

## SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ

Sınav kaygısı çok eskiden beri yaşanan bir gerçek olmasına karşın batı toplumlarında 1940'lı yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Ülkemizde ise bu ilgi çok daha geç başlamış ve hala yeterli seviyeye ulaşamamıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde sınav kaygısı ile baş etmek durumunda olan öğrencilerin oranı araştırmalara göre %20 seviyesinde iken, bu rakam bizde %65-70 civarındadır. Dolayısıyla sınav kaygısıyla başa çıkma becerisinin kazandırılması, bizim ülkemiz için çok daha büyük bir önem taşımaktadır.

Sınav kaygısının kuruntu ve duygu olmak üzere iki farklı boyutu olduğu gözlenmiştir. Kuruntu boyutu, sınavla ilgili olarak kendi kendimize söylediğimiz şeylerdir. Duygu boyutu ise sınav baskısı altında iken ortaya çıkan duygusal tepkilerimizdir.

Sınav kaygısının kuruntu boyutunun başarıyı daha fazla etkilediği gözlenmektedir. Kuruntu arttıkça başarı düşer. Çünkü kuruntu daha çok başarısızlık beklentisiyle oluşmaktadır. Ayrıca, sınavla ilgili kuruntusu yüksek çocukların, sınavla ilgilenmek yerine kendileriyle ilgilendikleri, dikkatlerini sınava vermek yerine kendilerine döndükleri gözlenmektedir. Kaygının rahatsız edici fizyolojik boyutlara ulaşmasını sağlayan bireyin ta kendisidir. Bireyin olayları değerlendirme ve yorumlama biçimi, düşünce şekli kaygının ve stresin temel kaynağıdır.

Öğrencinizin sınav kaygısı yaşayıp yaşamadığını nasıl anlarsınız? Bunu anlamanız çok kolay olmayabilir. Eğer öğrencinizin başarısında belirgin bir düşüş var ise, bir sorunu olabilir ve bu sorun sınav kaygısı da olabilir. Öğrencinin sınav kaygısı yaşayıp yaşamadığı ile ilgili bilgiyi kendisine ve ebeveynlerine sorarak araştırabilirsiniz.

- Öğrenciniz ders çalışmaktan rahatsızlık duyuyordur.
- Ders çalışmayı sürekli erteliyordur.
- Derslerle ilgili konuşmalardan kaçınıyordur veya geçiştiriyordur.
- Saatlerce ders çalışıyor, ancak çalıştığı konuyu anlamıyordur.
- Kendisinden beklenen başarıyı gösteremiyordur.

Bu belirtileri gözleyebilirsiniz.

Ayrıca ailesine ve kendisine sorarak;

- Sınavda, terliyor, kalbi sıkışıyor, elleri titriyor, nefesi daralıyor, çok heyecanlanıyordur.
- Sınavda sürekli başarısız olacağını düşünüyordur.
- Sınava konsantre olamıyordur.

Bu belirtileri araştırılır.

Herkes başarılı olmak ister. Doğal olarak sizin çocuğunuz da başarılı olmak ister. Sınavlar, başarısız olma riski olan durumlardır. Sınav kaygısının temelinde bu düşünce vardır. Bunun yanında, en önemli kaygı nedenlerinden birisi de anne-baba ve öğretmen davranışlarıdır. Çocuğunuzdan beklediğiniz başarı düzeyi, çocuğunuza ders çalışması konusunda yaptığınız baskılar, sınavı kazanamayınca ne olacağı konusunda verdiğiniz olumsuz örnekler, çocuğunuzun kaygı yaşamasına ve başarısız olmasına neden olabilir. Eğer çocuğunuz yukarıda sayılan belirtilerden bir kaçını gösteriyorsa ve başarısı düşükse, yardım almak ve tutum değişikliğine gitmek gerekir.

