**Sınav Kaygısı Nedenleri ve Çözüm Önerileri**

Sınavlar esnasında ve öncesinde;

-    Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsanız,
-    Daha önce öğrenmiş olduğunuz ve hatırladığınız konuları hatırlayamıyorsanız,
- Zihninizin donduğunu, bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
-  Soruları çok fazla irdeleyip zor ve karmaşık görüyor aslında basit cevabı kaçırıyorsanız,
-   Mide bulantısı, göz kararması, terleme, çarpıntı vb. yaşıyorsanız ve çok çalıştığınız halde sınav heyecanı yüzünden başarısız oluyorsanız,

Yoğun bir sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz. Ancak yerinde ve zamanında alınacak önlemlerle bu kaygıyı azaltmak ve kontrol altına almak mümkündür.

Bu yazının amacı kaygı nedir, sınav kaygısı nedir, sınav kaygısının etkileri ve kaynakları nelerdir, sınav kaygısı hangi durumlara bağlı olarak gelişir? tüm bu noktaları netleştirmek ve sınav kaygısı yaşayan öğrenciler ve onların ebeveynlerine kaygıyla baş etmeye yönelik çeşitli teknikler göstermek ve önerilerde bulunmaktır.

Prof. Dr. Acar Baltaş tarafından sınav kaygısı ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Baltaş’ın 5250 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmaya göre ÖSS’ye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, ameliyata girecek genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmadan yola çıkarak sınav kaygısının sınava hazırlanan öğrenciler üzerinde ne kadar büyük bir etkiye sahip olduğu fark edilebilir. Yaşantılarımızı etkileyen iki ana unsur vardır: Bunlardan birincisini doğuştan getirdiğimiz yani genlerle nesilden nesile aktarılan özelliklerimiz, diğeri ise sonradan öğrenilen bilgilerin oluşturduğu özelliklerimizdir.

Doğuştan getirilen özelliklerin insan ruh sağlığı üzerindeki etkisi netlik kazanmamıştır ve bilimin çalışma alanın oluşturur; ancak yaşantılarımızı etkileyen ikinci ana unsur olan sonradan öğrenilen özelliklerin neden sonuç ilişkisi diğerine göre daha net ve anlaşılabilir bir nitelik taşımaktadır.

Yaşadığımız duygu durumlarının ise büyük oranda sonradan öğrenilen veya edinilen özelliklerin etkisi altında şekillendikleri düşünülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak kaygı, korku ve heyecanlarımızın doğuştan getirilen özelliklerden ziyade sonradan öğrendiğimiz duygular olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sonradan edindiğimiz bu duyguların yine bizim tarafımızdan değiştirilmesi veya yok edilmesi mümkün görünmektedir.

Aşırı sınav kaygısını da yaşantılarımıza bağlı olarak sonradan edindiğimiz olumsuz bir duygu durumu olduğunu kabul edersek bunu olumluya çevirmek ya da yok etmek mümkün görünmektedir.

**Kaygı Nedir?**

En genel anlamıyla kişinin içsel bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık ve stres durumuna kaygı denir. Burada içsel uyaran kavramın açıklamak gerekirse; aslında kaygı, korkudan farklı olarak somut olarak var olmayan, tamamen kendi içimizde ihtimaller doğrultusunda zihnimizde geliştirdiğimiz uyaranlara duyulan bir tepki niteliği taşır.

Korku duygusunda ise, korkmamıza neden olan dış bir uyaran vardır. Bir örnekle bu durumu açıklamak gerekirse; Köpekten korkan birisinin köpek olan bir evin bahçesinden geçerken yaşadığı duyguya korku denir, çünkü korku hissetmesine neden olan dış bir uyaran yani köpek mevcuttur. Kişinin başka sefer bahçeye girdiğinde köpeği hiçbir şekilde algılamadan acaba köpek çıkar mı düşüncesi ile yaşadığı duyguya ise kaygı denir çünkü köpek çıkma ihtimali zihninde kaygıyı tetikleyen bir hal almıştır.

