**SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI**

Kaygı, Türkçede endişe ve İngilizcede Anxiety kelimeleri ile ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile karıştırılmaktadır. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygıda nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır. (Biçer, 1998 s:57). Sınavlar, yeni bir insanla tanışma, alışık olmadığımız durumlar kaygıyı ortaya çıkarmaya yeterlidir.

Kaygı, kültürden kültüre farklılık gösterir. Ancak bütün toplumlar için kaygı durumunun ortaya çıkmasında bazı ortak yönler vardır. Bunlar;

* Alışılagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar. Pek hazırlanmadan sınava girme gibi, olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
* İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.

Yerinde ve ölçülü bir kaygı düzeyi, yaşam için bir itici kuvvet oluşturur. Kaygılarımız, bizim eyleme geçmemizi sağlar. Kaygı, yaşamımızın devamı için bir gerekliliktir. Kişiyi, stresli zamanlarda harekete geçmesi için motive eder. Hayatta yaşamsal öneme sahip olan kaygı diğer insanlarla kurduğumuz iletişimlerde de uyarıcı bir etki yaratır. Dolayısıyla normal düzeyde bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.

Kaygı ile baş etme yollarına bakıldığında amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanılan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.

Eğitim hayatında karşımıza çıkan en büyük kaygı problemi sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, öğrencilerin performanslarını etkileyerek yapabileceğinden daha kötü sonuçlar elde etmelerini sağlayabilir

Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü başarısızlığı genelleyerek bunu kendine ait tüm özelliklere atfetmesine bağlı olarak öğrendiği bilgiyi sınav esnasında kullanmasını engelleyen ve başarısının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısının endişe ve yoğun duygulanım olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Endişe, sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşan zihinsel bir süreçtir. Yoğun Duygulanım ise bedenin olağan işleyişi dışına çıktığını ortaya koyan fizyolojik mesajlardır.

**Endişe**

Bu sınavda başarılı olamayacağım.

Bu sınav sonunda herşey berbat olacak.

Sınıftaki herkes benden daha zeki.

Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem.

Sınav sırasında bildiğim herşeyi unutabilirim.

Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum.

Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?

**Yoğun Duygulanım**

Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor.

O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda.

Çok perişan bir durumdayım.

Bu sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor.

Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum.

Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.

Bunlar dışında sınav kaygısının bir de davranışsal belirtileri bulunmaktadır. Bunlar kaçma ve kaçınma davranışlarıdır. Öğrenci ders çalışmayı bırakabilir. Sınavın yarısında sınavı bırakabilir. Sınav günü sınava girmemek için bahaneler üretebilir. Bunlar kaçma ve kaçınma davranışına örnektir.

**Sınav Kaygısının Nedenleri?**

**Kişinin düşünce sistemi:** Örneğin iki öğrenci düşünelim aynı sınava girecekler ve başarı düzeyleri aynı seviyede birinin düşünceleri, “bu sınavı başaramayacağım”, “yapamayacağım”, “eğer hata yaparsam bir felaket” olur gibi başarısızlığa yönelik ve kaygı düzeyi yüksek. Diğerinin ise “sınavı kaybetmek dünyanın sonu değil, daha önce birçok sınavı kazandım bunu da yapabilirim” gibi gerçekçi ve kaygı içermeyen biçimde.Başarısızlık odaklı ve kaygılı düşünce yapısı kaygıyı da negatif ve baskın hale getirecektir. Yoğunlaşan duygusal durum, dikkat, unutkanlık ve odaklanma problemlerine neden olacağından öğrencinin sınavın başındaki “bu sınavı yapamayacağım” iddiası gerçekleşecek, böylece kendini gerçekleştiren bu kehanetin bir sonucu olarak potansiyelinin altında performans gösteren öğrenci bu sonuca bakarak “bak ben yapamayacağımı söylemiştim demek ki bu doğruymuş” diyerek baştaki negatif düşüncelerini güçlendirecek ve sonraki sınavlarda kaygı duymayı garanti altına alacaktır. Gerçekçi ve kaygı düzeyi düşük öğrenci ise aynı bilgi ve zekada olmasına rağmen sınavdan daha iyi bir sonuç alacaktır.

**Mükemmeliyetçilik Düşüncesi:** Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inana kişinin kaygı düzeyi yükselir.

**Başarısızlık Korkusu:** Başarısızlık korkusu kişinin kendine olan güvenini azaltarak kaygı düzeyini yükseltir.

**Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi:** Kişinin kendi yetenek ve bilgi düzeyine uygun olmayan amaçlar belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlamak için bir araç olarak görmesi kaygı düzeyini yükseltir.

**Zamanı Etkin Kullanamama:** Sınava çalışmaya geç başlama, konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasında rağmen zamanı doğru şekilde kullanamama sonucuna konuların yetiştirilememesi, konu tekrarının yapılamaması kaygıyı arttırır.

**Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları:** Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın ve buna bağlı olarak kaygı düzeyinin artmasının en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonun düşmesine neden olur.

**Aile Baskısı:** Ailelerin çocuklarından beklentilerinin olması gerekenden fazla olması ve çocukların bu beklentileri karşılayamayacaklarını düşünmeleri ya da gerçekleştirememeleri kaygı düzeyini arttırır.

**SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI**

**Sınav sırasında kendinizle ne tür bir diyalog kurduğunuzu fark etmek:** Örneğin, "bu sınavda başarısız olacağım" ifadesi yerine, "başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim yeteneksiz olduğumu göstermez" şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. Yani kendinizi olumsuz bir diyalog içinde yakaladığınızda bunları değiştirmeniz gerekir. Yapılması gereken gerçek dışı, kötümser düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşünmektir. Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmeniz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

**Sınava planlı programlı çalışma:** Planlı bir çalışma sınavlara yeterince ve zamanında çalışmayı sağlar. Zamanında ve yeterli çalışma ise kaygı düzeyini düşürür.

**Sınav zamanına kadar ders çalışmamak:** Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olur. Buna bağlı olarak sınava kısa süre kala ders çalışmak sanılanın aksine fayda sağlamaz.

**Uyku:** Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın. Yeterli uyku almayan beden fizyolojik tepkiler verir, dikkat çok daha kolay dağılır.

**Beslenme:** Sınavdan önce sizi sınav esnasında rahatsız edecek gıdalar tüketmemek gerekir.

**Doğru Nefes Alma Ve Gevşeme:** Sınava girmeden veya sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Düşünce odağınızı değiştirmeye çalışın.

**Kaygı ile Başetme Sürecindeki Yanlışlar**

Dikkati Bedene Yöneltme: Dikkatin tamamen bedene yani fizyolojik tepkilere yöneltilmesi bedensel belirtilerin abartılı algılanmasına ve kaygının artmasına neden olur.

Sürekli Kontrol: “kaygım var mı yok mu”, “azalıyor mu artıyor mu” şeklinde ölçüm yapıp durma kişinin kaygı duyarlılığını arttırır.

Kaygıyı Can Simidi Gibi Kullanma: Önlem almak ve tetikte olmak amacı ile endişe ile silahlanma ve sürekli bu cephaneyi kullanma uygunsuz yerlerde ters tepecektir.

Düşünce- Kaygı Baskılama: İstenmeyen düşünce ve duygulara izin vermeme, onları hemen yok edilmesi gereken şeyler olarak görme çelişkisel olarak daha fazla endişelenmenize ve daha olumsuz düşünmenize yol açacaktır.