

SINAV KAYGISIYLA BA AÇIKMA

Kaygı Nedir?

Kaygı, kişinin karşı karşıya kaldığı belli durumlarda bedensel, duygusal ve zihinsel değişikliklerle kendini gösteren bir durumdur.

Öğrenme, yaşamın devamı için gerekli olan deneyim, beceri ve bilgilerin kazanılmasıdır.

Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluşturur. Başka bir deyişle kazanmış olduklarının gerekli olduğu durumlarda ortaya konulmasıdır. Ancak kişi, bazı iç ve dış nedenlerle gerçek birikimini ortaya koyamaz. Bu etkenlerden birisi de **yüksek kaygıdır**.

Öyleyse herhangi bir alanda başarılı olabilmek için hiç kaygı yaşamamak mı gerekir? Hayır!..

Her duygu gibi kaygı da kişinin, yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır. **Normal düzeydeki bir kaygı** kişiye,

istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda çaba göstermesi açısından yardımcı olur. Örneğin, bir proje ödevi hazırlarken yaşadığımız orta düzeydeki bir kaygı, bu ödevi daha iyi hazırlamanıza yardımcı olur.

Hiç kaygı yaşamadığınız durumlarda ise, içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olur. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise kişinin dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen başarıya erişemez.

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınavda, öğrenilmiş olan bilginin etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir. **Endişe ise kaygı yaratan zihinsel bir süreçtir, yani düşünce biçimidir.** Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur.

Örneğin: Bu sınavda başarılı olamayacağım.

Bu sınav sonunda herşey berbat olacak.

Sınıftaki herkes benden daha iyi.

Sınav sırasında bildiğim herşeyi unutabilirim.

Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?

Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin **sınav gününden önce ve sınav günü** yaşadıkları belirtiler: uykusuzluk, gerginlik, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku, terleme, baş ağrısı, karın ağrısı, solunumda güçlük, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk v.b dir.

Sınav için sınıfta beklerken de ellerde terleme, hızlı kalp atışı, baş-karın ağrısı; ayrıca, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma gibi belirtiler görünür.

Sınav başladıktan sonra ise şu tür kaygı belirtileri ortaya çıkabilir: Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük; bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı yoğun heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sınavın kötü geçeceğine inanma, sürenin yetmeyeceği düşüncesi, zor gelen sorularda paniğe kapılma ve bazı fizyolojik belirtiler.

Genellikle bu endişeler sınavın ilk 30 dakikası içinde daha yoğun yaşanır, sınavın sonlarına doğru gittikçe azalır.

Nasıl Üstesinden Gelinebilir?

Öncelikle kaygıya neden olan düşünce tarzını değiştirmelisiniz.

Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.

Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.

Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.

Zaman kalmadı. Hiç bir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.

Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa herşeyi birbirine karıştıracağım.

Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız.

Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz düşünmeniz sonucunda ortaya çıkar.

- Öyleyse ilk yapacağınız şey, olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Bunun için öncelikle soruların daha önceden hiç duymadığınız size yabancı olan konulardan değil, okulda gördüğünüz, müfredatınızda olan, size tanıdık gelen konulardan olduğunu düşünün. Bu düşünceyi aklınızdan çıkarmayın.
- Kaygının zihinsel süreci olan "endişe" ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel olarak da gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Düşünceleriniz, duygularınız ve bedeniniz arasında sizi bile şaşırtacak bir etkileşim vardır. Olumlu düşünmeniz kendinizi iyi hissetmenizi, kaygınızın azalmasını sağlar. Dolayısıyla heyecandan yanlışlık yapmanızı engeller. Bu şekilde düşünce duygu ve davranış etkileşimini kendi yararınıza dönüştürebilirsiniz.
- 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. Bu değerlendirme sonucu bilinçli, yöntemli bir çalışmayla veriminizi arttırabilirsiniz.
- Öğrencilerle yapılan araştırmalar en çok düzenli ve planlı çalışmayan, çalışmalarını sürekli erteleyen ve son ana bırakan bu nedenle de tekrar yapmaya vakti kalmayan öğrencilerin sınavlarda en çok heyecanlanan öğrenciler olduğunu göstermiştir. Bu yeterince hazırlanamadığının farkında olmanın yarattığı doğal bir kaygı durumudur. Bu sonucu yaşamamak için günlük çalışmak, derslere hazırlıklı gitmek, dersi dinlemek, konu ve ünite tekrarları yaparak test çözmek gerekir.
- Sınav yaklaştığında öncelikle en başarılı olduğunuz ders ve konuları gözden geçirin, bildiklerinizi fark edin. Daha sonra karıştırdığınız yada bir kısmını bilmediğiniz konuları çalışarak eksiklerinizi tamamlayın. Eksiklerinizi tamamlamak moralinizi düzeltir, endişenizi azaltır.

Derin nefes almak ve basit gevşeme hareketleri yapmak da sakinleşmenize yardımcı olur.

Gizem YILDIZ

Psk.Dan.Rhb.Öğt.