

Sınav Kaygısıyla Baş Etmenin Yolları

“Heyecandan kalbi yerinden fırlayacakmış gibi olurken elleri terlemeye, ayakları da titremeye başlamıştı. Biliyordu, yapamayacaktı, ne kadar çalışırsa çalışsın, başaramıyordu, yine aynısını yaşayacağı endişesi bildiklerini de unutturmuştu zaten...”

2.178.563 adayın ter dökeceği 2016 YGS'ye sayılı günler kala benzeri şikâyet ve sorunları birçok öğrenciden işitmiş, duymuşuzdur, hatta öğrenciliğimizde yaşadığımız da olmuştur. Her öğrencide az çok sınavlardan bir süre öncesinden başlayan bu semptomlar, öğrencileri ve ailelerini huzursuz eden önemli bir sorun olmaya başlar ve sınav gününe kadar bütün aileyi tedirgin edip, endişeye sevk etmektedir.

Sınav kaygısının en önemli ölçüsü, öğrencinin cevabını bildiği soruları bile yanlış yanıtlamasıdır. Sınav sonrasında ben bunu biliyordum, nasıl yanlış yanıtlarım? gibi hayıflanmaların çok yaşanması sınav kaygısı kökenlidir. Kaygı, kaynağı belli ya da belirsiz korku ve tedirginlik durumudur ve var oluşumuzdaki en temel duygulardan biridir. Sınav kaygısı ise kaygının özel bir türüdür ve sınav öncesi bir zamandan başlayarak sınav bitimine kadar devam eden olağanüstü bir durumdur. Olağan üstü olması kendisinden değil, öğrencilerin verdiği tepkilerden kaynaklanmaktadır. Bu olağanüstü tepkiler zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak bazı semptomlarla bireyin olağan performansını yansıtmasını engeller ve onu bloke eder.

Zihinsel tepkiler genellikle anlama, muhakeme yapabilme, odaklanma ve hafızada güçlükler olurken, fiziksel tepkiler ise, kalp çarpıntısı, terleme, titreme veya üşüme gibi semptomlarla kendini belli eder. Bunları yaşayan bireyler duygusal olarak üzüntü, karamsarlık ve moral düşüklüğü yaşadıklarından dolayı performanslarını tam olarak yansıtamazlar ve beklenenin altında başarı gösterirler. Bütün bu semptomlar kaygının bireyin zihinsel potansiyelini bloke etmeye yetecek kadar güçlü olabiliyorlar. Bunları yaşayan öğrenci, bu sorunun sadece kendisinde olduğunu, başka kimsede böyle bir sorun olmadığını düşünerek, kendisinde bir problem ve anormallik olduğu yanılgısına da düşmektedir.

Sınava hazırlıkla ilgili ailenin yaptığı fedakârlıklara karşı beklentilerini karşılayamama ve mahcubiyet endişesi, kazanamazsam insanlar ne der?, çevreme rezil olurum ya da ben beceriksizim, aptalım, bir baltaya sap olamayacağım gibi düşünceler de öğrencinin üzerinde bir baskı oluşturmaktadır.

Başkalarını boş verin ama aileniz, sınavı kazansanız da kazanmasanız da sizi seveceklerdir. Onlar o fedakârlıkları yapmak istedikleri için yapmışlardır. Burada gereken hazırlığı yapmış ve elinizden geleni yaptığınıza inanıyorsanız, kaygınız olsa da rahat olabilirsiniz. Çünkü sınav başladıktan sonra, sorulara odaklandığınız zaman kaygı azalacaktır. Bu nedenle öncelikle sınav sonucuna yönelik tahminleri bir kenara bırakıp, sadece sınava odaklanmak yararlı olacaktır.

Kaygı, aslında bir sorundan ziyade doğal bir duygudur. Sadece sorunlu kişilerde görülen bir duygu değil, her yaş ve meslekten kişilerde görülen en temel duygudur. Öğrencilerde görülen sınav kaygısı da çok doğal ve insani bir duygudur. Sorun burada başlıyor zaten, aileler, uzmanlar ve hatta öğrencilerin kendileri sınav heyecan ve kaygısını yaşanmaması gereken bir sorun olarak gördüklerinden dolayı, doğal bir duyguyu normalleştirmeye! çalışmak gibi bir hataya düşüyorlar.

Hatta kaygının sıfır olması da bir sorun olarak görülmekte olduğundan, biraz kaygının, bireyi çalışmaya sevk edeceğinden yararlı olduğu düşünülmektedir. Hatta bazı öğrenciler, çok rahat oldukları zaman, stres yaşamaları gerektiği inancı ile kendi kendine bilinçli olarak kaygı yaşamaya çalışır.

Kaygıyla baş etmeye ve onu sınırlamaya çalışmak yerine kaygının yönetilebilir yönüne odaklanmak ve çalışmak gerekmektedir.