Özellikle vurgulanması gereken bir diğer konu ise şudur; kaygının belli bir seviyede olması kişiyi motive ederek yaşamda daha aktif bir rol almasını, ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı kendini korumasını sağlar, ancak ölçüyü aşan bir kaygı hem bedensel, hem zihinsel hem de duygusal olarak olumsuz etkiler bırakarak kişinin potansiyelini hayata aktarmasında ciddi bir engel teşkil edebilir.

**Kaygının Belirtileri**

Kaygının belirtileri; fiziksel, zihinsel, duygusal, davranışsal ve sosyal olmak üzere beş alanda ele alınabilir:

- Kaygının Fiziksel Belirtileri: Kalp atışında hızlanma; nefes almada güçlük çekme; nefes alış verişinin hızlanması; mide bulantısı, ishal, sık sık idrara çıkma; ellerde ve ayakta titreme, uyuşma, karıncalanma; terleme, üşüme, yüz kızarması, kaslarda gerginlik; göz kararması, baş dönmesi, baş ağrısı; uykusuzluk, halsizlik vb. gibi haller. Ayrıca yalnızca sınav esnasında burun akıntısına, mide bulantısına, tuvaletin gelmesi vs. de sınav kaygısına işaret olabilir.
- Kaygının Zihinsel Belirtileri: Dikkati toplamada güçlük; unutkanlık; düşüncelerini organize etmede zorlanma; odaklanma problemleri; okuduğunu anlamada güçlük; felaket yorumları içeren düşünce ve inançlar.
- Kaygının Duygusal Belirtileri: Huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, korku, endişe, panik, heyecan, güvensizlik gibi duygular.
- Kaygının Davranışsal Belirtileri: Kaçma (Ders çalışmayı bırakma), kaçınma ( Ders çalışmayı erteleme) şeklinde örnek gösterilebilir.
- Kaygının Sosyal Belirtileri: Aile ve arkadaşlardan uzaklaşmak, yalnız kalmayı istemek, sosyal geri çekilme, aşırı sosyalleşerek ders çalışmayı ertelemek olabilir.

**Sınav Kaygısının Öğrenciler Üzerindeki Etkileri**

Öncelikle, yaşanılan yoğun kaygı öğrencinin ruhsal yaşantısında ciddi tahribatlara neden olabilir, kişi kaygının yanı sıra umutsuzluk, mutsuzluk, çaresizlik, kendisine veya başkalarına yönelik yoğun öfke hatta sınavla ilgili kâbuslar görmeye kadar olumsuz duygular yaşayabilir. Bu olumsuz duygular sınav sonrasında yok olacağı gibi tam tersi etkileri aylar hatta yıllar sürebilir.

Yoğun kaygı yaşanılan durumlarda kişilerin zihinsel becerileri ciddi anlamda zayıflar, diğer bir deyişle kaygı sisteme o kadar hâkim olur ki kişinin bilgiyi transfer etme, hatırlama, dikkati bir noktaya toplama, okuduğunu anlama gibi yetenekleri sekteye uğrar. Bu durum kişinin çalışmasına engel olduğu gibi, bu becerileri kullanamama kaynaklı ekstra bir stres ve kaygı durumuna yol açar.

Zihnin uzun bir süre kaygıyla meşgul olması kişinin sadece zihinsel enerjisini değil, fiziksel enerjisini ve sağlığını da olumsuz anlamda etkileyen bir durum ortaya çıkartır. Bir süre sonra kişide yorgunluk, uykusuzluk, bitkinlik gibi durumlar ortaya çıkar.

