

YKS'ye hem zihnen hem bedenen hazırlanın

Sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin önemini vurgulayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, "Sağlıklı beslenmeli, düzenli uyumalı ve egzersiz yapılmalı" dedi. Hem sınav öncesi hem de sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizlerinin de kaygının etkilerini azaltacağını belirten Tınaz, "Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Zaman iyi kullanılmalı ve sınavdan birkaç gün önce çalışma sonlandırılmalı" uyarısında bulundu.

Bir eğitim – öğretim dönemini daha geride bırakırken Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 2019 için de geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 15 Haziran, 2'nci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 16 Haziran günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler elbette heyecanlı. Ancak fazla heyecan ve stres, sınav kaygısını da beraberinde getiriyor.

Gerçekçi olmayan düşünceler kaygıyı artırıyor

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, "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 çıkmasındaki 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” dedi.

Bildiklerini de unutturuyor

Tınaz, sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini de şöyle sıraladı: “Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtilerle 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 bilişseldir. 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.”

Özgüven eksikliği yaratıyor

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.”

Zihinsel yapı şart

Öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığının önemine değinen 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.

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 taşıyor” diye konuştu. “Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir” diyen 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 yardım alınması gerekebilir.”