



SINAV KAYGISI

ÖZEL İSMAİL KAYMAK ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Duyguların yaşamımızda davranışlarımıza yön vermek gibi çok önemli rolleri vardır. Her duygunun vermek istediği bir mesaj olduğu gibi bize ihtiyaçlarımız ve önceliklerimiz hakkında da bilgi verir.

Yaşamımızda birçok durumla ilgili yoğun duygular yaşarız. Sınavlar ise bu durumlardan biridir. Sınava ilişkin duygularımızı anlamak ve bu süreci en etkili şekilde yönetebilmek ise en önemli noktadır.

**“Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir.
Sınavlar da sevilme de insanı geliştiren,
yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir.”**

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Fizyolojik Belirtiler

- Nefes alıp vermede artış olması,
- Kalp atışlarının normalden fazla olması,
- İştahın azalması,
- Uyku problemleri,
- Karın ağrısı,
- Yorgunluk,
- Halsizlik,
- Baş ağrısı,
- Terleme, titreme ve
- Dilin damağın kuruması vb.

Psikolojik Belirtiler

- Sinirli ve gergin olmak,
- Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
- Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb.

Davranışsal Belirtiler

- Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
- Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma,
- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
- Davranış problemlerinin ortaya çıkması (tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama vb.)



Sınav kaygısının her öğrenciye göre değişen nedenleri vardır.
Bunlardan bazıları şunlardır:

Yanlış ders çalışma alışkanlıkları

İşlevsel olmayan düşünce biçimleri

Plansız çalışmak

Mükemmeliyetçilik

Sınava çok fazla anlam yüklenmesi

Zamanı etkin kullanamama

Aile baskısı/Aile ve çevrenin beklentileri

Geçmiş deneyimler

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci ne ister?

✓ Ebeveynlerinden sınavın dünyanın sonu ya da başlangıcı olmadığını duymak ister. Çünkü çocukların gözünde aileleri koşulsuz kabul görmek istedikleri sığınaklardır.

✓ Başka arkadaşları ya da tanıdıkları ile karşılaştırılmaktan hiç hoşlanmaz. Çünkü her öğrencinin karakteri, mizaç özelliği, öğrenme potansiyeli, anlama kapasitesi birbirinden farklıdır. Her insan biriciktir ve sadece var olduğu için çok özeldir.

✓ Ebeveynlerinden ya da çevresindeki insanlardan kendisiyle ilgili yüksek beklentiye girmemelerini ister. Öğrencinin duyduğu herhangi bir söz ya da yapılan ima yaşanan kaygıyı artırır ve artık odak sınav değil, beklentiyi gerçekleştirmek olur.

Ebeveyni ya da bir başkası tarafından kontrol edilmeyi hiç sevmez. Bazı öğrencilerin motive edilmeye diğerlerinden daha fazla ihtiyacı olabilir. Bu yüzden ebeveynin çocuğu ile yapacağı konuşma ve ortaklaşa verilen kararlar, hatta yapılan bir programın ortak kullanım alanına asılması aile içi ilişkilerin rahatlamasını sağlayacaktır.

Sınavla İlgili Duygularınızı Kontrol Etmenize Yönelik Bazı Öneriler

Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder. Eğer herhangi bir sınavla ilgili hiç kaygı yaşanmazsa ders çalışma gereği de hissedilmez. Dolayısıyla normal düzeydeki kaygı doğaldır ve yaşanması gerekir.

Sınavda başarısızlığı getiren ve performansın tam olarak sergilenmesinin önüne geçen ise aşırı kaygının olmasıdır. Aşırı kaygının yaşanması öğrenmenin ve öğrenilen bilginin kullanılabilmesinin de önüne geçen bir durum olabilir. Olması gereken, kaygıyı görmezden gelmek yerine onu kabul etmeyi ve baş etmeyi öğrenmektir.

Yeterli ve dengeli beslenerek, bol su içerek, kafein ve şeker tüketimini azaltarak sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz. Eğer sizin için uygunsa papatya çayı veya melisa çayı içmek rahatlamanıza yardımcı olabilir.

Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.

Yürümek ve koşmak gibi egzersiz hareketlerini her gün 30'ar dakika yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Araştırmalar uykusuzluğun odaklanmakta güçlük yaşamak ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi nedenlere yol açtığını göstermektedir. Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlemenin gerekli olduğunu unutmayın.

Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Salgın sürecinde maske kullanımını alışkanlık haline getirerek sağlığını korumanız, fiziksel olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Fiziksel anlamda neler yapabiliriz?

Akademik anlamda neler yapabiliriz?

Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,

Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,

Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,

Test çözme tekniklerini öğrenmek,

Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Kendinizi iyi tanıyın, akademik birikim, ilgi, yetenek ve performansınızı gözden geçirin ve yetenekleriniz çerçevesinde bilgi birikiminizi arttırmaya çalışın.

Duyularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur. Örneğin, *kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.*

Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.

Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır. Örneğin, şimdi kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirecek üç olumlu figür düşünün. Bu tanıdığınız bir kişi olabileceği gibi sizi etkileyen ve model aldığınız bir lider, düşünür ya da sanatçı olabilir. Sizi bu karakterlerden birinin desteklediğini hayal edin. Şu anki kaygınızı azaltmak için size ne gibi tavsiyelerde bulunuyor. Şimdi, bu kişinin size söylediği olumlu cümleyi birkaç kez içinizden tekrarlayın.

Yaşamınızdaki başarılarınızı ve zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın. Neleri başardığınızı, bu başarıyı nasıl elde ettiğinizi, hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı listeleyin. Ara ara bu listeye bakarak güçlü olduğunuzu kendinize hatırlatın.

Nasıl ki başkalarıyla kıyaslandığımızda kendimizi öfkeli hissediyorsak ve bu tutum bizi motive etmiyorsa, bizde kendimizi de başkalarıyla kıyaslamamızda kaygı düzeyimizi artırabilir. Bunun için bazı önlemler alabiliriz.

Psikolojik anlamda neler yapabiliriz?

Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Ailelere Yönelik Öneriler

- Öncelikle çocuğunuzun duygu, düşünce, davranışlarına dikkat etmeniz, değişimleri fark etmeniz ve bu değişimlerin size ne anlatmak istediğini anlamanız gerekmektedir.
- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
- Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.
- Çocukları aşırı derecede kaygılı olan bazı anne babalar tüm denetimi ele alıp çocuğu yönlendirmeye çalışırlar, ne yapacağını, nasıl davranacağını kaygılı durumlarda ne söyleyeceğini ona harfiyen söyler ya da çocuğun adına bu işleri kendileri yaparlar. Anne babaların bu şekilde kaygı yönetimini üstlenmesi kısa vadede çocuğun kaygısının azalmasına ve anne babanın istediği şeyi elde etmesine yardımcı olabilir fakat uzun vadede çocuğun kendine olan güvenini azaltan etkisiz bir yöntemdir.