İfade edilemeyen, görmezden gelinen veya içe atılan olumsuz duygular bir süre sonra bedende kendini gösterme eğilimi taşır çünkü beden ve zihin aslında bir bütünün parçalarıdır. Dolayısıyla yaşanılan çok yoğun sınav kaygısı; sınavlar öncesinde ve sınav esnasında mide ağrısı, baş ağrısı, eklem ağrıları ya da cilt sorunları vb. şeklinde fiziksel rahatsızlıklar olarak ortaya çıkabilir.

**Neden Sınav Kaygısı Yaşanır?**

Bu durum öğrencinin kişilik yapısı, akademik durumu, sosyal durumu, aile hayatı ve geçmiş yaşantıları gibi birçok durumla bağlantılıdır ancak belli başlı sınav kaygısına neden olan faktörler aşağıda belirtilmiştir.

- Sınavla ilgili olumsuz düşünceler: Zihnimizden geçen düşünceler duygularımızın ortaya çıkmasındaki nedenlerdir. Kaygı duygusuna neden olan durum ise konuyla ilintili olumsuz düşüncelerdir.

Dolayısıyla sınava dair her türlü olumsuz düşünce kişide kaygı duygusunu fitillemektedir denilebilir. “Sınav çok zor olacak”, “sınav esnasında heyecanlanıp sınavı terk edeceğim” “sınav sonrası hayatım mahvolacak” vb. gibi olumsuz düşünceler kişinin üzerinde yoğun bir kaygı oluşturma potansiyeli taşıyan örneklerdir.

- Ailenin ya da çevrenin beklenti ve baskıları: Ailenin ve çevrenin öğrenci üzerindeki etkileri sınav kaygısının önemli nedenlerindendir. Özellikle ailenin baskı ve beklentileri öğrenci üzerinde oldukça büyük bir stres faktörü olarak kendini gösterir.

Kimi ailelerde bu baskı ve beklenti: “Sınavı kazanmazsan başkalarının yüzünü nasıl bakarız.”, “Başarısız olursan tüm emeklerimizi boşa çıkartırsın” “Sen sınavı kazan diye her türlü fedakârlığı yapıyoruz.” şeklinde sözlü olarak ifade edilir. Bu durum öğrenci üzerinde son derece derin etkiler bırakır ve sınavda başarısız olduğu takdirde ailesinden ve çevreden gelecek tepkiyi göz önünde bulundurarak son derece yoğun bir sınav kaygısı yaşar.

Buna ek olarak, birçok duygu gibi kaygı da bulaşıcı bir özellik taşır, eğer aile bireyleri öğrencinin sınavda başarısız olması kaygısını kendileri yaşıyorsa bu kaygıyı farkında olmadan öğrenciye de yükleyebilir. Bu yükleme kimi zaman bir söz, kimi zaman bir bakış, kimi zaman da bir davranış olarak bilinçdışı bir şekilde yansır. Bu durum da ister istemez öğrenci de bir kaygı oluşturur.

- Başarısız olma ve değerlendirme kaygısı: Diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini fazlasıyla önemseyen dış odaklı kişiler için sınavda başarılı olmak bir performans ölçütü olmak yerine kişiliğin başkalarına ispatına dönüşebilir.

Başkaları tarafından eleştirilmek, yargılanmak, küçümsenmek ya da suçlanmak bu tarz insanlar için baş etmesi son derece zor bir durumdur. Bu tarz bakış açısına sahip öğrenciler için de sınavdan alınacak düşük puan ya da not, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri anlamı taşır. Bu durum da doğal olarak kaygı arttıran bir etken olarak öğrencinin hayatını olumsuz etkiler.

- Başarısızlıkların abartılıp, başarıların küçümsenmesi: Kişilik yapısına bağlı olarak bazı öğrenciler kendilerine yönelik oldukça haksız eleştirilerde bulunurlar. Sergiledikleri başarı örneklerini görmek yerine, deyim yerindeyse cımbızla başarısızlıklarını arar ve bulurlar.

