

SINAV KAYGISI

1) SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Sınav kaygısı ise Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir. Sınav kaygısı iki ayrı boyutta ele alınabilir; endişe ve yoğun duygulanım. Endişe performansla yönelik zihinsel bir süreçtir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. (örn. Bu sınavda başarılı olamayacağım. Bu sınav sonunda her şey berbat olacak vb. tür cümleler kuran öğrenci endişelidir.) Yoğun Duygulanım kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir. (örn. Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor. O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda.)

2) SINAV KAYGISI YAŞAYAN VE BU KAYGIYI YAŞAMAYAN KİŞİLER ARASINDA NE GİBİ FARKLAR VARDIR?

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler. Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algırlarken, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görmektedirler. Buradan da anlaşılacağı gibi, endişe faktörünün (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazla ketleyicidir. Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir. Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

3) NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle olan diyalogunuza dikkat edin. Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.

Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.

Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.

Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.

Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım.

Eğer bu sınavda ortalamanın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur.

Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.

Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kâğıdını ilk ben veriyorum? Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım...

Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelere benziyorsa genellikle olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindesiniz demektir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar.

Öyleyse ilk yapacağınız şey, sınav durumlarında kendinizle ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin, "bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek" ifadesi yerine, "başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez" şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. Ya da karamsar falcılık yapıp, "eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim" diyerek, kendinizi bu kehanete inandırmak yerine, şunu söylemeyi deneyebilirsiniz: "Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde"... Kendinizle olan diyalogunuzda, olumsuz ve kötümser düşünme biçimini yansıtan "eğer bu sınavda ortalamanın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur" gibi bir ifade kullanıyorsanız bunu şöyle bir cümleyle değiştirebilirsiniz: "Bu sınavda ortalamanın altında alacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bir sınavda ortalamanın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim"... Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşünmektir. Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmeniz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

Kaygının zihinsel süreci olan "endişe" ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel süreci olan "yoğun uyarılma" ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de, eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz. Ayrıca bunların, sınav öncesinden sınav sonrasına doğru, aşama aşama kendiliğinden kaybolduğunu fark edeceksiniz.

Duygularınız, düşünceleriniz ve bedeniniz arasında sizi bile şaşırtacak bir etkileşim vardır. Bu etkileşim, mutluluğunuza, başarıya ve sağlığınıza zarar veren silahlı bir çatışmaya da dönüşebilir; kulağınıza çok hoş gelen bir senfoniye de... Bu sizin elinizde!

Kaynak: Selçuk Üniv. öpdm.