Bu kaygılar başarılı olamama korkusu olan ve bu korkunun aileler tarafından desteklendiği çocuklarda daha sık görülür. Eğer çocuk ailesinin başarıyı çok istediğini hissederse, bu şekilde büyütülmüşse “ailesinin sevgisinin başarısına bağlı olduğunu, başarısız olduğunda sevilmeceğini” düşünür. Bu durum kaygıyı artırır. Günlük sınavların dışında, liselere ve üniversiteye giriş sınavı öncesi, aileler bir yandan çocuklarına “sınavın önemli olmadığını, elinden geleni yapmasını söyler”, bir yandan çok çalışmasını ister ve bir yandan da konuşmaların içinde “Bu sınavı kazandığında her şeyin daha iyi olacağı, yaşamını değiştireceğini” sıkıştırır. Sonra çocuğun kaygısına şaşırır ve baş etmesini bekler. Bunun dışında, kendine güvensizlik, karamsarlık, daha önceki başarısızlıklar, beklentilerin gerçeğe uygunsuzluğu ve bilgisiz olmak kaygı nedenleridir

#### **Kaygının temel kaynağı olumsuz düşüncelerdir.**

- Sınavım ya kötü geçerse,
- Kaydırma yapar mıyım?
- Ya hata yaparsam,
- Ya gözetmen masamın yanında durursa,
- Ya zamanı yetiştiremezsem,
- Ya sorular çok zor olur, sorulara takılırsam,
- Başaramazsam aileme ne derim,

Bu ve buna benzer düşünceler kişiyi başarısızlığa sürükler.

Bunun temel nedeni öğrencidir. Hâlbuki öğrenci ve ailesi olumlu bir tutum içerisinde olursa başarıları sınavda yüksek olacaktır.

#### **Olumlu Düşünceler;**

- Bu sınav eğitim hayatımın bir parçası,
- Yanıtlayabileceğim sorular olabileceği gibi yanıtlamayacağım sorular da olabilir,
- Bazı soruları boş bırakabilirim,
- Sorulara takılmamalıyım,
- Düzenli ve programlı olursam sevdiğim şeyleri yapmak için vaktim olur
- Evdeki çalışmalarda da zamanı dikkatli kullanmalıyım,
- Deneme sınavlarında hatalarımı belirleyip, bunlar üzerinde hatayı azaltıcı pratikler yapmalıyım.
- Yapacağımız iş ne kadar bilgi ve akıl yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek, o kadar başarıyı artırır.

- Ders çalışırken, ne kadar sakin bir tutum içinde çalışırsak, sınavı not alacağımızı düşünmeden, bilgilerimizi sınamak için yaparsak başarımız o oranda yüksek olur.
- Önemli olan stresten, kaygıdan kaçmak değil, *onunla birlikte daha az etkilenecek yaşamaktır.*
- Herkesin bireysel farklılığına göre taşıyabileceği bir kaygı sınırı vardır. Kişi bunu bilerek, stresten kaçınmak için düşünme biçimini buna göre düzenlemelidir.

Özgüvenini kaybetmeyen, olayların kontrolünü elinde tutan, hatalarını, hatalarıyla başa çıkma yollarını düşünen birey kaygıyı en aza indirger.

### **SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN...**

#### 1-Genel Önlemler

- a-Program hazırlamak
- b-Düzenli çalışmak
- c-Tekrar etmek
- d-Günlük ve ileriye dönük gerçekçi hedefler koymak
- e-Başkalarının söyledikleriyle değil, kendi sonuçlarına göre karar vermek
- f-Sosyal faaliyetlerden tamamen kopmayıp, planlı bir şekilde devam etmek

#### 2- Sınavdan önce

- a-Sınav öncesinde yeni, bilinmeyen konuları çalışmaya gayret etmemek gerekir.
- b-Uygun beslenmek
- c- İyi uyumak
- d-Egzersiz yapmak uygun olur.

#### 3- Sınav sabahı ve sınav

- a-Bilmediklerinizi değil, bildiğiniz şeyleri aklınıza getirin.
- b-Sınava girmeden önce sizi rahatlatan durumu bilerek davranın.
- c-Sınav süresini iyi ayarlayın. Kaç soru olduğunu, her soruya ne kadar zaman ayırabileceğinizi gözden geçirin.
- d-Yönergeleri dikkatli okumak gerekir. İstenileni tam anlamak önemlidir.

### **Stres ve Kaygı ile Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri**

- Rahatlama Uygulamaları
- Olumlu Hayal Kurma imajinasyon
- Köprü objeler kullanma tekniği
- Egzersiz ve Beden Hareketleri
- İletişim Kurma
- Meditasyon, Gıda Kontrolü ve Masaj Hobiler, sosyal faaliyet