Örneğin deneme sınavlarında aldıkları iyi puanları bir gelişme olarak kabul etmezler ya da herhangi bir konu testinde çıkan yanlış sayısını aşırı genelleyip gerçek sınavlarda da benzer yanlışlar yapacakları düşüncesine kapılarak panik duygusu yaşarlar. Bu tür bir bakış açısı kişide sınav kaygısını tetiklediği gibi mevcut kaygının şiddetini arttırır.

- Başarının sürekli başkalarıyla karşılaştırılması: Kişi eğer kendi seviyesini arttırmak yerine sürekli olarak başkasının performansı ile karşılaştırma ve ona göre şekil alma eğilimindeyse bir süre sonra bu durumun onda yoğun bir endişe duygusu ortaya çıkartması beklenen bir tablodur.

Çünkü karşılaştırmanın hiçbir zaman sonu gelmeyecek ve bir süre sonra kişiye zarar veren bir hırsa dönüşecektir. Yaşanılan yoğun hırsın ve diğerlerinden geride kalma endişesinin zamanla kişide sınav kaygısı olarak kendini gösterme ihtimali yüksektir.

- Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı: Bu tür kişilik yapısı içerisinde olan bireyler için yaşam oldukça zordur, çünkü hiçbir zaman mükemmeli yakalamak mümkün olmadığı gibi bu tutum ve davranışın bir süre sonra kişiyi her yönden tüketen bir durum alma ihtimali yüksektir.

Bu kişilik yapısı içerisine olan kişiler genelde mükemmelliği kendi yaşantılarında da gerçekleştirme eğilimindedirler, hata yapma lüksleri olmadıklarını düşündükleri gibi kendileri karşı oldukça acımasız bir tutum sergileyebilirler. Sınava hazırlanma ile ilgili mükemmeliyetçi tutum ve davranış bir süre sonra kişide yoğun sınav kaygısı olarak kendini gösterebilir.

- Zamanı iyi kullanamama: Özellikle ÖSYS ve SBS sınavlarına hazırlanan öğrenciler okul, dershane ve ev üçgeninde oldukça yoğun bir tempoda bir süreç geçirmektedirler. Bu yoğunluk planlama ve programlama olmadan bir süre sonra içinden çıkılmaz bir hal alarak kişide dağılma, yetişememe, uykusuzluk ve tükenmişlik gibi duyguları ortaya çıkarabilir. Bu duyguların bir süre sonra kişide sınava yönelik kaygı olarak ortaya çıkma ihtimali yüksektir.

- Verimsiz çalışma alışkanlıkları: Sınav kaygısı çoğunlukla çalışıldığı halde konulara hâkim olamama ve sınava yeteri kadar hazır olmama düşüncesinin ürünü olarak ortaya çıkar. Bu çalışıldığı halde hazır olamama durumunun birincil nedeni verimsiz çalışma alışkanlıklarıdır.

Öğrencilerin ders çalışma yöntemlerini bilmemeleri, ders çalıştıklarını zannedip aslında çalışmıyor olmaları öğrenilen bilgilerin hep eksik kalmasına neden olan bir durumdur. Sınav tarihi yaklaştıkça öğrenci birikmiş olan konu eksiklerini fark eder. Öğrencinin bu gerçekle yüzleşmesi sınav öğrencide yoğun bir sınavda başarısız olma kaygısını doğurur.

- Görev ve sorumlulukları ertelemek: Öğrencilerin yaptığı hatalardan biri de sınava yönelik çalışmaları her defasında erteleyip son ana bırakarak yoğun bir sıkışmışlık ve birikmiş konular arasında kaybolmuşluk duyguları yaşamaktır. Bu duygular sınav anı yaklaştıkça kişi de yoğun bir kaygı olarak kendini gösterir.

