

ÜNİVERSİTE SINAVINA DOĞRU... SINAV KAYGISIYLA BAŞEDERKEN...



Üniversite giriş sınavına yaklaşık bir buçuk ay kaldı. Zaman yaklaştıkça, sınava gireceklerin kaygı düzeylerinde artış olabiliyor. Uzmanlar, sınava hazırlanırken bir miktar kaygı duymanın doğal, hatta biraz da iyi olduğunu düşünüyorlar.

Kaygı duygusunu, zaman zaman hepimiz hissederiz. Nasıl bir duygu olduğu düşünüldüğünde, çoğu insan kaygıyı, gerginlik ve sıkıntı hissi veren olumsuz bir duygu olarak tanımlar. Ancak her duygu gibi, bu da insan için gerekli. Uzmanlar, orta düzeydeki kaygının insanı harekete geçirici olduğunu, isteği artırdığını, karar almayı kolaylaştırdığını ve enerjini bu yönde kullanmayı sağladığını ileri sürüyorlar. Kaygı düzeyinin yüksek olması, kişinin dikkatini, gücünü ve enerjisini etkili bir biçimde kullanmasını engellediğini düşünüyorlar. Hiç kaygı duyulmamasının da istek ve güdüde azlığa yol açtığını söylüyorlar. Bir insanın performansı, potansiyelini

tümüyle eyleme dönüştürebildiği durumlarda en iyi oluyor. Yüksek kaygı düzeyi ya da tam bir kaygısızlık, bu açıdan dezavantaj. Psikologlara göre amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, ona yenik düşmeden, belli bir düzeyde tutarak, varlığını yarara



dönüştürmek; başka bir deyişle kaygının denetlenebilir bir düzeyde tutulması. Kaygı düzeyi yükseldiğinde, öğrenme ve başarı düzeylerinde düşme olduğu da yapılan saptamalar arasında. Üstelik kaygı düzeyinin çok yükselmesi, düşünce ve davranış boyutlarında birtakım değişikliklere neden olabiliyor. Düşünce boyutunda, panik duygusuna yol açan olumsuz yorumlar, beklentiler ve inançlar ortaya çıkabiliyor. Davranış boyutundaysa, bu duyguya neden olan olaydan kaçınma davranışları gözlenebiliyor. Ayrıca kaygı düzeyi yükseldiğinde, vücutta birtakım fizyolojik değişiklikler de oluşabiliyor. Örneğin, kaslarda gerginlik, baş ağrısı, karın ağrısı, aşırı terle-

me, solunum güçlüğü, kalp atışlarında artış, uykusuzluk ya da uyku hali. Yüksek kaygı durumunda, bu fizyolojik değişikliklerden biri ya da birkaçı ortaya çıkabiliyor.

Kaygı duygusunun en yoğun olarak hissedildiği durumlardan biri de sınav öncesi hazırlık dönemleri. Üniversiteye giriş gibi, insanın geleceğini belirleyen türden sınavlarda kaygı daha yoğun olarak hissedilebiliyor. Sınav kaygısının temelinde farklı nedenler olabiliyor. Geçmiş deneyimlerden kaynaklanan bir sınav kaygısı, her sınavda yeniden kendini gösterebiliyor. Önceki sınavlarda başarısız olma ya da sınav durumlarında kendini yeterince ortaya koyamama, kaygılanmaya neden olabiliyor. Hatta kaygının kendini nasıl etkileyeceğini düşünmek bile, insanı kaygı kadar olumsuz etkileyebiliyor. Bu tip bir kaygı, sınav zamanı yaklaştıkça artabiliyor ve öğrencinin hazırlanmasına engel olabiliyor. Kaygıya yol açan bir başka etken de sınav için yeterince hazırlanmamış olmak. Zamanı iyi kullanmamak, çalışma alışkanlıklarının sağlıksız olması, plansız ya da yalnızca sınavdan bir iki gün önce çalışmak, öğrencilerin kendini iyi hissetmemesine ve kendine güven eksikliğine neden olabiliyor. Güven eksikliği, başarısızlıktan korkma ya da başka bir olumsuz düşünme süreci, sınav kaygısına neden olabilir. Öğrencilerin, sınavlarda başarılı olma baskısını üzerlerinde hissetmeleri, aşırıya kaçmadığı durumlarda etkili bir güdüleyici. Mükemmeliyetçilik ya da kendini değersiz hissetme gibi özellikler de, kişilerin gerçek dışı amaçlarla yola çıkmalarına neden olabiliyor. Bir öğrencinin özgüveni sınav sonuçlarına sıkı sıkıya bağlı olduğunda da olumsuz bir tablo ortaya çıkabiliyor. Bu tür durumlar, daha çok öğrencilerin dikkatlerini sınava hazırlanmaya değil de, başarısızlığa bağlı olarak oluşabilecek olumsuz sonuçlara vermesi halinde gözlenebiliyor.

Kaygıyla Başetme Yöntemleri

Kaygı duygusuyla başetmede uzmanların önerdiği bazı yöntemler var. Bunlardan biri, olumsuz düşünceleri durdurmaya yönelik bir uygulamaya.

Soruları doğru yanıtlayabilecek miyim? Yeterince tekrar yaptım mı?

