

SINAV KAYGISI NEDİR? BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Sınav kaygısı, sınav durumlarıyla doğrudan ilişkili olan bir kaygıdır. Bu kaygı, kişinin sınava yeterli şekilde hazırlanmasına ve başarılı olmasına engel olabilir. Sınav kaygısıyla ilgili belirtiler genellikle iki türdür; Duygusal ve Fiziksel.

Duygusal belirtiler; panik hissi, sinirli olma, ağlama, aşırı engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir.

Fiziksel belirtiler ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir. Sınav kaygısı öğrenilen bir davranış olduğu için, bu kaygının aynı şekilde öğrenilmemesi de mümkündür. Bunun için ilk adım, bu davranışın nerede veya neden ortaya çıktığını belirlemek ve bu davranışın öğrenilmemesi için işleyişe başlamaktır. Sınav kaygısı ile iki adımda başa çıkılır:

I. Adım: Sınav Kaygısının Nedenlerini Belirlemek

Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, sınava yeterince hazırlanmamış olmaktır. Sınava gerektiği şekilde hazırlanmadığınızı bilmek, yüksek derecede stres ve kaygı hissetmenize neden olabilir. Dolayısıyla bu durumdaki çözüm gayet açıktır. Sınava çalışmak ve hissettiğiniz kaygıyı azaltacak çalışma stratejilerini kullanmaktır. Bu sayede, bir sonraki sınavda yapmanız gerekenleri yapmış olduğunuz için sınav kaygısıyla baş etmeniz daha kolay olacaktır. Bu tür sınav kaygısı oldukça yaygındır ve genelde çok çabuk bir şekilde üstesinden gelinebilir.

Ancak bunun dışında çok daha zor olan sınav kaygısı türleri bulunmaktadır. Bunlar daha çok kişinin duygularıyla, deneyimleriyle ve inançlarıyla ilişkilidir. En sık karşılaşılanlar üç kategoriye ayrılmaktadır: başarısızlık korkusu, çaresizlik hissi ve kendilik değerine karşı tehdittir.

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin, ailenizin ve arkadaşlarınızın sizle ilgili beklentilerini karşılayamayacağınızı düşünüp endişelenebilirsiniz. Ya da kötü bir not aldığımızda, utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Tek bir

sınavın etkisini gözünüzde gerektiğinden fazla büyütüp, bu sınavın sonucunu doğrudan kariyerinize veya yaşamdaki başarınıza bağlıyor olabilirsiniz.

Çaresizlik hissi, daha çok öğrenciler kendi davranışları ile sınav sonuçları arasındaki bağlantıyı kuramadıklarında ortaya çıkmaktadır. Aldıkları kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmalarına bağlamaktansa, başarısızlıklarını daha çok sınavın zorluğuna, öğretmenin yetersiz oluşuna veya kendi kontrolleri dışındaki diğer çevresel faktörlere bağlamaktadırlar. Başarısızlığın sebebini kendileri dışında aradıkları için, bu öğrenciler kendilerini kurban edilmiş, çaresiz, kontrol dışında ve kaygılı hissedebilirler. Sonuç olarak, kendilerinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini düşünerek değerli olan vakitlerini harcamaktadırlar ve “ne yaparsam yapayım işe yaramayacak” şeklinde düşündükleri için çalışmayacaklardır.

Kendilik değerine karşı tehdit ve yüksek seviyede sınav kaygısı, notlara gerektiğinden fazla önem vermekten kaynaklanabilir. Bazı öğrenciler, kendilik değerlerini, sınavlardan alınan 1-2-3-4-5 notlarına ölçerler. Öz güvenleri, doğrudan aldıkları notlarla orantılıdır ve yetenekleri hakkında olumsuz şekilde düşünürler. Bu negatif duygular, kendilerine duydukları güveni azaltır ve çaresizlik duygularının ortaya çıkmasına neden olur.

Bu düşük öz güven, çaresizlik ve başarısızlık duyguları, genellikle “negatif kendi kendine konuşma” olarak kendini göstermektedir. “Negatif kendi kendine konuşma”, öğrencilerin kendileri ve çevreleri hakkındaki olumsuz inançlarını pekiştirerek, farkında olmadan sınav kaygılarını yükseltmeleridir. “Bu sınıftan nefret ediyorum”, “ben bunu yapamam”, “bu sınavı geçemeyeceğim”, “sınavlarda hiç bir zaman başarılı olamadım”, “bu hoca çok kötü ve sınavları çok kazık”, olumsuz düşüncelere verilebilecek örneklerdir. Bu düşünceler kaygıyı artırır ve başarıya engel olur.

II. Adım: Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

Sınav kaygısıyla ilgili bu çeşitli duygusal ve fiziksel belirtiler, öğrencinin sınava odaklanması yerine dikkatini ve enerjisini kendine, kişisel duygularına ve çevresine vermesine neden olur. Sınav kaygısıyla baş edebilmek için aşağıdaki tavsiyelerden size uygun olanları uygulayabilirsiniz:

Zihinsel Hazırlık

Sınavdan önce yapabilecekleriniz

- Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konusuyla ilgili bilginizden emin olmanızdır.

- Konuları gözden geçirin. Bu tekrarı bütün bir haftaya yaymaya çalışın. Bu sayede bilgileri aklınızda tutmanız kolaylaşacaktır.

