

Sınav başarısı için adaylar ile velilere son dakika önerileri

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) sayılı günler kala, sınavlara hazırlanan adayların ve ailelerin stres ve kaygısı artıyor. Üniversite adaylarının kaygıları üzerine konuşan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zeynep Hamamcı; "Öğrenciler sınav kaygılarını azaltabilmek için sınava kalan süre içinde beslenme ve uyku düzenleri dahil günlük rutinlerini değiştirmemeye dikkat etmeli ve bu düzeni değiştirecek yiyecek ya da ilaçlardan kaçınmalılar. Anne ve babalar ise yüksek beklenti içinde olmak ve baskı kurmak yerine çocuğun performansına uygun gerçekçi beklentiler geliştirmeli, onları başkaları ile karşılaştırmamalılar." diyor.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) sayılı günler kala adayların kaygıları artıyor. Milyonlarca öğrenci geleceklerini planlarken istedikleri bölümlere yerleşmenin hayalini kuruyor. Öğrenciler aynı zamanda mezun oldukları alanda iş bulmaya ilişkin de kaygı yaşıyor. Bu nedenle YKS öğrenciler ve aileleri açısından psikolojik baskıya yol açan zorlu bir süreç haline geliyor.

Sınav kaygısını yaşayan öğrencilerin kalp çarpıntısı, terleme, bulantı, kusma, uyku ve iştahta değişiklikler gibi bedensel belirtilerle birlikte gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, güvensizlik gibi duygusal belirtileri deneyimleyebileceğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zeynep Hamamcı şöyle konuştu; "Adaylarda, çalışmaya ve sınava odaklanmada, öğrenilenleri hatırlamada güçlük ve unutkanlık gibi zihinsel belirtiler yaşanabiliyor. Sınava hazırlanan öğrencilerin "başaramayacağım", "yetiştiremeyeceğim", "anlayamıyorum" gibi düşünceler adayı olumsuz yönde etkileyebilir. Sınava hazırlanan öğrencilerde sıklıkla görülen diğer olumsuz düşünceler; "Sınavı mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam.", "Sınavı kazanamazsam ben yetersizim demektir.", "Mutlaka sınavda iyi bir yer kazanmalıyım." "İyi bir yere giremezsem başarılı sayılmam." olabilir. Değişmesi gereken bu olumsuz düşünceler öğrencilerin odaklanamama, ders çalışmayı bırakma veya erteleme, sınava girmeme ve sınavı yarıda bırakma gibi davranışlar sergilemelerine de yol açabiliyor." dedi.

Kaygıyı kontrol altında tutmak için gevşeme ve nefes yöntemi

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı, sınav öncesi günlerde ortaya çıkan kaygıyı denetim altında tutabilmek veya yoğun stresi tolere edebilmek için kullanabilecek yöntemlerden birinin gevşeme olduğunu ifade ederken şunları aktardı; “Gevşeme rahatlatan bir müzik eşliğinde bedendeki farklı bölgelerde yer alan kasların sırasıyla yavaş bir şekilde kasılması ve gevşetilmesidir. Gevşeme sırasında düşünceler sakin ve huzurlu hale gelir. Beden tepkilerimiz değişir, kalp atışlarımız yavaşlar ve kas gerginliğimiz azalır. Beden gerginliğinde ve endişeli düşüncelerdeki azalma dingin ve olumlu duyguların üretilmesini sağlar.

Sınav öncesinde kaygıyı kontrol altına almak için nefes çalışmaları da önemli bir yer tutmaktadır. Öğrenciler sakin ve yavaş bir şekilde aldığı nefesi bir süre içinde tutarak aldığı sürenin 2 katı sürecek şekilde nefesini salıverme tekniğini uygulayabilirler. Öğrenciler gevşeme ve uygun nefes yöntemlerini kullanarak strese veya kaygıya karşı fiziksel ve duygusal tepkilerini azaltmayı ve kontrol altında tutabilmeyi öğrenebilirse sınav performanslarını daha da arttırabilirler.”

Sınav esnasında gerginliği atmak için neler yapılabilir?

Sınava girmeden önce ya da sınav esnasında öğrenciler kendilerini gergin veya kaygılı hissettikleri anda birkaç kez derin nefes almaya ve bedenlerini gevşetmeye çalışmalıdır. Prof. Dr. Zeynep Hamamcı sınav esnasında kaygısı yükselen adaylara şu tavsiyeleri verdi; “Birkaç dakika gözlerini kapatarak kendilerini mutlu eden bir anıyı ya da yerleşmek istedikleri üniversiteyi ve bölümü kazanmış olmayı hayal edebilirler. Kendilerini rahatlatan ve güç veren “Çok çalıştım.” ya da “Elimden geleni yaptım.” gibi bazı olumlu cümleleri söyleyerek kendilerini sakinleştirmeye çalışabilirler.

Öğrencilerin sınav anında en iyi yapabildikleri bölümden soru çözmeye başlamaları, yapamadığı sorulara çok zaman ayırmamaları, bir soruda takılıp kalmamaları da sınav sırasında yaşayabilecekleri kaygıyı azaltabilir. Öğrenciler zorlandıkları sorunun yanına işaret koyup vakit kalırsa tüm kitapçığı bitirdikten sonra işaretli sorulara dönebilirler. Öğrencilerin ilk sınavdan sonra girdikleri sınavın sorularının yanıtlarını bulmaya çalışmaları ertesi gün de sınav olacağı için kaygılarını arttırabilir ve sınava odaklanmalarını engelleyebilir. Bunun yerine ilk sınavdan sonra dinlenilmeye çalışmalıdır.”

Aileler kaygıyı arttıracak yüksek beklenti içinde olmamalı!

Sınava hazırlık sürecinde anne babaların çocuklarına yönelik tutumları, davranışları, beklentileri ve düşünceleri çocuklarının yaşadığı sınav kaygısı üzerinde oldukça etkilidir. Sınava az bir sürenin kaldığı bu dönemde anne babaların çocuklarının kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmak için destekleyici tutum ve davranışlar sergilemeleri ve onların rahatlamalarına yardımcı olmalarının son derece faydalı olacağını söyleyen Prof. Dr. Zeynep Hamamcı; “Anne babalar yüksek beklenti içinde olmak ve baskı kurmak yerine çocuğun performansına uygun gerçekçi beklentiler geliştirmeli, onları başkaları ile karşılaştırmamalı.

Ayrıca aileler sınavı çocuklarına tek bir kez girilecek ve mutlaka kazanılması gereken bir sınav olarak göstermek yerine tekrar deneyebileceklerini, gelecek planlarında farklı alternatifler olabileceğini söylemelidir. Anne babaların kaygıları azaldığında çocukların da bundan olumlu etkilenecekleri ve onların da kaygılarının azalacağı unutulmamalıdır.”