

## SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna dek devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duygu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman kesitinde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır.

### **Öyleyse herhangi bir alanda başarılı olabilmek için hiç kaygı yaşamamak mı gerekir?**

Hayır!.. Her duygu gibi kaygı da kişinin, yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Örneğin, bir konferans ya da bir konuşma için yaşadığımız orta düzeydeki bir kaygı, bu konuşmaya daha iyi hazırlanmamıza ve daha iyi bir performans göstermemize yardımcıdır. Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olur.

Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin, enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez.

Kaygımız yükseldiği anda bedenimiz bazı sinyaller gönderir. Kalp atışlarında hızlanma, terleme ya da üşüme, yorgunluk; solunumda güçlük, titreme, mide ağrısı, baş ağrısı bunlardan bazılarıdır. Böyle durumlarda kullanacağımız bazı yöntemler kaygının başa çıkılabilir düzeye inmesi için bize yardımcı olabilir.

### **Sınav Kaygısı Nedir?**

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 performansa yönelik zihinsel bir süreçtir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Yoğun Duygulanım kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir.

Aşağıdaki bölümde sınav kaygısı yaşayan kişilerin, kaygının endişe ve duygulanım boyutlarını nasıl dile getirdiklerini gösteren bazı ifadeler bulacaksınız.

### **Endişe**

- Bu sınavda başarılı olamayacağım.
- Bu sınav sonunda her şey berbat olacak.
- Sınıftaki herkes benden daha zeki.
- Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem.
- Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.

Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum.  
Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?

## **Yoğun Duygulanım**

Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor.  
O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda.  
Çok perişan bir durumdayım.  
Bu sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor.  
Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum.  
Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.

Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sınav gününden önce ve sınav günü yaşadıkları belirtiler arasında, uykusuzluk, gerginlik, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kâbus görme, korku, terleme, baş ağrısı, karın ağrısı, solunumda güçlük, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk gibi belirtilerle kötü not alma v.b. endişeler yer almaktadır.

Öğrenciler, sınav için sınıfta beklerken de ellerinde terleme olduğunu, kalplerinin çok hızlı çarptığını, başlarının ya da karınlarının ağrıdığını fark etmekte; ayrıca, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma gibi belirtiler yaşadıklarını da ifade etmektedirler.

Sınav başladıktan sonra ise şu tür kaygı belirtileri ortaya çıkabilir: Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük; bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı yoğun heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sınavın kötü geçeceğine inanma, sürenin yetmeyeceği düşüncesi, zor gelen sorularda paniğe kapılma ve bazı fizyolojik belirtiler. Öğrencilerin çoğu, bu endişelerin ve fizyolojik belirtilerin sınavın ilk 30 - 40 dakikası içinde daha yoğun yaşandığını, sınavın sonlarına doğru, belirtilerin şiddetinde bir azalma olduğunu belirtmektedirler.

Görüldüğü gibi, yoğun sınav kaygısı içindeki kişiler, yalnızca bedensel bazı uyarımlar yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda performanslarının yeterliliği konusunda da yoğun bir endişe içine girmektedirler.

Araştırmacılar, sınav başarısının düşmesinde endişe faktörünün etkisinin, yoğun fiziksel uyarıma oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Çünkü sınav kaygısının sınav sırasında yarattığı olumsuz ve ketleyici etkinin odağı dikkat mekanizmasıdır. Kişinin, potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınav sorularına yöneltmesi gerekir. Ancak sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, dikkatin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur. Öğrenci, dikkatini sınava vermekte güçlük çeker ve dikkat, sınav soruları ile kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu akademik başarısıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Başarisından kuşku duyar ve diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünür. Böylece sınava odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp, dağılır ve öğrencinin gösterdiği performans, potansiyelinin çok altına düşer.

## **Sınav Kaygısı Yaşayan ve Bu Kaygıyı Yaşamayan Kişiler Arasında Ne Gibi Farklar Vardır?**

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlarlar. 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 çıkılmaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

## **Nasıl Üstesinden Gelinebilir?**

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle olan diyaloğunuza 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. Hiç bir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.

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

Eğer bu sınavda ortalamamın 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 ifadelerden biriyorsa genellikle olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindedir 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 ortalamamın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur" gibi bir ifade kullanıyorsanız bunu şöyle bir cümleyle değiştirebilirsiniz: "Bu sınavda ortalamamın altında alacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bir sınavda ortalamamın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim"... Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşündürmektir. 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.

Duyularınız, 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!

Sınav kaygısıyla başa çıkmak konusunda daha fazla bilgiye ya da bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyarsanız, merkezimize başvurabilirsiniz.

**Derleyen**

**Özcan SULU**

**Okul Rehber Öğretmeni**