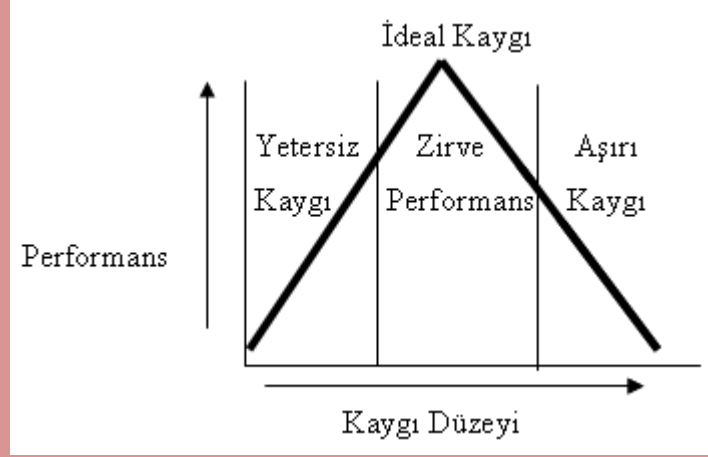


## SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

**KAYGI NEDİR?:** İnsanoğlunun yaşadığı en doğal ve varoluşundaki en temel duygulardan biridir. Kaygı, insanın kaynağı belirsiz bir uyarana karşılaştığında yaşadığı (üzüntü,endişe ve sıkıntı gibi) bedensel,zihinsel ve duygusal değişimlere neden olan uyarılmışlık haline denir.

Kaygıyı, Doğan Cüceloğlu hocamız "Belirsiz bir korkunun ya da kötü bir şey olacağına dair hissin sürekli baskın olduğu psikolojik hal" olarak tanımlamıştır.

Tanımlara bakıldığında zaman kaygının özellikle belirsizlik durumlarında doğduğu ve duygusal, bedensel ve zihinsel değişikliklere sebep olabildiğini görürüz. Zihinsel değişikliği



özellikle "Sınav Kaygısı" olarak yaşamaktayız.

### SINAV KAYGISI:

Kaygının özel bir türüdür ve bazı durumlarda öğrenilen bilginin sınav esnasında yeterince kullanılmasına engel olacak derecede yoğun bir gerilimle kendini gösterir.

Aslında kaygı tamamen de kötü bir psikolojik durum değildir.

Belli düzeyde kaygı öğrenmeyi olumlu etkiler, kişiyi güdüler ve başarıyı artırır.

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

**FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ:** Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı, nefes darlığı,

Gerginlik ve sinirlilik hali, terleme, mide şikayetleri

Telaş, şaşkınlık, baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme,

Adale kasılmaları, yorgunluk hissetme gibi şikayetler.

**PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ:** Endişe, huzursuzluk,öfke ve kızgınlık,korku,umutsuzluk, Utanma,tedirginlik,mutsuzluk,çaresizlik

Güvensizlik, düş kırıklığı, hiçbir işe dikkatini verememe ve bir işini bitirmeden diğerine başlama

**ZİHİNSEL BELİRTİLER:** Unutkanlık,

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler

Sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada güçlük çekme,

**DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ:** Kaçma (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)

Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Genç kendisiyle ve sınavla ilgili olumsuz bir değerlendirme içine girmiştir. Kaygı yaşayan öğrencilerin şu tarz düşünceler içinde olduğu görülür.

-“Sınavı kazanacak kadar zeki ve çalışan değilim.”

-“Herkes benden daha fazla çalışıyor.”

-“Başarılı olamayacağım.”

-“Bu sınav benim değerimi ve yeteneklerimi belirleyecek.”

2. Her türlü olayı, olumsuz veya hatalı düşünceler perspektifinden değerlendirmekte ve en küçük olumsuzluklara bile bu düşüncelerin doğruluğunu kanıtlayan önemli deliller olarak görmektedir.

-“Deneme sınavında yanımda oturan öğrenci benden çok önce bitirdi, ben ise çok yetersizim.”

-“Herkesin çözdüğü soru sayısı benden fazla, ben bu sınavı kazanamayacağım.”

Kaygı yaşayan öğrencilerde gözlenen temel bir yanılgı vardır. Birkaç örnekten yola çıkarak genellemeler yaparlar. Dikkat edilirse sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin düşünme biçimi hep kendisiyle ve sınavla ilgili olumsuz ve yanlış sonuçlar çıkaracak biçimdedir. Bu durum bilinçli bir şekilde yapılmamakta, zihinde kendiliğinden işleyen otomatik bir süreç ile bu düşünceler oluşmaktadır.

Sınava hazırlanan bir gencin ailesine düşen görev; bu şekilde oluşan kaygıyla baş etmeye çalışmaktan daha çok kaygıya sebep olabilecek davranışlardan kaçınmaktır. Çünkü çoğu zaman kaygıya sebep olan düşünme biçimleri aile ve çevrenin etkisiyle oluşmaktadır.

**Bu noktada aileler şu hususlara dikkat etmelidir:**

1. Kaygı bulaşıcı bir duygudur: öğrenciden daha fazla kaygı yaşayan anne babalar farkında olmadan çocuklarının da kaygılanmalarına neden olabilirler.
2. Olumsuz mesajlar vermeyin: Çocuğunuzun çalışmasını artırmak için kaygıyı artırıcı yaklaşımlardan kaçının. "Amcanın oğlu... üniversitesini kazandı bakalım sen ne yapacaksın?" gibi yaklaşımlar çalışmaya teşvik etmek yerine kaygı düzeyini yükseltir.
3. Çocuğunuzun sınırlarını zorlamayın: Kendi özelemlerinizle çocuğunuzun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurun.
4. Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın: Çocuğunuzun çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.
5. İyinin düşmanı mükemmeldir: Sizin beklentileriniz çocuğunuzun mükemmel olması olabilir, ancak bu iyiye sevinip mutlu olmanıza engel olmamalıdır. İnsanlar genellikle güzel yanlarının öne çıkarılmasından hoşlanır, bu dönemdeki çocuklarımızın da mükemmel olma hedefleri vardır ve ebeveynlerin onların zayıf noktalarını dile getirmesi kendilerine olan güvenlerinin sarsılmasına sebebiyet verir ve aile içi çatışmalara yol açabilir.
6. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.
7. Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Sözlerini, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir.
8. En az şu kadar net yapmalısın. "Matematik ve Türkçeden full yapmalısın." Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. " Bu yıl mutlaka kazanmalısın" vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.
9. Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağırılmamak, evde televizyonu açmamak gibi. Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Bu fedakarlıkların sürekli hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirir.



10. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerdendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
11. "Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz." şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır. Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır. Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.
12. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerdendirmesidir.

