

Sınav Kaygısı Nedir? Sınav Kaygısını Nasıl Atlatırım?

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerle duyduğu kontrol edilemeyen ileri derece kaygı düzeyidir. Burada beyinde stres hormonunun salgılanmasıyla oluşan adrenalinin etkisiyle öğrencide bilgilerini hatırlayamaması söz konusudur. Bununla beraber panik ve heyecan duygusu oluşur. Rehberlik bilgilerine göre özel ders veren öğretmen tam da bu durumu tespit eder ama sınav kaygısında amaç kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak değildir. Aslında hafif düzeyde sınavda başarılı olmak için gereklidir. Çünkü hafif sınav kaygısı olmayan öğrenci dersleri ciddiye almayacak ve derslerine çalışmayacaktır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerimizle ilgilenmesi için özel öğretmen ataması yaparak öğrencinin aldığı özel dersin verimliliğini arttırmak için çalışmaktayız. Sınav kaygısının farklılıklarını belirleyecek olursak şöyle sıralayabiliriz.

Hafif düzeyde sınav kaygısı;

- Kontrol edilebilir
- Dikkati arttırır.
- Zamanı doğru kullanma becerisi geliştirir.
- Motivasyon sağlar.
- Hatırlamayı kolaylaştırır.

Yoğun kaygı ise sınav kaygısı olarak adlandırdığımız problem olan kaygı düzeyidir.

Yoğun sınav kaygısı;

- Kontrol edilemez.
- Unutkanlığa sebep olur.
- Öğrenileni kullanamamaya
- Dikkatin fiziksel belirtilere kaymasına
- Karar vermekte zorlanmaya
- Konsantrasyon olmakta güçlüğüne sebep olur.

İleri düzeyde yaşanan sınav kaygısında, öncelikle, kaygının nedenlerinin farkına varıp, sınav kaygısının varlığını kabul ederek onunla baş etmeye başlayabiliriz. Sınav kaygısının özel nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Mükemmeliyetçi kişilik yapısı
- Öğrencinin ulaşamayacağı hedef belirlemesi
- Plansız-programsız ders çalışma alışkanlığı
- Ailenin ve çevrenin öğrencinin potansiyelinden fazla beklenti içerisine girmesi
- Ailenin öğrenciyi başkalarıyla kıyaslaması
- Başarısız olma korkusu
- Ailesi tarafından başarısız olursa sevilmeceğini düşünmesi
- Başarıyı kişiselleştirmesi
- Sorumluluklarını zamanında yerine getirmeme

Sınav kaygısında yaşanan belirtiler:

- Baş ağrısı
- Karın ağrısı
- Mide bulantısı-kusma
- Nefes alıp-vermede zorluk
- Kalp çarpıntısı
- Titreme
- Kabus görme, uykusuzluk
- Heyecan
- Kolay ağlama
- Dilin damağın kurumması
- Kaslarda gerginlik
- Sık idrara çıkma
- Soğuk terli eller

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

- Öğrenci olumsuz düşünceleri ardarda düşünmeye başladıktan sonra kendisine “DUR” diyerek bir anda düşüncelerinin durmasını sağlayabilir. Burada ilk başta öğrenci zorlansa da birkaç denemeden sonra bu uygulamayı kolayca yapabilir.
- Öğrenci sınav kaygısı yaşadığı zaman kendi kendine olumlu yönde cümleler kurabilir. “bu sınavı yapabilirsin.” “her şey daha güzel olacak.” gibi olumlu telkinlerde bulunabilir.
- Yoğun kaygı duyduğu anda sınıf içerisinde dikkatini başka yöne çekebilir. Sınıfın boyasına, sıraların dizilişine, masaya, perdeye dikkatini yöneltmekle sakinleşmesini sağlayabilir.
- Öğrenci İki bölümde tüm ciğerlerini dolduracak şekilde nefes alarak yavaş yavaş nefes vermesiyle fiziksel olarak düzene girmesi sağlanabilir.
- Aşamalı olarak kas gevşetme tekniği kullanılabilir. Burada ana kas gruplarını kasıp gevşeterek vücudun rahatlaması amaçlanır. Alın, göz, ense, omuz, ön kol, arka kol, bacak, baldır, ayak kaslarını kasar ve gevşetir.
- Bu yöntemlerden hiç birini uygulayamayan öğrencilere özel olarak yardımcı olan öğretmen ekibimiz bulunmaktadır, Bu özel öğretmenler sayesinde her öğrencimiz teknikleri kolaylıkla öğrenip sınavlarda kullanabilirler

Sınavdan önce

- Beslenmeye dikkat etmek
- Düzenli ders çalışmaya özen göstermek
- Hedefleri ulaşılabilir düzeyde tutmak
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek

- Mükemmeliyetçi tutumu bırakıp hata yapma hakkı tanımak

Sınav zamanında

- Teknikleri uygulayarak yoğun kaygıyı kontrol altına almak
- Zaman yönetimini yaparak zamanını doğru kullanmak
- Aynı soruya takılı kalmadan yapabildiği sorular üzerinde durmak
- öğrencinin yapabildiği sorulardan başlayarak kısa sürede konsantrasyon olması sağlanır.

Öğrenci kaygısını kabul edip onu kontrol edebilmeyi öğrenebilir. Bunun için bütün güç kendisinde vardır. Sınavda tüm öğrencilere başarılar dilerim.