

SALGIN DÖNEMİNDE SINAV KAYGISI, KAYAPINAR RAM

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Kişinin bilgi ve becerilerinin belirli ölçütlerle incelenip, değerlendirilmesi durumunda yaşadığı işlev bozucu endişe halidir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kişinin sınava yüklediği anlamlar, sınav ile ilgili zihinde oluşan olumsuz imajlar, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve elde edilecek sonuca yüklenen önem sınav kaygısının oluşmasında etkilidir. Sınav kaygısının belirtileri; huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, uyku düzeninde bozukluklar, dikkat ve konsantrasyon sorunları, anlama güçlüğü olarak sıralanabilir. Fiziksel belirtileri ise; taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terlemedir. Öğrencilerde gözlenebilecek bu belirtilerin varlığı, başarının gerçek bir biçimde etkilenmesine yol açmaktadır.



YÜKSEK KAYGININ PERFORMANSA ETKİSİ

Araştırmalar, sınavlarda yüksek düzeyde endişe yaşayan kişilerin değerlendirme durumlarında performans düşüşlerini yaşadığını göstermiştir. Bu insanlar sınavları tehdit edici olarak algılar ve yoğun duygusal tepkilerle yanıt verir, bu da o anda yaptıklarına enerjisini vermesini engeller ve odaklanmayı zorlaştırır.



KAYGI YARARLI OLDUĞUNDA VE YARARLI OLMADIĞINDA

Anksiyete bazı durumlarda yararlı olabilir - örneğin, tehlikede iseniz (bir arabanın hızlıca üzerinize geldiğini fark ettiğiniz de, arabanın yolundan uzaklaşmanızı sağlayan kaygıdır) tehlikeden kurtulmanız için sizi harekete geçirir. Ayrıca, tehdit edici olaya olan ilginizi artırmaya ve tehditi uzaklaştırmamız için yanıtımızı geliştirmeye yardımcı olabilir. Sınav kaygısı ile ilgili düşünceler genellikle performans hakkında olumsuz düşünmeyi veya yaklaşan sınav hakkında düşünmeye fiziksel tepkileri içerir: "Başarısız olacağım", "Bıaktım", "Kalbim göğsümden fırlayacak" ve "Odaklanamıyorum."

Sınav kaygısı aynı zamanda bilişsel ve entelektüel görevlerde etkili performansa müdahale eden endişe tepkileri uyandırır. Bu daha sonraki sınavta elinden gelenin en iyisini yapma şansını olumsuz etkiler. Sınav kaygısı, akademik ve bilişsel yeteneklerinizi ortayakoymak konusunda engelleyici koşulları ortaya çıkarır.



ÇOCUĞUNUZUN SINAV KAYGISI YAŞANDIĞI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

- Çocuklarının başarısında gözle görülebilir bir düşme yaşıyorsa,
- Ders çalışmak istememe ve sınavla ilgili konuşmalardan kaçınıyorsa,
- Dikkati çok çabuk dağılıyor ve yaptığı işe odaklanamıyorsa,
- Karın ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık, uykusuzluk gibi fizyolojik sorunlar yaşıyorsa,
- Çok çabalıyor olmasına rağmen deneme sınavlarından düşük puan alıyorsa sınav kaygısının varlığından söz edilebilir.

- Oturduğu yerde sürekli hareket halinde olması, elini kolunu koyacak yer bulamaması ve hep bedenen rahatsızmış gibi davranması.
- Vücudunun belli bir parçası ile aşırı ilgi (parmak çıtlatma, tırnak yeme gibi), kıyafetleri veya saçını ile aşırı oynama
- Stres ve kaygı; karar alma ve uygulama becerisini de zayıflatacağı da için çocuklarda tutarsız davranışlar görülebilir, ne istediğini bilmeyen, hiçbir şeyden zevk almayan, eskiden sevdiği şeylerden artık sıkılan bir birey haline gelebilir.
- Agresif tavırlar da görülen en sık davranışlardandır. Söylenilen her şeye öfkelenecek ve anne baba ile sürekli bir çatışma haline girmesi muhtemeldir.

BU SÜREÇTE AİLELERİN SINAVA GİRECEK ÇOCUKLARINA YAKLAŞIMLARI NASIL OLMALIDIR?

Aileler sınava girecek çocukları için, sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalılar. Sınavı yüceltmemek ve başarı için bir amaç değil araç olduğunu vurgulamalılar. Olumlu geri bildirimlerde bulunmak, destekleyici olmak, yüreklendirici davranmak ve koşulsuz sevildiklerini hissettirmek bu dönemde gerekli ve önemlidir.

Olumlu düşünün, kıyaslama yapmayın.