- Sınav öncesi çok yoğun çalışmayın. Genel bir tekrar yapın ancak iki aylık konuları iki saate sığdırmaya çalışmak sınava hazırlanmak için çok etkili bir yol değildir. Son dakika kaygısını azaltmak için tekrar etmeye erken başlayın.

- Sınavın yapılacağı yere erken gidin. Gevşemeye çalışın ve arkadaşlarınızla sınavla ilgili konuşmayın.

- Kendi amaç ve beklentilerinizi belirleyin. Eğer etrafınızdaki diğer kişilerin sizin beklentilerinizden farklı beklentileri varsa, onlarla konuşmanız gerekebilir.

- Bir sınavın önemini gözünüzde çok fazla büyüttüğünüz zaman, bu durum kaygınızı daha da yükseltecektir. Tabi ki bu önemli olan sınavlarınızı (giriş sınavları, finaller vs.) önemsemeyin demek anlamına gelmiyor. Ancak unutmayın ki, çoğu zaman tek bir sınav sizin not ortalamanızın sadece bir kısmıdır.

- Aldığınız sınav sonuçlarında, kendi rolünüzü düşünün. Sınav sonuçlarınızdan dolayı etrafınızı veya diğer insanları suçlama isteğinize engel olun. Sınav konusunda kendi katkılarınızın ve davranışlarınızın farkına varmak çok önemlidir. Elde edeceğiniz sonuçlar üzerindeki kontrolün kendinize ait olduğunu bilmek, daha fazla çalışmanız için sizi motive edecektir ve karşılığında daha büyük ödüller kazanmanızı, sonuç olarak da kontrol hissinizin pekişmesini sağlayacaktır.

- Şunu unutmayın ki aldığınız notlar sizin kendilik değerinizin bir ölçüsü değildir. Bazı kişiler için böyle düşünmek zor olacaktır. Özellikle, kendimizi öğrenci olarak tanımladığımız zamanlarda, öğrenci statümüzü de notlarla tanımlarız. Kim olduğumuza dair tanımlamalarımızı çok daha geniş bir açıdan bakarak yapmak çok önemlidir. Bu yüzden sahip olduğunuz diğer rollerinizi de düşünmeye çalışın. Kendinizi sadece öğrenci olarak düşünmek yerine aynı zamanda ailenizin erkek/kız çocuğu, arkadaş, müzisyen, sevgili vs. rollerinizi de düşünün.

- Sınavla ilgisi olmayan düşüncelerden uzak durmaya çalışın. Yaptığınız “negatif konuşmaların” farkına varın ve bunların yerine daha pozitif, kendinizi

destekleyecek ifadeler düşünün. Örneğin, “Bu sınava çok iyi hazırlandım.”, “Yapabileceğimin en iyisini yaptım.” gibi.

Sınav Sırasında Yapabilecekleriniz

- Orta seviyede gerginlik normaldir. Sınav kağıdınızı aldığınızda, birkaç kez derin nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin, gevşeyin ve soruları okumaya başlayın.
- Önemli olan sorulara öncelik verin.
- Bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Cevap veremediğiniz soruyu atlayın ve diğer sorulara geçin.

Fiziksel Hazırlık

Sınavdan önce, etkili çalışma alışkanlıkları ve teknikleri geliştirin. Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır. İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir.

Sınav sırasında, rahat, iyi aydınlatılmış bir yerde oturun. İhtiyacınız olabilecek her şeyi yanınıza alın. Sizi rahatsız edebilecek yerlerden, kapı kenarlarından uzakta oturun.

Gevşeme Teknikleri

Gevşeme teknikleri, kaygınızı azaltmanın bir üçüncü yoludur. Zihinsel ve fiziksel hazırlıkla birlikte kullanıldığında, sınav öncesi ve sınav sırasında kullanılan gevşeme teknikleri sınavdaki performansınızı iyileştirecektir.

- Bedeninizin gevşemesine izin verin. Kollarınızı iki tarafa doğru açın, gözlerinizi kapatın ve zihninizi olabildiğince boşaltın.
- Başınızdan başlamak üzere, öncelikle alın ve kafatası bölgesindeki kaslarınızın yaklaşık 10 saniye boyunca iyice gerilmesini sağlayın. Daha sonra bu kaslarınız tamamen gevşetin. İki durum arasındaki farkı düşünün ve bu kaslarınızın daha da fazla gevşemesine konsantre olun.
- Yaklaşık 30 saniyeden sonra aynı hareketleri, yüzünüzdeki, boynunuzdaki, kollarınızdaki, göğsünüzdeki, kısaca ayak parmaklarınıza kadar olan bütün kaslar için tekrarlayın.

- Gevşemeye devam ederken, kendinizi en gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumları gözünüzde canlandırın. Kaygı hissetmeye başladığınız an, canlandırmayı durdurun ve tekrar gevşemeye çalışın. Bu gevşeme ve canlandırma işlemini, canlandırma sırasında hiçbir kaygı hissetmeyinceye kadar tekrarlayın.

- Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zamanlarda, gevşeme tekniğini uygulayın.

Bütün bunlara rağmen hala sınav kaygınızın aşırı derecede olduğunu düşünüyorsanız, bir danışmandan veya uzmandan yardım almanız faydalı olabilir.