**Sınav Kaygısı nedir?**

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

**Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?**

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

**Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?**

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir…

**Sınav Kaygısı neden oluşur?**

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkendir.

**Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?**

“Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz”

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”

Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım”

“Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım” “sınav kötü geçecek”

“Çok fazla konu var,hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

**Alternatif düşünceler nelerdir?**

“Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?”

“Olabilecek en kötü şey ne”

“Dünyanın sonu değil, telafisi var”

Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”

“Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”

**Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları**

* Düşünce ve inançları sorgulamak *(gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*
* Nefes alma egzersizleri,
* Gevşeme egzersizleri,
* Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak,
* Düşünceleri durdurma tekniği,
* Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır.

**Sınav esnasında neler yapılabilir?**

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

**Kaygı yönetimi nedir?**

Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz düşünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eder, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.

**Sınav sonrasında neler yapılabilir?**

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

**Sınav öncesi neler yapılmalıdır?**

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

**Ailelere öneriler:**

Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Çocuklarına güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdırlar. Bu süreçte duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.

Rehberlik Servisi