

## Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

**Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, “Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışılmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır” diye konuştu**

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'nci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı? Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınava girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: “Sınav kaygısı, sınava yeterince hazırlanamama veya sınava hazır olursa da sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür.”

### **Bildiği konuyu unutturur**

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, “Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtille kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişeldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı,

unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar” dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: “Sınava yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınava ilişkin gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınava yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınava ne kadar hazırlansalar da, başarısız olacaklarını düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşamda başarılı olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır.”

### **Kendinize mantıklı açıklamalar yapın**

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu işaret etti. “Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor” diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: “Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışılmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır.” Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığının önemine değindi. Tınaz, “Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalar ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli” değerlendirmesinde bulundu.

### **Gerekirse psikolojik yardım alınabilir**

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtılmaları gerektiğini belirterek, “Sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşır” diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: “Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardımın alınması gerekebilir.”