Ya kazanamazsam? Kaygı veren düşünceleri yansıtan bu sorular pek çok öğrencinin aklına takılır. Kaygı duygusunun belirli bir düzeyde olması, kişinin dikkatini toplayıp gücünü kullanabilmesini sağlar.

Ancak, kaygının yüksek olması halinde, olumsuz bir düşünme biçimi gelişir.

Bu düşünme biçimi öncelikle paniğe, sonra da düşük performansa neden olur.



Kaygılı olduğumuzda, olumsuz düşünceler geliştirmeye başlarız. "Hiçbir soruyu yanıtlayamayacağım, paniğe kapılacağım, kafam duracak..." Eğer böyle bir durum oluşursa, bu düşüncelere "Dur!" demek öneriliyor. Bunu başardıktan sonra da, planları uygulamayı sürdürmek öneriliyor.

Olumsuz ya da abartılı düşüncelerin etkilerini azaltmanın bir yolu da yapıcı düşünceler geliştirebilmeyi başarmaktan geçiyor. Ancak, bunun için öncelikle kendi düşüncelerinin neler olduğunu farkında olmak gerekiyor. Kendi düşüncelerinin neler olduğunu fark ettikten sonra, eğer olumsuz düşünceler baskınsa bunları olumluya çevirmekte yarar var. Örneğin, "bu sınav çok zor, yapamayacağım, başarısız olacağım" diye düşünen biri, bunu "bu sınav gerçekten de zor, ama ben bununla başedebilirim" gibi bir düşünceye dönüştürebilir.

Sınav Günü İçin Öneriler

Sınav gününü daha iyi geçirebilmek için yapılan önerilerden bazıları şöyle:

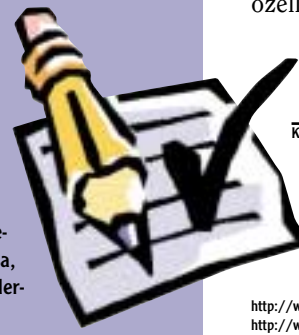
- Sınavdan bir gün önce iyi uyuma
- Güne iyi bir kahvaltıyla başlama
- Son dakikada

dersle ilgili hiçbir şey yapmama

- Sınav sabahı hafifçe gevşeten bir etkinlikte bulunma

• Sınav salonuna erken ya da zamanında gitme

- Sınav saatini beklemek gerginlik yaratıyorsa, beklerken gazete ya da dergi okuma



Başka Gereksinimler de Var!

Sınav heyecanı içinde, öğrenciler biyolojik, duygusal ve toplumsal gereksinimlerini karşılamayı unutabiliyorlar. En yüksek verimi elde edebilmek için, bu tür gereksinimlerin de karşılanması gerekiyor. Başka bir deyişle, insanın kendini yalnızca sınava girecek bir kişi değil, başka yönlere ve gereksinimlere de olan bir insan olarak görmesi en uygunu. Bu düşünceden hareketle önerilenlerden bazıları şöyle:

- Dengeli beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını sürdürme
- Eğlenceye de zaman ayırma ve toplumsal etkinlikleri sürdürme
- Çalışma hızını aşırıya çıkırmama, gerektiğinde mola verme
- Sınav için yeterince hazır olduğunda düşünülüyorsa gevşemeye yönelik bir etkinlik yapma

Östelik bunu küçük bir çaba harçayarak başarabilir.

Kaygıyla başetmede uzmanların önerilerinden bazıları da, derin soluk alma ve kasları gevşetmeye dönük basit egzersizler. Kaygılıyken, genellikle daha kesik kesik soluk alır ve kendimizi yeterince hava alamamış gibi hissederiz. Bu nedenle yavaş yavaş ve derin soluk alma, bizi bu döngüden çıkarır. Derin soluk almayı öğrenmek için, eli karının üzerine koyup denemeler yapılabilir. Elin karın üzerinde durması, soluğun yeterince derin olup olmadığını anlamayı sağlar. Öyle ki derin bir soluk alınca karın bölümü genişler, verince de eski haline döner. Günde 2-3 kez, arka arkaya 10-15 derin soluk alma denemesi yapmanın, hem soluk almayı öğrenme hem de gevşemeyi sağlama konusunda yardımcı olduğu söyleniyor. Kasları gevşetme egzersizlerinin de derin soluk alma denemeleri sırasında yapılması öneriliyor. Kaygılıyken kaslarımızda oluşan gerginliği gidermek için, dikkati belli bir kas grubuna vererek, bunları kasıp gevşetmek gerekiyor. Ayrıca sınav öncesi dönemde sağlık konusunda özellikle dikkatli olmak da vücudun daha güçlü olmasını sağlar.

Zuhal Özer

Kaynaklar

- Sakarya, S., "Sınav Kaygısının Bedeli Ağır", Bilim ve Teknik, Haziran 1996
<http://www.brookes.ac.uk/student/services/health/exam.html>
<http://www.muskingum.edu/~cal/database/testanxiety.html>
<http://www.utdallas.edu/student/sliffe/counseling/testanx.html>
<http://www.psych.uic.edu/clinical/stress.htm>
http://www.psc.uic.edu/sh/SH_Test_Anxiety.htm