GEREKENLER

- Kaygıyı artırıcı ifadelerden kaçınmak gerekir. “Yapılan masrafları boşa çıkarma, Bak, amcanın çocukları nerelere geldi!, Ben senin gibiyken..”, “Sen bu gidişle adam olmazsın, Bu sene de sınavı kazanamazsan... gibi.
- Sınav bir araç, esas amaç mutlu ve sağlıklı bir yaşamdır felsefesini öğrencinizle paylaşın.
- Sınav sonunda alacağı sonuçtan ziyade süreç içinde verdiği emeği takdir edin.
- Yaşadığı duyguları onunla paylaşmaya çalışın. Evde olağanüstü bir ortam ve durum varmış gibi davranmayın.
- Başkaları ile çocuğunuzu kıyasla-mayın ve aldığı puanları karşılaştırmayın
- Öncelikle kendi kaygılarınızla yüzleşin ve bu kaygılarınızdan kurtulmaya çalışın.
- Kendi mükemmeliyetçilik eğilimlerinizi keşfedin ve bunları azaltmaya ve yansıtılmaya çalışın.
- Çocuğunuzun yaşadığı duyguları küçümsemeyin gerekirse profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.
- Çok sıkıldığında mola vermesini teşvik edin. Molalarda sizinle etkili iletişim kurması için gayret edin.
- Var olan kapasitesinin üstünde başarı beklemeyin.
- Fiziksel egzersizlerin vücutta rahatlatıcı etkiler yaratması sebebiyle fiziksel aktivite ve spora teşvik ediniz.
- Olumsuz etiketlemeler kullanmayın.
- Çocuğunuzun çalışabilmesi için uygun ortam hazırlayın.