**Sınav Kaygısının Üstesinden Gelmek İçin Öğrencilere Öneriler**

- Düşünce ve İnançlarınızı sorgulayın: Olumlu düşüncelerin olumlu duyguları beraberin de getirdiği gibi tam tersi olumsuz düşünceler de kişide olumsuz duygulara yol açar. Aşırı kaygıyı da olumsuz bir duygu olarak ele alırsak bu duygunun arka planında büyük oranda yanlış olumsuz düşünceler mevcuttur.

“Eğer sınavı geçemezsem hayatım mahvolur”, “Eğer sınavda başarısız olursam herkes benle dalga geçer”, “Aptalın tekiyim benden bir halt olmaz” ya da “Bu sınavda kesin başarısız olacağım” gibi doğruluk payı hemen hemen hiç olmayan düşünceler öğrencilerin zihninden sık sık geçer ve öğrencide aşırı kaygıya neden olur.

Bu durumda öğrencinin yapması gereken etkili yöntem zihninden geçen bu düşünceleri tespit edip bu düşüncelerin ne kadar sağlıklı ya da gerçekçi olduğu hakkında derinlemesine düşünmektir. Büyük oranda öğrenci sınava, çevreye ve kendi durumuna yönelik geçerliliği olmayan anlam yüklediğini fark edecektir. Bu tablo karşısında öğrencinin faydasına olan tutum olumsuz düşünceleri daha olumlu hale getirmek olacaktır.

Örneğin “Bu sınavda başarılı olamayacağım” yerine “Bu sınavda başarılı olmak için elimden geleni yapacağım” ya da “Bu sınav hayatta başarılı olmanın tek yolu” yerine “Bu sınav hayatta başarıya giden yollardan sadece bir tanesi” gibi olaya farklı bir bakış açısı getiren düşünceleri kendisine hatırlatması etkili olacaktır. Ayrıca kişi bu durum karşısında bir kar zarar analizi yaptığında aslında önlem olarak aldığı bu tarz yanlış düşüncelerin kendisine fayda sağlamaktan çok zarar verdiğini fark edecektir.

- Vücudunuzu gevşetmeyi öğrenin: Kaygı, stres, korku, öfke gibi olumsuz duygulara maruz kalındığında doğal olarak vücutta bir gerginlik oluşur, oluşan bu gerginlik hissedilen olumsuz duyguyu daha da arttırdığı gibi içinde bulunulan durumdan çıkmayı engelleyi bir rol alabilir. Olumsuz duyguların neden olduğu bu döngüyü kırmak için en etkili yöntemlerden biri de vücudu sistematik bir şekilde gevşetmektir.

Belli bir teknik dâhilîlinde yapılan gevşeme kişi de büyük bir rahatlık ve ferahlık duygusunu beraberinde getirir. Dolayısıyla düzenli egzersiz yapmak ve vücudu gevşetme tekniklerini öğrenmek hem sınava hazırlık döneminde hem de sınav anında yaşanılan kaygıyı azaltmak için son derece etkili yöntemlerdir.

- Diyafram nefesi almayı öğrenin: Doğru nefes alabilmek hem fiziksel hem de ruhsal sağlık için kilit bir önem taşır. Yaşanılan olumsuz duygu durumlarında insanların fizyolojik ve ruhsal dengeleri bozulur, insan için hayati önem taşıyan nefes almak da böyle durumlarda normalden farklı çalışır.

Kişiler daha çok ritmik olmayan bir şekilde hızlı hızlı göğüsten nefes almaya başlar ve her nefes alışlarında omuzları ve göğüsleri hareket eder. Bu yanlış bir nefes alma şekli olduğu gibi mevcut olumsuz duyguyu arttıran bir nitelik taşır.

Oysa alınan doğru nefes vücudu tekrar dengeye sokar ve kişide büyük bir rahatlama ve gevşeme duygusunu beraberinde getirir. Doğru nefes vücudun diyaframından ritmik bir şekilde alınan nefestir.

