



Sınav Kaygısına Olumlu Yaklaşım

Kaygı, kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan duygudur. Kaygılı kişi, sanki bir şey olacakmış gibi kendisini alarm durumunda hisseder. Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaşar. Bir kaza atlatıldığında, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi. Kaygı da mutluluk, korku, öfke

ya da heyecan gibi insani bir duygu ve hayatın gerçeğidir. Kaygıya olumsuz özellikler katan ise ne yoğunlukta ve nasıl yaşandığıdır. Sınav kaygısı ise bir sınav öncesinde, sınav sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık hissidir. Kaygı; kişide bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtilerle ortaya çıkar.



Bilişsel ve duygusal boyutta bireye zarar veren bu belirtiler bireyin performansının azalmasına neden olsa da sınav kaygısı, tek başına olumsuz bir duygu değil aksine hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyon kaynağıdır.

Orta düzeyde kaygı, sınav hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Kaygı yaşamayan öğrenci sınav çalışmak için gerekli olan isteği kendinde bulamaz. Kaygı düzeyi arttıkça öğrenci;

Bilişsel ve duygusal boyutta bireye zarar veren bu belirtiler bireyin performansının azalmasına neden olsa da sınav kaygısı, tek başına olumsuz bir duygu değil aksine hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyon kaynağıdır. Orta düzeyde kaygı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar.

Kaygı yaşamayan öğrenci sınava çalışmak için

gerekli olan isteği kendinde bulamaz.

Kaygı düzeyi arttıkça öğrenci; yaşamına yön vermeyi amaçlayan sınava, hayatını tehdit edici bir olgu olarak bakmaya başlar. Çok fazla kaygı hissedildiğinde ders çalışmayı, dikkati verimli kullanmayı engelleyici birtakım belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler fiziksel, duygusal ya da davranışsal olarak ayrılmaktadır.

Fiziksel	Duygusal	Davranışsal
<ul style="list-style-type: none"> • Kalp atışlarında hızlanma • Terleme ya da üşüme • Yorgunluk • Solunumda güçlük • Titreme • Mide veya baş ağrısı • Göz kararması • Sık nefes alma 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerginlik • Sinirlilik • Karamsarlık • Öfke • Üzüntü • Çaresizlik • Heyecan • Cesaret kaybı 	<ul style="list-style-type: none"> • Ders dışı faaliyetlere yönelme • Sınavı yarıda bırakma ya da sınava girmeme • Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma • Uykusuzluk • Normalden daha az ya da çok yemek yeme • Sakarlığın artması • Tırnak yeme, saçlarıyla oynama • Çevreye karşı tahammülsüzlük

Sınav kaygısına neden olan unsurlardan biri öğrenci üzerindeki taleplerdir. Hem öğrencinin hem de etrafındaki insanların sınav sonucundan beklentileri kaygı durumunu etkilemektedir. Bununla birlikte sınavlara yüklenen anlam, öğrenciler üzerinde önemli bir baskı unsuru olmaktadır. Öğrenci, sınavdaki başarı düzeyini genelleme eğiliminde bulunabilir ve bunu kişiliğinin başarı ya da başarısızlığı olarak değerlendirebilir. Bu durum sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmaya neden olur. Sınava hazırlık döneminde anne - baba olarak çocuğunuzun başarısını artırmaya yönelik ilgi

ve destekleriniz önemlidir. Ancak bu süreçte davranışlarınız amaçlarınız dışında gelişebilir. Sınava hazırlanma sürecine yoğunlaşmanız çocuğunuzun kendini denetim altında hissetmesine neden olabilir.

Kaygı, çok kolay ve hızlıca bulaşan bir duygudur. Eğer ebeveyn sınav sonucunun belirsizliğine karşı yoğun bir kaygı yaşıyorsa çocuğunun bu kaygıyı yaşamaması kaçınılmazdır. Hissedilen kaygıyı yararlı düzeyde tutmak için öncelikle anne-baba olarak sınav karşısında kendi duygularınızı tanıyıp kontrol etmeniz çocuklarınıza yardım sürecini de hızlandırır.

Tavsiyeler

- Süreç boyunca çocuğunuz için en önemli olan anne ve baba olarak sizlerin desteğidir. Her koşul ve sonuçta onun yanında olduğunuzu belirtmeniz, en büyük motivasyon kaynağı olacaktır.
- Ona olan sevginizin belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.
- Önemli olanın elinden gelenin en iyisini yapması ve sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza sıklıkla hatırlatın.
- Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- Anne - baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmelisiniz.
- Hedeflerini sizlerle konuşmak istediğinde, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantık çerçevesinde fikir alışverişinde bulunmaya çalışın.
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuza güvenin ancak davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendisinin sorumlu olduğunu belirtin.
- Çocuğunuz sınava hazırlanırken kendi günlük planlarınızı da sürdürmeye devam edin.

Kaynakça

Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, (2015) "Bilişsel-Davranışçı Açıdan Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Yolları" konulu basılmamış ders notlarından derlenmiştir.