

Hayatımızın Olmazsa Olmazı: Sınav Kaygısı

Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Her yıl Türkiye’de 1,5 milyonun üzerinde genç üniversite öğrencisi olma hayali ile sınavlara giriyor. Liselere, kolejlere girişte yapılan sınavlar da eklendiğinde, sınav süreci neredeyse her haneyi etkileyen ortak bir deneyime dönüşüyor. Aylarca, hatta yıllarca süren emeğin birkaç saatlik bir sınavla ölçülmesi, gençler üzerinde yoğun baskı oluştururken bu durum başarı düzeylerinin azalmasına neden oluyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti.

“Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir.” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Sınav Kaygısı Nedir, Nasıl Ortaya Çıkar?

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek’e göre sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıkar. Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarır.

Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Yolları

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir.

Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.

Ailelere Tavsiyeler

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme

1. Sınav öncesi
 - Çalışmayı son ana bırakmamak
 - Konuları önceliklendirmek
 - Bilgi tekrarları yapmak
 - Yazarak çalışmak
 - Dengeli beslenmek
 - Olumlu bakış açısı geliştirmek
 - Gerçekçi hedefler belirlemek
 - Sınav yapılacak yeri önceden görmek
2. Sınav anı
 - Nefes egzersizleri yapmak
 - Soruları dikkatli okumak
 - Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak
 - Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak
3. Sınav sonrası

“Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”