

# SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı ne demektir?

Öncelikle kaygının anlamına kısaca bakarsak bedensel, zihinsel, ve duygusal değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halinden bahsedebiliriz. Bu uyarılmışlık yani kaygı belli bir miktarda ise bizleri başarmak için çalışmaya, eksikliklerimizi tamamlamaya iter. Ancak duyulan kaygının miktarı çok yüksek seviyelere ulaştığında performans düşer. Dikkati toplamada sorun yaşanabilir. Potansiyelimizi kullanamaz hale geliriz. İşte sınav kaygısı öğrencinin başarısının düşmesine yol açan, genellikle başarısız olma düşünce ve endişelerinin eşlik ettiği, çok fazla kaygı duyma halidir.

Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Sınav kaygısı kendini duygusal, zihinsel ve fiziksel boyutlarda gösterir. Mide bulantısı, karın ağrısı, kalbin hızla çarpması, ellerin ve/veya sesin titremesi, bulanık görme, kendini genel olarak kötü hissetme gibi pek çok farklı fiziksel sıkıntı yaşanabilir. Kişi kendine güvenmediğini, yetersiz olduğunu hissedebilir, korkabilir, sınavdan kaçmak isteyebilir. Ne kadar hazırlanmış olursa olsun yeterince çalışmamış olduğunu düşünebilir. Bu sıkıntılar sınava hazırlanırken oluşup, sınav öncesi ve sınavda en yüksek düzeylerde yaşanabilir.

Sınav kaygısı yaşayanlar sınav esnasında neler yaşarlar?

Donup kalabilirler. Bildiklerini anımsamakta zorluk çekebilirler ancak sınav bittikten bir süre sonra cevapların neler olması gerektiğini anımsayabilirler. Sınav esnasında diğer kişilerin performanslarına takılabilir “herkes hızla soru çözüyor ben onlara göre çok kötüyüm, çok yetersizim” şeklinde gerçekçi olmayabilecek kıyaslamalar içeren içsel konuşmalar yapabilirler. Tüm çabalarına rağmen dikkatlerini toplayıp odaklanmakta sıkıntı yaşayabilirler. Akıllarından sınavı yanıtlamakla ilişkili olmayan başka düşünceler geçebilir hatta bu düşünceler birbiriyle yarışabilir.

Neden bazı kişiler sınav kaygısı yaşarken diğerleri kaygıyı bu şiddette yaşamıyor?

Bunun net ve tek bir cevabı yok ancak etkileyen faktörler hakkında bilgimiz var. Biyolojik yatkınlık, çevresel faktörler, erken çocukluk deneyimleri, kişinin öğrenmeye ilişkin yaşantıları etkili oluyor. Bazı kişilik özellikleri sınav kaygısı yaşamayı daha kolay hale getirmekte. Öğrenciler verimli ders çalışma ve test çözme yöntemlerine ilişkin düşük yeterlilik yaşayabiliyorlar. Masa başında çok uzun saatler oturmak kaliteli çalışmak anlamına gelmiyor, nasıl çalışmak gerektiğini bilmek ve program yapmak gerekiyor. Ebeveynin ve/veya öğretmenin mükemmeliyetçiliği, beklentilerin çocuğa uygun olmaması yine önemli faktörler. Kişilerin iç konuşmaları yani kendi kendimize

söylediğimiz ve inandığımız şeyler de önemli. Kendinize sürekli “çok heyecanlanacağım, yapamayacağım” diyorsanız buna uygun davranış ve duyu kalıpları geliştirirsiniz.

Sınav kaygısı yaşayan birine nasıl destek verilebilir?

Sosyal destek her konuda olduğu gibi burada da önemli. Burada özellikle anne-babalarla paylaşmak istediğim bir nokta var. Çocuklarınızla ilişkinizin “sınav odaklı” olmamasına gayret gösteriniz. Özellikle önemli sınavlara hazırlık dönemlerinde çocuğunuzla konuştuğunuz en önemli, belki de tek konu sınav ve sınava hazırlığa dair olmasın. Sınavların ilişkinizi zedelemesine izin vermeyiniz. Sınavlara yüklenen anlam üzerinde konuşulabilir. Kişi hiçbir sınavla mükemmel veya berbat bir hayata sahip olmaz. Ayrıca akademik başarı mutlu bir hayatın da garantisi değildir. Biz genelde başarıları görev, başarısızlıkları felaket olarak algılama eğilimindeyiz. Oysa başarılar takdir edilmelidir. Burada öğrencinin performansına dair yarışacağı kişinin öncelikle kendisi olduğu unutulmamalı, diğer kişilerle kıyaslanmamalıdır. Aşırı eleştirel olmaktan kaçınılmalıdır. Bunun dışında stresle başa çıkma ve çalışma teknikleri konusunda okuldaki psikolojik danışmandan yardım istenebilir.

Sınav kaygısı yaşayan biri neler yapabilir?

Öncelikle ders çalışma alışkanlıklarına göz atabilir. Ne kadar verimli, ne kadar amaca yönelik çalışıyor bunu saptayabilir. Bir program yapılmasını ve ona uyulmasını tavsiye ederim. Uyku düzeni, beslenme düzeni, yeterince dinlenebilme, genel sağlık durumu önemli noktalar. Ders çalışırken yaklaşık 50 dk da bir kısa bir mola verilmeli, keza sınavda da yorulduğunu hissettiğinde kişi küçük molalardan korkmamalı. Mükemmeliyetçi özelliklere bakılabilir. Bazı kişiler için en iyisi olmadığı sürece hiçbir puan iyi değildir. Ne var ki bu gerçekçi bir yaklaşım değildir. Hepimizin iyi olduğu ve daha az iyi olduğu konular vardır. En önemli konu ise kendi kendimize söylediklerimizdir. Sınav kaygısı yaşıyorsanız bu olumsuz inanç ve düşüncelerinizi keşfetmeye çalışınız ve bu düşüncelerinize kanıt arayınız. Çoğu için kanıt bulamayacağınızı göreceksiniz. Unutmayınız sınav sizin kim olduğunuzu değerlendirmez sadece bilgi ölçebilir.

Öğretmenler bu konuda ne yapabilirler?

Çok ortalama olarak bakarsak her sınıfta sınav kaygısını farklı aşamalarda yaşayan iki üç çocuk veya genç bulunuyor. Bu durumda öğretmenlere büyük iş düşüyor. Mutlaka olumlu gelişmeleri ve çabaları cesaretlendirmeliler. Araştırmalar özellikle kız öğrencilerin olumlu geribildirimlerden daha fazla etkilendiklerini göstermiş. Öğrencilere yönelik beklentiler konusunda dikkatli olmak lazım. Çocuklar neleri

başaramadıklarını zaten anne-babalarından sıkça duyuyorlar, neleri başardıklarını da duymalıdır. Öğretmenler bu konuda ailelere liderlik yapabilirler. Kaygı yaşayan birine “kaygılanma” demek çok anlamlı değil. Kaygıyı neden yaşadığı ve nasıl ve nereye kanalize edebileceği konusunda çocuklara yardımcı olmak gerekiyor. Bu konuda öğretmenlerin psikolojik danışmanlar ve aile ile koordineli gitmesi lazım. Sınav kaygısı yaşayan çocukların, sınavın kendisini ciddi bir tehdit olarak gördüklerini asla aklımızdan çıkarmamalıyız.