En başta olumlu düşünmek geliyor. Her şeyin güzel olacağını, olumsuzluk olsa dahi bunun hayatın bir gerçeği olduğu fikrini hem ailenin hem de çocuğun benimsemesi gerekiyor. Sonuç ne olursa olsun onun yanında olacağını hissettirmek, çocuğun da güvenini arttıracaktır. Ailelerin kendi çocuklarını kesinlikle başka çocuklarla kıyaslamaması gerekir. Herkesin farklı yetenek ve başarıları olduğunu unutmamak gerekir. Ailenin aklındaki düşünceleri çocuklarına empoze etmek yerine, kendisinin başarabildiğini kabullenmeleri gerekir. Bu aşamada anne babanın değil, onun isteklerinin önemli olduğu unutulmamalıdır.



Çocuklarınızı tanıyarak bu süreci atlarmaya çalışmalısınız.

Neleri yapabilir, neleri yapamaz bunların farkında olmalısınız.

Gerçekçi beklentiler üzerinden planlama yapmalısınız.

Sınav tamamen çocuklarının sorumluluğunda olan bir durumdur. Çocuklarınıza sorumluluk vermeye ve başardığında motive etmeye gayret etmelisiniz. Onun kendine güvenini arttırmaya da fırsat oluşturmuş olursunuz. Sorunlarını onun yerine anne babanın çözmemesi, sadece yol gösterici olarak kalmaları ve onun kendi üzerine düşen görevlerin farkında olmasını sağlayın.

Çocuklara sonuç ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu ve onu aynı şekilde seveceğinizi hissettirin.

Sınavdan kötü sonuç aldığında sizi kaybedeceğini veya hayal kırıklığına uğratacağını düşünürse kaygısı artacak ve bu da başarısızlığı getirecektir.

Ders çalıştığı zamanlarda ara sıra yanına giderek bir şeye ihtiyacı olup olmadığı sorun. Bu durum, yanında olduğunuzu ona hissettirecektir.

Hiçbir şey yoksa bile oturup biraz sohbet edin. Bu davranış da onun her zaman yanında olduğunuzu ve destek verdiğinizi gösterecektir.

ÇOCUĞUNUZU KENDİ İSTEKLERİNİZ DOĞRULTUSUNDA ZORLAMAYIN

“Çocuğun kaygılarını sizinle paylaşmasına fırsat verin, onu teşvik edin, samimi olun. Onu sevdiğinizi ve sevmeye devam edeceğinizi hep söyleyin, bu ona iyi gelecektir. Çocuğunuza güvendiğinizi, elinden geleni yaptığına inandığınızı söyleyin. Zaman zaman sizden neler beklediğini ve ona nasıl yardım edebileceğinizi sorun. Olumlu düşünün ve kontrolün sizde olduğunu anımsayın. “Başarabilirim” diye tekrarlayın. Evet, başarabilirsiniz. Buna önce siz inanmalısınız. Sınavlar geçicidir ama sonuçları çocuğunuzla ilişkinizi kalıcı olarak etkileyebilir. Önemli olan sağlıklı ilişkileri aile içinde sağlamak ve sürdürmektir.”



ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

Sınavlara hazırlanırken şunları yapmaya çalışın:

- Her gün sınavdaki konuların bölümleri üzerinde çalışarak önceden hazırlanın.
- Deneme sınavlarını kaygıyı yönetme fırsatı olarak kullanın.
- Fiziksel tepkilerinizi fark ederek endişenizi erkenden belirleyin ki baş edebilmek için zamanınız olsun.
- Endişeli ve olumsuz düşüncelerinizin farkında olun, size bir yararı olmayan bu düşünceleri daha cesaretlendirici öz konuşmayla değiştirmeyi deneyin.
- Kaygınızla sürekli meşgul olmak yerine,dikkatinizi eldeki göreve farkındalıklı odaklamaya çalışın.
- Fiziksel kaygı tepkilerinizi azaltmak için birkaç beceri öğrenin.
- İyi kişisel bakımı hatırlayın: uyku, beslenme,egzersiz, rahatlama rutinlerine dikkat edin ve sosyal desteğe ulaşın.
- Testten önce besleyici bir kahvaltı yapın ve devam eden enerji için akıllı atıştırmalıklar paketleyin.Yüksek bir şeker ve ardından bir çökme yaratacak besinler yerine sabit bir besin akışı sunan yiyecekleri tercih edin.

- Olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmak önemli bunu için şunu yapabilirsiniz. Mutlu olduğunuz bir zamana ya da yere ait bir 'an'ınızın hatırlayın. Her kaygılandığınızda bu resmi gözünüzün önüne getirin, ya da "Bunu yapabilirim"veya "Çok çalıştım ve bunu hak ettim" gibi moral yükseltici cümleleriniz olsun ve kaygı anında bunları aklınıza getirin. Test başlamadan hemen önce bu sizi rahatlatan resminize göz atın veya sözcüklerinizi kendinize okuyun.Sınav yönergelerini dikkatle okuyun. Bir seçim yapmadan veya denemeye başlamadan önce talimatları iyice okuyun. Yavaşlamak odaklanmanıza yardımcı olabilir. Sadece başlayın.Boş sayfa endişenizi en üst düzeye çıkarabilir. Talimatları okuduktan sonra, kafanızda bir taslak hazırlayarak hemen sınava aşlayın. Tek soruyu çözmek için fazla takılıp soruyla inatlaşmayın.Gerekirse her zaman geri dönüp yanıtınızı değiştirebilirsiniz, ancak birkaç hızlı cevap sizi ilerletebilir. Başkalarının ne yaptığına dikkat etmeyin. 'Diğer herkes karalıyor mu?' Ah! Senin bilmediğini ne biliyorlar? Sayfa çevirme sesi geliyor çok mu ilerlediler.'Önemli değil. Kendi testinize ve temponuza dikkat edin ve odadaki diğer öğrencileri unutun. Saati izleyin.Zamanın dolmak üzere olduğunu ve çok sayıda test sorusunun kaldığını farketmek, son dakikalarda faydalı bir şey değildir. Bu durum için zamanı ergonomik kullanmak önemli. Sınava hazırlanma aşamasın da zaman yönetimini de oluşturmak gerekir. Her bölüme ne kadar zaman harcayacağınızı zihinsel olarak ayırın. Tekrar kontrol etmek için zaman varsa, bu da çok iyi. Sakin nefes almaya ve olumlu düşüncelere odaklanın. Derin nefes alma, atan bir kalbi veya yarışçı bir zihnini yavaşlatabilir, bu nedenle bu teknikleri evde uygulayın. Nefes alma ve düşünme üzerine yoğunlaşma eylemi, bu endişeli duyguları pozitif yönde değiştirebilir.

PANDEMİ VE DERS ÇALIŞMA

Pandeminin ne kadar süreceğini bilmiyoruz ama geçici bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Bu nedenle olumsuz düşüncelerden uzaklaşp sınava yönelik günlük rutinimizi oluşturmamızdır. Bu rutini oluştururken dikkat etmemiz gereken etkenler ise şunlardır:

- Amaçladığınız hedefe ulaşmak için yapmanız gerekenleri maddeler şeklinde yazın, günlük ya da haftalık programlar oluşturun.
- Günlük programınızda ulaşılabilir hedeflere yer verin. Ulaşılabilir hedefleri yapmak motivasyonunuzu arttırır. Gerçekçi olmayan çalışma hedefleri hem programa uymanıza engel olacak hem de sizi daha da kaygılandıracaktır.
- Öncelikle eksiklerinizi belirleyip bunları kapatmaya çalışın ve bu konularla ilgili bol bol soru çözün. Sorunlu alanlarla ilgili yardım almaktan çekinmeyin. Daha verimli çalıştığınız saatleri zorlandığınız derslere ayırın
- Öncesinde sınav provaları yapın. Sınav saati ile aynı saatte başlayan ve biten, fiziksel koşullarını benzer şekilde düzenlediğiniz deneme sınavlarını çözmeniz sizin sınav anındaki stresinizi azaltacaktır.
- Eğer stresinizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız nefes ve gevşeme egzersizlerini deneyin.



Bin kaygı, bir borç ödemez. (Karacaoğlan)

Kaygı küçük şeyin gölgesini kocaman yapar. (İsveç Atasözü)

Kaygı yarının faresinin, bugünün peynirini yemesidir. (Samuel Smiles)

Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete geçin." Paulo Coelho

" Hayatınızda kazanmadan önce, zihninizde kazanmak zorundasınız." John Addison



KAYNAKÇA

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_11/19043458_ogretmen_bilgilendirme.pdf

ADIGÜZEL, A. & Adıgüzel, N. (2020). "Koronavirüs Sonrası Eğitim Uygulamaları: Öngörüler, Alternatifler", International Social Mentality and Research Thinkers Journal



COVID-19 DÖNEMİNDE

OLUMLU DÜŞÜNCE ÜRETME

Oldukça zorlayıcı geçen bu günlerde, zihnimizde dolanan olumsuz düşünceler zaten zor olan bu süreci bizim için daha da sıkıcı ve bunaltıcı hale getirebilir. Bu nedenle evde kalma durumuyla daha sağlıklı düşüncelerle baş edebilmek bu dönemdeki ruh sağlığımız için oldukça önemli.

