

# SINAV KAYGISI



Akademik yaşantıda sıklıkla karşılaşılan bir durum olan sınav kaygısı, bireylerin hayatında performans düşürücü etkilere sebep olabildiği gibi motive edici etkiler de ortaya çıkarabilir. Kaygı durumunun düşük ortalama ya da yüksek seviyede olması bireyin hayatını olumsuz yönde etkilerken, ortalama seviyede kaygı durumu bireyin hayatta kalması için gereklidir. Kaygı belirtileri fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak kendini gösterir.



## FİZİKSEL BELİRTİLER

Kalp çarpıntısı, baş ağrısı, terleme, mide ağrısı, bulantı, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, sersemlik, bayılma, nefes darlığı



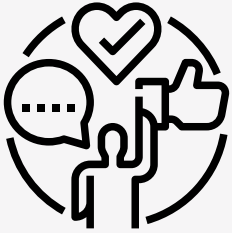
## DUYGUSAL BELİRTİLER

Endişe, korku, huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik, kızgınlık, hayal kırıklığı, depresyon, çaresizlik hissi, hayal kırıklığı, kontrol edilemeyen ağlama ya da gülme



## BİLİŞSEL BELİRTİLER

Dikkatini toplama güçlüğü, kendini diğerleriyle kıyaslama, düşünceleri organize etmede zorluk, boşluğa düşme, yarışan düşünceler, kendi kendine olumsuz konuşma



## DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

Kaçınmalar, çalışmayı yarıda bırakma, gezinme, yerinde duramama, geri çekilme ve pasif kalma, başka etkinliklere yönelme, çalışmayı yarıda bırakma, çalışmayı erteleme



Kişinin sınava çalışmasını ve odaklanmasını engelleyecek şekilde veya sınava hazırlanılmasına rağmen istenilen performansın gösterilmesine engel olan yoğun bir kaygı durumu kişide sınav kaygısının olduğunu gösterir.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMAK

1

## Sınav öncesi yapılabilecekler:

- Sınavdan önce olumsuz düşüncelerinizin ("Kesinlikle kaygılanmamalıyım", "kesin yine kaygılanacağım" vb.) farkına varmak ve onların yerine "Belki yine sınav süreci benim için kaygılı geçebilir ama zamanla bu durumu kontrol edebilirim" düşüncesiyle kaygıyı kabullenip durumu olduğundan daha kötü görmemeye çalışmak.
- Orta seviye bir kaygının beklenen bir durum olduğu ve kendinizi motive etmenize yardımcı olabileceğini unutmamaya çalışmak.
- Sınav öncesi ve sabahında günlük rutini, beslenme düzenini ve uyku düzenini sürdürerek ilerlemeye çalışmak. Sınav günü kendinizi iyi ve rahat hissettiğiniz kıyafetleri tercih etmek.
- Sınav öncesi eksikleri tamamlamak daha güvenli hissetmeye yol açar.
- Sınav öncesi her şeyi unutmuş gibi hissedebilirsiniz. Bu tarz düşüncelerin zihnin o an ürettiği olumsuz otomatik düşünceler olabileceğini ve gerçeği olduğu gibi yansıtmadığını unutmamak.

2

## Sınav anında yapılabilecekler:

- "Başarısız olacağım." gibi iç sesleri "Başarılı olacağım." ya da "Başarılı olmak için elimden geleni yapacağım." gibi daha yapıcı ve olumlu düşüncelere dönüştürmeye çalışmak. Kendinize inanmaya ve güvenmeyi öğrenmeye çalışmak.
- Düşünceler duygular ve davranışları etkiler. Olumsuz etkileri olan gerçekçi olmayan ve motivasyonu düşüren düşüncelerin belirlenip yerlerine alternatif işlevsel düşünceler oluşturmaya çalışmak önemlidir.
- Sınav sırasında ya da öncesinde fizyolojik gerginliği azaltmak için gevşeme ve nefes egzersizleri uygulamak, bu konuda bir uzmandan profesyonel destek almak.
- Sınav sırasında, sonrasında olabilecekleri düşünmek yerine sorulara, sınava ve sınav sonunda yaşanacak rahatlamaya odaklanmak.



2

## Sınav anında yapılabilecekler:

- Aceleden ve panikten uzak durmaya çalışmak, sınav boyunca sakinleşmeye ve rahatlamaya çalışmak.
- Sadece olumsuz tecrübelerle odaklanmak yerine daha önce başarıya ulaşılan durumları da düşünmek ve bundan sonra yapılacaklara odaklanmak.
- Sınav süresinde her zaman olmasa da sorunların ortaya çıkabileceği ve bu durumların üstesinden gelinebileceğini kendinize hatırlatmak. Bu düşünce şekli tahammülü artırır, durumları olduğundan kötü görmeyi engeller ve kaygı düzeyini düşürmeye yardımcı olur.

3

## Sınavdan sonra yapılabilecekler:

- Sınav hakkında düşünmekten uzak durmak ve sınavın bitmiş olmasının rahatlığını yaşamak.
- Kendinize zaman tanımak.
- Yaptıklarınız ve çabanız için kendinizi takdir etmek oldukça önemlidir. Çünkü kendinize duyduğunuz saygıyı ve bir sonraki hedefiniz için motivasyonunuzu artıracaktır.
- Sınavın iyi ya da kötü geçme durumuna göre kişiliğinizi ve başarınızı değerlendirmekten, kendinizi etiketlemekten ve suçlamaktan kaçınmaya özen gösterebilirsiniz.

### Kaynaklar

- Cassady, J. C. (2004). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 18(3), 311-325.
- Kavakcı, Ö., Güler, A. S. & Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 7-16.
- Sansgiry, S.S. & Sail, K. (2006). Effect of students' perceptions of course load on test anxiety., *American Journal of Pharmaceutical Education*, 70 (2).
- Türkçapar, H. (2006). *Psikoterapiler. Ruhsal hastalıklar*, Nobel Kitabevi.
- Uzun Özer, B. & Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 12-19.

