Sınav Kaygısı

**Sınav Kaygısı nedir?**.

Sınava hazırlanırken ve sınav esnasında kaygı hissetmek son derece doğaldır. Ama eğer kaygı çok yoğun olursa dikkatte dağılmaya ve performansta düşüşe yol açar. Bu durum sınav kaygısı olarak adlandırılır. Sınav kaygısı bireyde birçok soruna yol açabilir. Herkeste farklı şiddette ve türde belirtiler ortaya çıkabilir.

**Sınav kaygısı belirtileri nelerdir?**

* **Fiziksel:** baş ağrısı, mide bulantısı veya ishal, vücut ısısı değişiklikleri, aşırı terleme, nefes darlığı, sersemlik veya bayılma, çarpıntı ve/veya ağız kuruluğu
* **Duygusal:** aşırı korku, hayal kırıklığı, öfke, depresyon, kontrol edilemeyen ağlama veya gülme atakları, çaresizlik hissi.
* **Davranışsal:** yerinde duramama, gezinme, madde kötüye kullanma, içe kapanma
* **Bilişsel**: dikkati toplama güçlüğü, kendi kendine negatif konuşma, kendini diğerleri ile kıyaslama, düşüncelerini organize etmede zorluk.

**Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?**

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama söz konudur. Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme) olabilir. Çoğunlukla uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali eşlik eder. Çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü de sınav kaygısına bir işarettir.

**Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?**

Yoğun kaygı; bireyin bilgiyi alma, saklama ve hatırlama yeteneğini azaltır. Kaygı beyinde bir tür ‘gürültü’ veya ‘zihinsel parazit’ oluşturup bellekte saklananları anımsamayı önler ve aynı zamanda kavrama ve sonuç çıkarma yeteneğini büyük ölçüde bozar.

**Sınav Kaygısı neden oluşur?**

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine (örneğin; ‘sınav benim her şeyim, başarılı olamazsam hayatım mahvolur’ ) sahip olmak kaygısının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkendir.

**Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?**

* Düşünce ve inançları sorgulamak *(gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek, alternatif düşünceler geliştirebilmek . Örneğin; sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur düşüncesi yerine “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”*
* Nefes alma egzersizleri,
* Gevşeme egzersizleri,
* Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak,

**Sınav öncesi neler yapılmalıdır?**

* Çalışma alışkanlıklarını gözden geçirerek yeni bir çalışma planı yapılmalıdır. Plan uygulanabilir olmalıdır.
* Zaman iyi kullanılmalıdır. Çalışma saatlerinin yanında dinlenme ve rahatlama için de zaman ayrılmalıdır.
* Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Uykusuz kalınmaması gerekir. Uyku bellek gelişimi açısından önemlidir.

**Sınav esnasında neler yapılabilir?**

* Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma,
* Yanıtlayabileceği sorulardan başlama,
* Kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (gevşeme egzersizi, kontrollü nefes egzersizi sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.)

**Sınav sonrasında neler yapılabilir?**

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

**Ailelere neler önerilmelidir?**

Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görme sınav kaygısına zemin hazırlayan aile tutumlarıdır. Aileler neler yapabilir;

* Çocuğuna güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.
* Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır.
* 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.

**Aileye yönelik girişimler nelerdir?**

Ailenin bakış açısında değişim yaratmak ve beklenti düzeyini gerçekçi sınırlara indirmek temel girişimleri oluşturur.

**Psikiyatrik destek ne zaman gereklidir?**

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs).

Ruhsal belirtilerden dolayı işlevselliğinin bozulması,

Kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma (örn: alkol ve madde kötüye kullanımı)

Davranış bozukluklarının görülmesi ( örn: öfke patlamaları, ağlama krizleri) psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.