



TED ALIAGA KOLEJİ VAKFI ÖZEL LİSESİ
REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

SINAV KAYGISI

Kaygı, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepki, kaynağı belli olmayan bir korkudur. Kaygıda fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu kaygıyı üretiriz. Kaygının kaynağı belirsizdir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder. Korku, kaygıdan daha şiddetlidir.

Sınav kaygısı ise sınava karşı duyulan korkudur. Temelde hem kişinin kendisinden hem de çevresinden kaynaklanan çeşitli nedenler yatmaktadır. Derslerin birikip ağırlaşması, büyük bir yük oluşturur ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin zaman zaman yaşadığı bu karamsarlık son derece normaldir. Zararlı olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılmak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır. Sınav kaygısı, en genel anlamıyla sınav sonucunda olumsuz bir sonuç umulduğu için meydana gelir.

Sınav Kaygısını Ortaya Çıkaran Nedenler:

- Sınavın gerekenden fazla önemsenmesi
- Sınavda uygulanan testlerin bilgi ve başarı testleri gibi değil, kişilik testleri gibi değerlendirilmesi
- Geçmiş başarısızlıklardan ders çıkarılmaması
- Sınava düşünsel boyutta farklı anlamların yüklenmesi
- Düzenli ders çalışma sisteminin olmaması
- Başarısızlığın dünyanın sonu gibi görülmesi
- Öğrencinin kendisini iyi tanımaması ve yetenek ile amaçlar arasında dengenin kurulamaması

Kaygının Diğer Yüzü:

Belli bir düzeydeki kaygı, kişiyi çalışmaya motive etmede ve başarı düzeyini arttırmada etkin bir rol oynar. Fazla kaygı ise sınav esnasında öğrencinin soruları cevaplamada, yorumlamada, dikkatini toplamasında güçlüklerle karşılaşmasına neden olur.

Sınav Kaygısı Nedeniyle Gözlenen Olumsuz Duygu, Düşünce ve Davranışlar:

- Çalışmaya rağmen yetersizlik duyguları yaşamak
- Aşırı huzursuzluk, endişe ve sıkıntı
- Ortamdan uzaklaşmak isteme
- Sınavda başarılı olmayı hayatın tek amacı haline getirmek
- Başarısızlığı bir facia, her şeyin sonu gibi görmek
- Kendisini devamlı olarak başarı yönünden diğerleriyle kıyaslamak
- Sınavı bilgi değerlendirmesi yerine kişilik değerlendirmesi olarak algılamak
- Kendine hata yapma payını hiç vermemek, hoşgörüsüz davranmak

Kaygı Durumunda Görülebilecek Fizyolojik Belirtiler:

- Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı
- Hızlı nefes alıp-verme
- Gerginlik ve/veya sinirlilik hali
- Dilin kurumması
- Mide şikâyetleri
- Telaş, organize olamama
- Terleme ve/veya titreme
- Baş ağrısı, uyku bozukluğu, kâbus görme
- Yorgunluk belirtileri
- Konsantrasyon bozuklukları

Kaygı İle Başa Çıkma Yolları:

Kaygı ile başa çıkabilmemiz için ilk önce düşünsel boyutta kontrolü sağlamamız gerekmektedir.

- Sizi kaygıya sürükleyen şeyin sınav değil, sınava yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkındaki olumsuz düşünceler olduğunu unutmayınız. Sınavları gerçek anlamları ile değerlendirmeye, anlamlandırmaya çalışınız.
- Geçmiş başarısızlıkların sebeplerini belirleyerek gidermeye çalışınız.
- Sınavı kişilik değerlendirmesi değil sadece bilgilerin değerlendirildiği bir araç olarak görünüz.
- Sınavları bir ölüm kalım savaşı olarak görmeyiniz. Yaşam içerisinde kişinin zaman zaman başarısızlıklar ile karşılaşması normaldir. Bunun sizi olumsuz yönde etkilemesine izin vermeyiniz.
- Beslenme ve uyku düzenine önem veriniz.

- Düzenli fizik egzersizleri yapınız. Fizik egzersizleri kasların gevşemesi ile birlikte düzenli zihinsel gevşemeyi de sağlayacağından, enerjinizde artış ve endişelerinizde azalma sağlayacaktır. Ayrıca yaptığınız işlerde etkinliğiniz daha da artacağı gibi, daha sağlıklı olmanız da mümkün olabilecektir.
- Dođru nefes alıp vermeyi öğrenmek gerekmektedir. Dođru nefes; ağır, derin ve sessiz olmalı, burundan alınmalı, akciğerin tamamı nefes ile doldurulmalı ve nefes yavaş bir şekilde bırakılmalıdır. Kendinizi gergin hissettiğiniz ortamlarda güvenerek uygulayabileceğiniz bir gevşeme yöntemidir.
- Çalışmalarınızı bir planlama yaparak y r tt ğünüzde kendinize olan güveniniz artacağı için kaygınızı kontrol altına alabilirsiniz. Bu nedenle düzenli ve etkin çalışarak sınava hazırlanmak kaygıyı sağlıklı bir düzeyde tutmada çok önemlidir.