

Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü

Sınavlara hazırlık adaylar için zorlu bir süreç. Sınav tarihleri yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artarken, yüksek kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri 6 maddede sıraladı.

Üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu yıl 18 ve 19 Haziran'da gerçekleştirilecek. YKS'ye sayılı günler kala bazı adayların kaygı düzeyi artabiliyor, yüksek düzeyde kaygı ise moral bozukluğu yaratarak ders çalışma motivasyonunu düşürebiliyor. Belli bir miktar kaygının olumlu bir durum olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri sıraladı.

Sınav kaygısının fiziksel ve psikolojik belirtileri olabilir

Gereğinden fazla yaşanan sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel belirtileri olabildiğini belirten Prof. Dr. Tınaz, bu belirtilerle ilgili şunları söyledi:

“Sınav kaygısı, öğrencinin sınava dair olumsuz beklentilerini içeren, ortalama düzeyden fazla olduğunda stresli durum ile baş edilemeyen noktaya getirebilecek bir kaygı türüdür. Belli bir miktar kaygının varlığı kişi için olumludur zira kişiyi çalışmaya motive edip eksik kaldığı konular için çabalamasını arttırıcı etkiye sahiptir. Ancak öğrenciler sınav için aşırı kaygı duymaya başladığında fiziksel ve mental birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilir. Sınava dair huzursuzluk hissedebilir, aşırı endişe duyabilir, öfkelenebilir ve karamsarlığa kapılıp depresif hissedebilir. Sınava dair tekrarlayan düşüncelerle birlikte, dikkatinde azalma görülebilir, konsantrasyon kaybı yaşayabilir, belli bir konuya odaklanamayabilir ve bu da ders çalışma motivasyonunu düşürür. Kişi bu kaygı karşısında sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel bazı semptomlar da gösterebilir. Kaygıya karşı gösterilen fiziksel belirtiler arasında baş dönmesi, ellerin titremesi, terleme, ağız kuruluğu vb. sayılabilir ve bu tepkiler fiziksel bir rahatsızlık da hissettirebilir.”

Ailenin tutumu kaygı düzeyini etkileyebilir

Sınav kaygısını oluşturan bazı otomatik düşüncelerin olduğunu belirten Tınaz, ailelerin tutumlarının bu düşünceleri önemli ölçüde etkilediğini ifade ederek şöyle devam etti:

“Örneğin, sorular çok zor olacak, çalışmadığım konulardan sorular gelecek, ailem performansımı beğenmeyecek, vb. Bu otomatik düşüncelerle birlikte kişi sınava çok büyük anlamlar yüklemiş olabilir. Sınav; kişinin zihninde felaketleştirme senaryolarıyla abartılabilir ve tüm bunlar sonunda kişinin kaygı düzeyini artırır. Kişinin kendisinden beklediği olağanüstü bir performans ve mükemmeliyetçi beklentileri de sınav kaygısını arttıran bir diğer önemli faktördür. Aile baskısı bu noktada üzerinde durulması gereken bir konu. Aile bireylerinin daha ılımlı, anlayışlı bir tutum sergilemesi kişinin kaygı düzeyini dindirecek bir etken olabiliyor. Öte yandan tam tersi bir şekilde, sınavın sonucuna dair felaketleştirme senaryoları ve sınava girecek başka bireyler üzerinden çocuğun karşılaştırılması gibi durumlar aile içinde de gündeme geliyorsa kişinin belli duygu düzenleme becerilerinin yokluğunda kaygı düzeyinin artması kaçınılmazdır.”

Sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenler

Peki, tüm bu kaygılarla nasıl baş etmeli? Kaygıya nasıl fonksiyonel bir şekilde tepki vermeliyiz? Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekleri açıklayan Tınaz, sınav kaygısıyla başa çıkabilmenin adımlarını şöyle sıraladı:

- 1. Kaygı olumsuz bir duygu değil:** Öncelikle kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı, kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiye ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı dindirecek ilk adım olabilir. “Şimdi kaygılanmış olabilirim; ama kaygım bana eksik olduğum konuları hatırlatıyor ve şimdi o konulara odaklanacağım” gibi bir düşünce sayesinde, çalışmak ve eksik kalan konuya odaklanmak çok daha kolay olacaktır.
- 2. Sınava dair olumsuz inançları değiştirin:** Sınava dair var olan olumsuz inançlarımızı değiştirmek de bu noktada önemli. Bu sınav, kişi başarısız olduğunda hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiye mükemmel bir hayat vaat etmez. Dolayısıyla kişi elinden gelenin en iyisini yapacağını bilir ve ailesinin onu her koşulda kabul edeceğini hissederse kaygı seviyesi ortalama bir düzeyde tutulmaya daha yatkın olacaktır.
- 3. Uygun öğrenme yöntemi belirleyin:** Kaygı kontrolü bir miktar sağlandığında kendinize en uygun öğrenme yöntemiyle ders çalışma düzeninizi ayarlamanız yerinde olacaktır. Herkesin çalışma ritmi farklılık gösterir. Kendinize uygun bir zaman ve süre aralığında eksik olduğunuz konuları tespit edip bu konulara yoğunlaşarak çalışmak sınava az bir zaman kala etkili bir öğrenme stratejisi olabilir.
- 4. Kendinizi ödüllendirin:** Çalışma esnasında kendinize minik molalar vermek ve kendinizi ödüllendirme de çalışma isteğinizi perçinleyecektir.
- 5. Sınav esnasında nefes egzersizi denenebilir:** Sınav esnasında neler yapılabilir diye bakıldığında şunları sıralayabiliriz. Kişi sınava çok iyi bildiği konulardan başlamalı. Hatırlayamadığı, bilmediği konulara dair sorular çıktığında üzerinde fazla zaman kaybetmeden daha iyi bildiği soruları çözmeye geçmeli. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir.
- 6. Mutlak bir son olmadığını hatırlayın:** Son olarak sınavın mutlak bir son olmadığı ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini akıldan çıkarmamak önemli.