

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEK MÜMKÜN MÜ?



Bireyin eğitimi, henüz anne karnındayken başlayıp ve ölene kadar devam eden formal ya da informal olan bir süreçtir. Dünyaya gözünü açan kişi sürekli bir öğrenme davranışı sergilemektedir. Bebeğin anneye dokunması, anne ile ilk kez göz teması kurması, kendisine bakmakla yükümlü kişilerin kendi aralarındaki sohbetleri ve duygu paylaşımları, yürüme denemeleri ve oyuncak fırlatmaları

gibi birçok olay ya da durum bebeğin gelişimine etkisi olabilmektedir. Yani eğitim beşikten mezara kadar süren planlı ya da plansız bir süreçtir. Kişi büyüdükçe sürekli yeni şeyler öğrenir; fakat öğrendikleri her zaman doğru ya da işlerine yarayan bilgiler olmamaktadır. Kişi yararlı bilgiler edindiği kadar yararsız ya da zararlı da denilebilecek birçok bilgi de edinebilmektedir. Özellikle ilk altı yaşta öğrendikleri bilgilerin gelecekteki yaşamına olumlu ve olumsuz etkileri çok yüksek olabilmektedir. Bu durumda ebeveyn tutumları, kültürel faktörler ve öğretmenlerin tutumları gibi birçok etkileşim çocuğun bilgi ve becerileri üzerinde etkili olabilmektedir.

Çocukların gelişimine yönelik olumsuz tutumların sonuçları genelde çocukların okul sınavları ile karşılaşmalarıyla görülebilmektedir. Geçmişten edinilen yanlış bilgilerin ve maruz kaldıkları yanlış tutumların bedelini birçok çocuk okulda sınavlar ile karşılaşınca ödemektedir. Özellikle öğrenciler sınavlar ile karşılaşınca birçok duygusal problem yaşamaktadır. Bunlardan biri de öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısıdır. Eğitim sistemimizde iyi bir gelecek için sınavlar önemli bir yer tutsa da değerlendirme yöntemleri sınav kaygısı oluşturması nedeniyle bazı problemler oluşturabilmektedir. Ebeveynler çoğunlukla sınav kaygısı hakkında yeterli farkındalığa sahip olmadıkları için çocuklarının yaşadıkları sınav kaygılarını normal bir durum ya da karakteristik bir özellik olarak gördükleri için müdahale etme gereği duymamaktadırlar. Fakat sınav kaygısı doğuştan gelen bir durum olmadığı için müdahale edilerek baş edilebilecek bir duruma getirilebilir. Sınav kaygısına müdahale etmenin en önemli adımlarından biri ebeveynlerin ve öğretmenlerin sınav kaygısı hakkında yeterli farkındalığa sahip olmalarıdır. Bir öğrencinin gelişiminde ve eğitiminde sorumlu olan herkesin sınav kaygısının tanımı, sebepleri, bileşenleri ve baş etme yöntemleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları gerekir.

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır. Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler çoğunlukla performanslarının çok altında bir başarı elde ederler; fakat her başarı düşüklüğünü sınav kaygısına bağlamak da yanlış olabilir. Çünkü sınav kaygısı çok etkili olsa bile sınavlardaki başarı düşüklüğünün birçok farklı sebebi olabilir. Öğrencinin yaşadığı problem sınav kaygısının birçok belirtilerini karşılıyor ve bu konuda uzmanlardan da destek alındıysa gerekli müdahale yöntemleri kullanılarak öğrenciye sınav kaygısı ile baş etme becerileri öğretilir.



Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

Öğrencinin yaşadığı problemin sınav kaygısı olduğunu anlayabilmek için öğrencilerin genel olarak yaşadıkları bazı belirtileri bilmek önemlidir. Bu belirtiler, öğrencilerin;

- ✓ Düzenli ders çalışma alışkanlığının bozulması
- ✓ Ders çalışma davranışında daha sık ertelemeye başvurmaları
- ✓ Sınavlar hakkında konuşulunca gerginlik yaşamaları
- ✓ Sınav yaklaştıkça başarısızlık korkularının artması
- ✓ Unutkanlıklarının artması ve kendilerine olan güveninin düşmesi
- ✓ Günlük hayatlarında daha çok huzursuz ve gergin olmaları
- ✓ Dikkat dağınıklığı ve odaklanma sorunlarının artması
- ✓ Baş ağrıları, karın ağrıları, mide bulantısı, titreme ve terleme gibi fiziksel sorunların daha sık yaşamaları
- ✓ Uyku düzensizliği ve yemek bozuklukları yaşamaları olarak belirlenebilir.

Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

Sınav kaygısını kontrol altında tutabilmek için öncelikle öğrencinin yaşadığı problemlerin nedenlerini tespit edip ve bu nedenleri değiştirmek gerekebilir.

- ✓ Sağlıksız beslenme, zamanını yanlış kullanma ve düzensiz uyku gibi yanlış yaşam tarzına sahip olmaları
- ✓ Düzensiz ve yanlış ders çalışma alışkanlıklarına sahip olmaları
- ✓ Mükemmeliyetçi ya da rekabetçi kişilik yapılarına sahip olmaları
- ✓ Sınavlara gereğinden fazla anlam katmaları (ölüm kalım meselesi gibi bakmak)
- ✓ Sınavlar hakkında olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmaları
- ✓ Sosyal çevrenin ve ailenin yanlış tutumları gibi birçok etken öğrencilerin sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir.

Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri Nelerdir?

Öğrenciler;

- ✓ Öğrencinin düzenli ders çalışması kaygı kontrolü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle öğrencilerin planlı ve programlı çalışmaları gerekmektedir.
- ✓ Kendi düşünce biçimlerini tanımalı ve kaygı artıran olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirmeyi öğrenmelidir.
- ✓ Sınavların önemli olduğunu fakat gelecekteki başarılar için kesin sonuçlar olmadığını farkında olmalı.
- ✓ Düzenli kitap okuma alışkanlığı edinmelidir.
- ✓ Dikkat dağıtıcı etkenlerden uzak durmalı. (internet, televizyon, tablet...)
- ✓ Öğrenci düzenli egzersiz yapmaya, düzenli ve yeterli bir uykuya ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmelidir.
- ✓ Diyafram nefes egzersizleri ve meditasyon teknikleri uygulamaları öğrencinin kaygı kontrol becerisini artırır.

Ebeveynler;

- ✓ Her çocuğun öğrenme hızının ve potansiyelinin farklı olacağını farkına vararak çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamalardan kaçınmalılar.
- ✓ Çocuklarını çok iyi tanımalı ve beklentilerini çocuklarının düzeylerine göre belirlemeliler.
- ✓ Çocuklarına kişisel ihtiyaçlarını karşılama konusunda sorumluluklar yüklemeli ve bununla beraber ders çalışma sorumluluklarını çocuklara bırakmalı ve takibini yapmalılar.
- ✓ Kendi kaygılarını kontrol etme konusunda uygun rol model olmalılar.
- ✓ Öğrenciler ile sınava konuşurken sınavın kariyer basamakları için önemli olduğunu söylemeleri fakat sınava ölüm kalım meselesi gibi aşırı olan ve doğru olmayan anlamlar yüklemekten kaçınmalılar.
- ✓ Hayatın sınavlardan ibaret olmadığını bu nedenle okul dışı bazı olumlu etkinliklere katılmaları yönünde öğrencileri yönlendirmeliler.
- ✓ Kaygıyla baş etme denemelerine rağmen sınav kaygısı devam ediyorsa okul rehberlik servislerinden ya da bu alanda uzman olan kişilerden destek almalılar.