Doğru nefesin nasıl alındığını daha net açıklamak gerekirse; sol elimizi göğsümüzün üst kısmına, sağ elimizi de göbek deliğimizin üstüne koyduktan sonra nefes aldığımızda sağ elimiz daha çok oynuyorsa doğru nefes ya da diyafram nefesi alıyoruz anlamı taşır, sol elimiz daha çok kalkıp iniyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.

Diyafram nefesi her insanın doğuştan getirdiği ancak sonrasında zamanla unuttuğu en doğal nefes alma şeklidir, bu açıdan bakıldığında en iyi diyafram nefesini bebeklerin aldığı söylenebilir.

Uyuyan bir bebeği izlediğinizde son derece ritmik bir şekilde karın bölgesi şişer ve iner. Dolayısıyla zamanla unuttuğumuz ve ilk başlarda almakta zorlanacağımız diyafram nefesini sık sık pratik yaparak hatırlamak bir müddet sonra kişi de kalıcı bir hal alır ve kişi fark etmeden doğru nefesi hayatına taşır.

Bu bilgilerden yola çakarak sınav sürecinde ve esnasında diyafram nefesi alarak vücudumuzu gevşetmek kaygıyı azaltan etkili yöntemlerden biridir. Özellikle sınav anında aşırı kaygı yaşandığında sınava bir dakika ara verip sadece diyafram nefesi almak ve o süre zarfı içerisinde yalnızca nefese odaklanmak oldukça etkili bir tekniktir.

- Planlı ve programlı hareket edin: Plansız ve programsız olmak her işte olduğu gibi sınavlara hazırlık sürecinde de öğrencileri olumsuz etkileyen bir sorun teşkil eder.

Hangi konunun ne zaman ve ne kadar süreyle çalışılacağını belirlemek ve bu duruma mümkün olduğunca uygun davranmak hazırlık sürecini daha sistematik hale getirdiği gibi öğrencinin kendinden daha emin hareket etmesine olanak sağlar. Tam tersi plansız ve programsız hareket edildiğinde konular birikir ve öğrenci için içinden çıkılmaz bir hal oluşturabilir, bu durum da doğal olarak öğrenci üzerinde ekstra bir kaygı ve stresi beraberinde getirir.

- Uykunuza ve beslenmenize dikkat edin: Özellikle üniversiteye giriş ve SBS’ye hazırlık sürecinde öğrencilerin yaptığı en büyük hatalardan biri de kendilerini zihinsel ve fiziksel olarak aşırı yıpratmalarıdır.

Dershane, okul, etütler ve bireysel çalışmalara ekstra harcanan zihinsel ve fiziksel enerji kişide dinlenme ve sağlıklı beslenme ihtiyacını arttırıcı bir etki yaratır. Eğer bu ihtiyaçlar öğrenci tarafından giderilmezse bir süre sonra zihin ve beden yorgun düşer.

Yorgun bir zihin ve beden kaygıyla baş etmenin önünde bir engel teşkil ettiği gibi mevcut kaygıyı arttırıcı bir nitelik taşır. Dolayısıyla öğrencinin uykusuna özen göstermesi, yatış ve kalkış saatlerini mümkün olduğunca düzenli tutması, doğal besinlerden günlük protein, mineral ve vitamin ihtiyaçlarını karşılaması kaygıyla baş etmede oldukça önemli bir rol taşır.

- Baltanızı bilemeyi unutmayın: SBS, YGS gibi önemli sınav dönemlerinde öğrenciler daha önce kendilerine keyif veren bir takım aktivitelerden kendilerini soyutlama ve sadece sınava şartlanma eğilimi içerisinde olurlar. Kimi zaman bu durum öğretmenleri ve aileleri tarafından da desteklenir.

Ancak unutulmaması gereken konu insanın hangi dönemde olursa olsun ara sıra gevşemeye, nefes almaya ve hoşuna giden aktivitelere zaman ayırmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç kısıtlanır ve tatmin edilemezse bir süre sonra kişinin performansı düşer ve stres, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara davetiye çıkartır.

