

Sınav Kaygısı

Kaygı bizi hayatta tutan aynı zamanda işimizi de zorlaştıran bir duygu olarak yaşamımızda var olmuştur. Diğer tüm duygularımız gibi kaygı da olağan ancak negatif bir duygu olarak görülmektedir. Duygularımız bizi biz yapan yanlarımız. Onları en derinimizde hissederek hayatımıza devam ediyoruz kimi zaman sevinip üzülmüyoruz bazen öfkeleniyoruz bazen mutsuz oluyoruz bazen de kaygılanıyoruz. Kaygı genel olarak gerçekleşen değil de gerçekleşme ihtimali olan durumlar karşısında bizde oluşan bir duygu. Yani henüz olmayan ancak olabilecek olan şeyler karşısında kaygılanıyoruz. Hasta olma ihtimalimiz, sevgilimizin bizden ayrılma ihtimali, sokağa çıktığımızda başımıza kötü bir şey gelme ihtimali, işlerimizin yolunda gitmeme ihtimali, sevdiğimiz birine kötü bir şey olma ihtimali... Yaşamımız ihtimaller dahilinde şekilleniyor. Günlük hayatımızda olanların iyiye doğru gitme ihtimali bulunurken kötüye gitme durumunun olması da muhakkak. Bu durumun bizde normal seviyede kaygı oluşturması da olağan ve faydalı bir durum. Çünkü bu kaygı sayesinde işimize sarılır, ilişkimize değer verir, sokağa çıktığımızda kendimizi tehlikelerden sakınıyoruz. Normal seviyedeki kaygı bizim tetikte olmamızı sağlar. Gelecek kaygımız olursa iyi bir kariyere ulaşmayı hedefleriz, geçimimizi sağlamak için bir işte çalışırız, karnımızı acıktığımızda yemek yapmaya yöneliriz. Kaygının günlük durumlarda orta çıktığı gibi akademik hayatımızda da ortaya çıktığını gözlemlemekteyiz. Her kademede öğrencinin yaşadığı ancak özellikle sınav dönemindeki öğrencilerin yaşadığı olumsuz bir durum olan sınav kaygısı ele alınması ve önlem alınması gereken bir konu. Genel olarak 11. Ve 12. Sınıfta YKS sürecinin de başlamasıyla ortaya çıkan sınav kaygısı bu süreçte öğrencilerin işini epey zorlaştırmaktadır. Sınav kaygısına baktığımızda öğrencinin sınav sonucu ile ilgili yaşadığı kaygı olduğunu söyleyebiliriz. Yani sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci sınavın kötü geçeceğini düşünmekte, istediği sonucu elde edemeyeceğine inanmakta, sınav anında kötü bir durumla karşılaşacağını ve buna engel olamayacağını düşünme şeklinde olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanında sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin kendi ile ilgili de olumsuz inanışları başarısızım, beceriksizin tekiyim, herkes benden daha iyi, arkadaşlarıma yetişemeyeceğim şeklinde düşünceler içerisinde de olabilmektedir. Bunlara ek olarak bir de ailem benim yetersiz olduğumu düşünecek, beni sevmeyecekler, öğretmenlerimin gözünde değerim düşecek şeklinde çevre kaynaklı düşünceler de mevcuttur. Öğrenci sınava dair olumsuz ve gerçeklikten uzak düşünceler oluşturmanın sonucunda kaygıyı yoğun bir şekilde hissetmekte ve bu da bedenine terleme, titreme, kalp çarpıntısı, ağlama vs. şeklinde yansımaktadır.

Sınav kaygısını Bilişsel-Davranışçı perspektiften ele almak mevcut yöntemlerin sınav kaygısına iyi geldiğini ve bilişsel davranışçı ekol kökenli çalışmaların bu konuda iyi sonuçlar elde ettiğini göstermektedir. Bilişsel Davranışçı ekoller bize hayatımızda yaşadığımız olayları kendi anlamlandırma sistemlerimizle ele aldığımızı bunlara bir anlam yüklediğimizi ve sonucunda da bazı duygular hissettiğimizi ve buna ek olarak bedenimizde bazı duyguların oluştuğunu ifade etmektedir. Bunun dayanağı olarak da olaylar bizim duygularımızı belirleyecek güçte olsaydı her insan yaşanan her olaya aynı şekilde tepki verirdi şeklinde savunmaktadır. Dünyada sürekli benzer olaylar olmaktadır ancak her insan olayları aynı şekilde değerlendirmemektedir. Kendi değerlendirme sistemimiz olaylara bakış açımızı belirlemektedir. Olayların her zaman en kötü ihtimallerini düşündüğümüzde olumsuz duygular içerisinde olmamız kaçınılmazdır. Buradan olayların tamamen iyi yönlerine odaklanmamız gerektiğinin çıkarılmasını istemem. Bu da gerçekçi olmayacaktır. Olumsuzluklar hayatımızda vardır ancak olumlu durumlarda vardır ikisini bir arada ele alıp gerçekçi değerlendirebilmek kritik noktadır. Duygular içerisinde sınav kaygısını da bu şekilde inceleyecek olursak sağlıklı olacaktır. Sınav kaygısının yüksek derecede görülmesine sadece düşünceler sebep olmaz bunun yanında yanlış çalışma alışkanlıkları, zamanın az çalışılacak konunun fazla olması, bedensel sorunlar(uyku ve beslenme), bilgi azlığı, akademik altyapı eksikliği de sınav kaygısının görülmesine sebep olabilir. Kaygısı yüksek olan birey karşısındaki durumla baş etme gücünü düşük tehlikeyi ise büyük olarak görür ve bunun sonucunda da kaygı tavan yapar. Sınav kaygısında da böyle bir şema mevcuttur.

