

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

SINAV KAYGISIYLA
BAŞ EDEBİLME



SINAV KAYGISIYLA BAŞ EDEBİLME

Öğrencilerimiz, çeşitli sınavlara girerek, birinci dönemi bitirmiş olmakla birlikte yılı bitirme ve gelecekte okumak istedikleri üniversiteyi belirleyecek sınavlara girmeye devam edecekler. Bu sınavlar, öğrencilerin sınava yönelik kaygı, endişe gibi bazı duyguları yoğun olarak ortaya çıkarmaktadır. Peki, öğrenciler sınavlara hazırlanırken bazıları sınav kaygısı yaşamazken, diğerleri neden yoğun olarak sınav kaygısı yaşamaktadır?



Yoğun olarak çalıştıkları ve emek harcadıkları bu sınav hazırlığı sonunda, sınava girmeden önce merak, heyecan, korku, kaygı, endişe gibi duyguların ortaya çıkması son derece normaldir. Belli bir düzeyde bu duyguları yaşamak, öğrencilerin sınavdaki performansını artırmalarına olanak sağlayabilir. Sınav başlamadan önceki son saatlerde bu duygular genellikle en yüksek noktasına ulaşır ve çoğunlukla sınav başladıktan sonraki ilk 10-15 dk. içinde ortadan kaybolmaya başlar. Normal düzeydeki bu kaygı, çocuğunuza istek duyma, çabalama, dikkatini odaklayabilme ve motive olmasına yardımcı olur. Ancak bu kaygı düzeyinde yükselme çok fazla olursa çocuğunuzun performansının olumsuz yönde etkilenmesine neden olur. Bu durumlarda bazı basit uygulamalarla kaygının kontrol altına alınması kolaylaştırılabilir. Kaygıyla baş edebilme yöntemlerine geçmeden önce, kaygının nedenlerini iyice anlayalım.

Genel olarak kaygının temel nedeninin öğrencinin sınava yeterince hazırlanmamış olmasından kaynaklandığı düşünülür. Oysaki bu çok yanlış bir düşünmedir. Kaygı ile ilgili yapılan tüm çalışmalar, sınav kaygısının, kaygıyı yaşayan kişinin kendisi ile ilgili olumsuz düşüncelerinden, inançlarından, duygularından ve geçmiş olumsuz deneyimlerinden kaynaklandığını göstermektedir. Başarısız olma korkusunu, çaresizlik duygusunu ve olumsuz sınav deneyimlerini kaygının nedenleri olarak gösterebiliriz. Örneğin başarısızlık korkusu, kaygıya neden olan önemli nedenlerden biridir. Sınav kaygısını yaşayan çocuğun, ailesinin ve kendisinin, beklentilerini karşılayamayacağını düşünerek endişelenmesi ya da düşük bir not aldığında, sınıfın sonuncusu olacağını, hatta istediği puanı alamadığında hayalini kurduğu üniversiteye giremeyeceğini düşünmesi, öğretmenlerin ve çevresinin gözünde nasıl görüneceğini zihninde canlandırıyor olması, başarısız olma korkusunu sürekli düşünmesi kaygısını artırmaktadır.

Çaresizlik duygusu ise öğrencinin kendi davranışları ve çalışma düzeyi ile sınav sonuçları arasındaki bağlantıyı kuramadığında ortaya çıkmaktadır. Öğrencinin aldığı olumsuz sonuçları,

sınava yetersiz hazırlanmasına, aldığı eğitimin yetersiz oluşuna ya da sınavın zorluğuna, kısacası kendi kontrolü dışındaki diğer çevresel faktörlere bağlaması halinde, “Ne yaparsam yapayım sonuç olumlu olmayacak.” inancı geliştirebilir ve bu inanç çaresizlik duygusuna neden olabilir.

Öğrencinizin sınav kaygısını en yüksek seviyede yaşamasına neden olan bir başka neden de geçmişte yaşadığı olumsuz sınav deneyimleridir. Bu olumsuz



deneyimler, öğrencinin sınav öncesinde ve sırasında çok yoğun düzeyde kaygı yaşamasına ve başarısız olmasına neden olmaktadır. Geçmişteki bu olumsuz sınav deneyimleri, almış olduğu olumsuz geribildirimler, ebeveynlerin tepkileri, yaşamış olduğu başarısızlık duygusu sınav kaygısının nedenleri olarak ortaya çıkmaktadır.

Çocuğunuzun Sınav Kaygısının Yaşadığını Nasıl Anlarsınız?

Başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, huzursuzluk, endişe, tedirginlik, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları gibi bedensel yakınmalar, yetersiz ve değersiz görme, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma gibi durumlar gözlemliyorsanız bunlar sınav kaygısı belirtileridir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Çocuğunuzun sınav kaygısıyla başa çıkması için:

Olumlu Düşünmesini Sağlayın. Çocuğunuzun sınavla ilgisi olmayan düşüncelerden uzak tutmaya çalışın. Kurduğu olumsuz cümleler yerine olumlu cümleler kumasını sağlayın. Örneğin, “Yeterli zamanımın olmadığı doğru ancak olan zamanımı en etkili şekilde kullanabilirim. Bu sınava çok iyi hazırlandım.”, “Yapabileceğimin en iyisini yaptım.” gibi.

Gevşemesini Sağlayın: Çocuğunuzun bedensel olarak gevşemesini sağlayacak egzersizleri, yaptırın. Derin nefes alma, diyafram solunum, spor, yürüyüş, diğer rahatlama egzersizleri vb. yollarla, çocuğunuzun sınav öncesinde bedensel olarak rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Unutmayın, bedensel gevşeme kaygı ve stresle başa çıkmada en etkili yöntemlerdendir.

Kendine Vakit Ayırmasını Sağlayın: Çocuğunuza iyi gelen, mutlu ve güvende hissettiren aktivitelere zaman ayırmasını ve yapmasını sağlayın. Sevdiği ve yanında iyi hissettiği kişilerle bir araya gelmesi, kaygıyla başa çıkmasında ona yardımcı olacaktır.

Ailelere önerilerimiz:

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, sınavı bir

araç deęil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

Aileler sınırlarının farkında olmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Güven ve sorumluluk vermeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavlara olduğundan fazla anlam yklememelidirler. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir.

Kaynakça,

Türkiye Psikiyatri Derneęi, Acar Baltař-Zuhal Baltař(Stresle Başa ıkma Yolları), MEB