Bu konuyla ilgili baltayı bilemek hikâyesi oldukça çarpıcıdır:

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağaç devrilirken hemen diğerine geçiyormuş Gün boyu ne dinleniyor ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş Akşamları da arkadaşından bir kaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava kararmaya başladığında eve dönüyormuş Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar

Sonuçta ikinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş Birinci adam öfkelenmiş

- “Bu nasıl olabilir! Ben daha çok çalıştım Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim Ama sen daha fazla ağaç kestin Bu işin sırrı ne?” diye sormuş.
İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş
- “Ortada bir sır yok Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir.” diye cevap vermiş

Dolayısıyla yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygıyı azaltmaya yönelik yapacakları en etkili yöntemlerden biri de baltalarını bilemek olmalıdır. Baltayı bilemek; daha önce sevilen bir aktivitenin yapılması, rahatlamak ve stres atmak için doğa yürüyüşlerini çıkmak, arada keyif veren bir film izlemek, arkadaşlarla buluşup sohbet etmek, sevilen birinin konserine gitmek şeklinde olabilir.

Aşırıya kaçmadan bu şekilde davranarak öğrenci yoğun tempoda az da olsa nefes alma imkanı bularak rahatladığı gibi mevcut kaygısını azaltabilir. Bazı kaygısı yüksek öğrencileri bu tür etkinliklere zaman ayırdıklarında yoğun bir suçluluk duyarlar, o zaman aralığında kaç tane soru çözeceklerini düşünüp pişmanlık yaşarlar. Dolayısıyla yaşanılan andan hiçbir şekilde keyif almazlar.

Öğrencinin bu bakış açısını değiştirmesi, yapılan aktivitenin bir ihtiyaç dahilinde kendisini dinlendirmek ve rahatlamak için yapıldığını, bu sayede daha dinlenmiş ve motive bir şekilde çalışmalarına devam edebileceğini kendisine hatırlatması oldukça önem arz eder. Aksi takdirde eskiden keyif aldığı şeylerden keyif almadığı gibi bir yanılgıya düşübilir ve kendisini büsbütün sınava adayarak aşırı yıpratabilir.

- Kendi başınıza halledemiyorsanız bir uzmandan destek alın: Kimi zaman yaşanılan problemler kişinin kendi çabasıyla ve çevresinin desteğiyle çözülemeyecek bir nitelik taşıyabilir.

Sınav kaygısını yoğun yaşayan kişilerin de zaman zaman tarafsız bir göz tarafından ele alınması ve çeşitli profesyonel teknik ve tavsiyelerle desteklenmesi gerekebilir. Dolayısıyla kendi başınıza sınav kaygısının üstesinden gelemediğinizi düşünüyorsanız, sonucu riske atmak yerine profesyonel bir uzmandan sınav süreci boyunca destek almak oldukça mantıklı bir yaklaşımdır.

Burada öğrencilerin ve anne-babalarının yaptığı yanlış davranışlardan biri de sınav kaygısına yönelik dışarıdan desteği sürekli ertelemek ya da kaygının kendiliğinde geçmesini beklemektir. Bu ihmalkar davranış sonrasında öğrenci ve ailesi genelde sınava çok kısa bir süre kala panik bir halde destek almak için bir uzmanın kapısını çalarlar.

Ancak kaygı sürece yayılarak çok boyutlu olarak çalışılması gereken bir duygudur, dolayısıyla sınava çok az kala uzman kişi öğrenciye pratik öneriler vermekten öte pek fazla yardımcı olamaz.

Bu durumda öğrencilerin ve anne babaların yapması gereken sınavdan çok önce böyle bir uzman desteğine başvurmaktır, aksi takdirde yardım alınmadan geçen süreç öğrencinin performansını son derece olumsuz etkilediği gibi kendisini çokça yıpratmasına neden olur.