Sınav Kaygısı

- Normal, gerekli ve uyumsaldır

Çünkü,

- Sınava hazırlanmayı motive eder, sınav sırasında başarı için istekli olmayı sağlar

Sorun olanı ise

- Durumla orantısızdır
- Rahatsız edicidir
- Yardımcı ve motivasyon sağlayıcı değildir
- Bilgi düzeyine güveni azaltır
- Karar verme sürecini bozar
- Sınava hazırlanmayı engeller
- Bilginin verimli olarak kullanılmasını engeller

Sınav kaygısı ile baş etmenin birçok yolu mevcuttur. Bunu bölümlere ayıracak olursak sınav anı ve tüm sınav süreci olarak düşünebiliriz. Sınav süreci boyunca kaygımızı istenen seviyede tutabilmek için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini öğrenmemiz gerekiyor. Bilişsel yeniden yapılandırma olaylara bakış açımızı daha gerçekçi, duruma uygun ve işlevsel hale getirebilmemizi kapsamaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma yaparak sınava dair olumsuz ve işlevsiz düşüncelerimizi sorgulayabilir, alternatif düşünme becerileri kazanabiliriz. Sınav anında ise nefes ve gevşeme egzersizleri bize fayda sağlayabilir yazımız sonunda bunun bir örneğini ekleyeceğim. Buna ek olarak bir de “topraklama tekniği” denilen teknik de sınav anında fayda sağlayabilir bunun da bir örneğini yazımızda bulacaksınız. Yüksek kaygı anında bedenimiz bizi daha da zorlayacak tepkiler verir. Bu durumu hafifletebilmemiz için doğru nefes almayı bilmemiz oldukça önemlidir. Doğru ve uygun nefes alma yöntemi ile bedenimizin daha hızlı sakinleşmesini sağlayabiliriz. Sınav kaygısının yüksek düzeyde seyretmesinde ebeveyn tutumları da büyük önem arz etmektedir.

Peki aileler bu süreçte nasıl davranmalıdır. Sizler çocuklarınızı en iyi tanıyan ve onların en yakınında olan bireyler olarak onlara bu süreçte oldukça faydalı olabilirsiniz. İlk olarak sizler de sınava yüklediğiniz anlamı ele alarak işe başlayabilirsiniz. Sizin sınava dair yüklediğiniz anlam çocuğunuz tarafından algılanacaktır ve kendi değerlendirmelerini de buna yakın bir şekilde yapacaktır. Sizler sınava dair gerçekçi düşünebiliyor musunuz ? Sınav sonucuna dair abartılı gerçeklikten uzak felaketleştirici düşünceler içerisinde misiniz? Hiçbir anne bana çocuğuna sınavı kazanamazsan bu felaket olur demeyecektir ancak tutumlarımız sınava dair konuşmalarımız çocuğunuzun sınavı felaket şeklinde değerlendirmesine sebep olabilir. Çocuğunuzla bu durumu konuşun sınav bizim için önemli değil sen önemlisin kazanamazsan da sorun olmaz demek faydalı olabilir ancak bu tip söylemleri çok sık dile getirmek yararlı olmayacaktır. Bununla ilgili çok bilinen bir örneğe değinmek yerinde olacaktır size biri “pembe fili düşünme” dese siz pembe fili düşünürsünüz. Aileler kendi tutumlarını daha gerçekçi zemine getirebilirse bunun yansımaları olumlu olacaktır. Bu süreçte koşulsuz kabul ve desteğe ihtiyaçları olduğunu unutmamak gerekir yargılayıcı kontrol edici dilden uzak durmak da fayda sağlayacaktır. Elinizden geleni yapmanıza rağmen durum değişmiyorsa bu konuda profesyonel destek almak oldukça önemlidir. Mutlaka okul rehberlik servisine başvurunuz.

Gencay ALP

Uzman Psikolojik Danışman

Kullanabileceğiniz nefes egzersizi;

Burnunuzdan derin nefes alın. 5'e kadar sayın

Ağızınızdan nefes verirken 5'e kadar sayın.

Tekrarlayın-tekrarlayın-tekrarlayın.

*Nefes egzersizini uygularken ses ve ısı yönünden uygun bir ortam ve kişinin rahat bir pozisyonda bulunması gerekir. Düzenli olarak uygulama sonrasında alışkanlık edinilecektir. Egzersiz anlık kaygımızı kontrol altına almamıza destek sağlayacaktır. Tek başına sorunu ortadan kaldıracak güce sahip değildir.

Yararlanılan Kaynaklar:

Hakan Türkçapar-Sınav ve Sınanma Kaygısı Seminer Notları

Fulya YÜKSEL ŞAHİN-Psikolojik Danışmanlar İçin El Kitabı

<https://tekirdag.meb.gov.tr/www/basarisizlik-nedenlerinin-azaltilmasi-calismasi/icerik/2601>