**Anne Babalara Öneriler**

Her ne kadar sınav kaygısı sınava hazırlık sürecinde ortaya çıkan bir sorun olarak görülse de sınava hazırlanan öğrencinin kişilik yapısı ile doğrudan ilintilidir. Dolayısıyla aşırı kaygılı olma durumu çocukluk yıllarında oluşmaya başlar ve zamanla etkisini gösterir.

Bu durum üzerinde otoriter ebevenytutumu , sıkı disiplin uygulamaları, mükemmel çocuk beklentisi, çocuğun başkalarıyla karşılaştırılması, notla tehdit etme ve cezanlandırma gibi olumsuz tutum ve davranışların etkisi büyüktür.

Bu bilgilerden yola çıkarak yaşanılan aşırı kaygı üzerinde geçmişten beri süregelen veya halen tekrarlanan yanlış ebeveyn tutumlarının payının oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu durumda sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin anne babalarına oldukça önemli bir rol düşmektedir. Onların kaygılarını anlayışla karşılayarak çözüme yönelik onlara destek olmak öğrencilerin yükünü hafifledir.

Anne babaların bu durumdaki çocuklarına nasıl davranacağı aşağıda maddeler halinde listelenmiştir. • Çocuğunuzu tanıyın ve ondan yapabileceğinden fazlasını beklemeyin.
• Olumsuz eleştirilerden ve etiketlemelerden kaçının.
(Örneğin, "Tembelsin", "Böyle giderse hiçbir şey sahibi olamayacaksın") • Onu arkadaşları ve başka kişilerle kıyaslamayın.
• Reddedici ve onu küçük düşüren davranışlardan kaçının.
• Anne ve baba olarak ona tutarlı davranın.
• Çocuğunuzla kaygıları hakkında konuşun. Kaygılarını tanımasını sağlayın.
• Sınavla ilgili kendi kaygılarınıza göz atın, bazen fark etmeden ondan daha çok kaygılı olup bunu ona yansıtıyor olabilirsiniz.
• Onunla konuşurken göz teması kurun.
• Gereğinden fazla fedakârlık yapmayın, misafir çağırmama, işten ayrılma vs.
• Onu konuşmasını bitirene kadar dinleyin.
• Kişiliğini eleştirmeyin.
• Çocuğunuza sınavın akademik bilgiyi ölçmek için yapıldığını, onun kişiliğini ölçen bir değerlendirme aracığı olmadığını vurgulayın. Kazanmak kadar kaybetmenin de yaşamın doğal bir parçası olduğunu hatırlatın.
• Çocuğunuzun olumsuz yanlarının yanında olumlu yanlarını da görün.
• Çocuğunuza eğlenmesi için de fırsatlar yaratın. Çalışma planında yapmaktan zevk alacağı etkinlikler için zaman yaratmasına yardımcı olun.
• Ve en önemlisi çocuğunuzu her koşulda sevdiğinizi belli edin.

**Sonuç**

Ülkemizin eğitim sistemindeki bir takım yanlış uygulamalar ve adaletsizlikler, artan nüfus, azalan iş olanakları son derece rekabete dayalı bir sınav sistemini ortaya çıkardığı gibi öğrencilerde ve onların ebeveynlerinde iyi bir meslek sahibi olma ve düzgün bir gelecek planlama gibi endişeleri beraberinde getirdi.

Hal böyle olunca, öğrenciler belki de hayatlarını en güzel çağlarında kendilerini son derece yoğun bir sınav maratonunun baskısı altında hissetmeye başladılar.

Bu durum da ister istemez yoğun bir kaygı ve stresi ortaya çıkardı. Neyse ki bu sorunlar çözümsüz sorunlar değildir, böyle bir ortamda öğrencilerin yapması gereken en doğru davranış sağduyulu hareket ederek kaygıyı ve stresi önce kabul edip, mümkün olduğunca onlarla baş edebilme yollarını öğrenmek, gerektiğinde uzmanlardan destek almayı ertelememektir.