



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / VELİ BÜLTENİ

“SINAV KAYGISI”

Kaygı, üzerine sık sık konuştuğumuz ve tartıştığımız hatta bazı durumlarda hayatımızın gidişatını belirleyen önemli konulardan biridir. Özellikle önemli kararlar öncesi ve dönüm noktası sayacağımız zamanlarda daha etkili olan yoğun duygu durumudur. Hayatımızın gidişatını belirleyen sınav süreçlerinde doğru yol ve yöntemleri bulmaya çalışırken, bu durumdan kaynaklanan kaygıyla baş etmek sürecimizi daha da zorlaştırabilir.

Burada üzerinde duracağımız kaygı, sınav sürecindeki öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısıdır. Amacımız sizlere süreç içerisinde öğrencilerin neler yaşadığına dair hislerini anlatmak ve veliler olarak neler yapılması gerektiğine dair bazı ipuçları vermektir. Çünkü bazen iyi niyetle söylediğimiz sözler ve davranışlarımızla da kaygılarını arttırabiliyoruz. Bu dönemde çocuklarınızın, yanlarında olduklarını bilmeleri, onların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır. Öğrencilerin yaşadığı yoğun duygu durumlarında bazen ebeveynler de telaşlanıp yanlış yol yöntemler uygulayabiliyorlar. Yaşadıkları duygu durumlarının ne kadarının normal olduğuna, ne kadarına ise müdahale edilmesi gerektiğine dair bilgi sahibi olduklarında ve sınav sürecindeki birçok kişinin benzer duygular yaşadığını bildiklerinde süreci daha rahat yönetebiliyorlar.

Öğrenciler bu dönemde hangi duyguları daha yoğun yaşarlar?

Huzursuzluk, öfke, kızgınlık, ümitsizlik, korku, mahcup olma, utangaçlık, hayal kırıklığı, mutsuzluk, yalnızlık hissi v.b. duygular sınav hazırlık senesinde en yoğun yaşanan duygulardır. Kaygı bazen fiziksel olarak da kendini gösteriyor: Ellerde terleme, kalp çarpıntısı, titreme, bağırsak sorunları gibi... Bu belirtileri tüm öğrenciler göstermese bile dönem dönem duygu geçişleri yaşayabilirler. Bazen aşırı özgüvenli olup başarabileceklerine inanırlarken bazen tam tersi duyguları yaşayabilirler.

Öğrencilerin yaşadıkları bu duygu durumlarına bağlı olarak velilerde de

- Ya başaramazsa
- Az bir zaman kaldı ve daha çok eksiği var,
- Süreç iyice sıkılmasına neden oldu,
- Ondan daha iyi çalışanlar var,
- Zaten tüm aksilikler bu çocuğun başına geliyor,
- Dayanamıyorum artık,
 - Ya istediği/ istediğimiz hedefe ulaşamazsa” gibi düşünceler olabiliyor.

Fakat dilimizi Őu yönde deęiŐtirmek daha faydalı olacaktır.

- + Bu dŐnceler bana ve çocuğuma ne kazandırıyor?
- + Böyle dŐnerek ne elde edebilirim?

Yapmamız gereken çocuğumuzun yaşadığı duygu durumunun ve nedeninin farkına vararak doğru yöntemleri kullanmak olmalıdır.

“Neden kaygı yaŐıyorlar?”

Kaygı sebeplerinden bir tanesi akademik durumları ile hedefleri arasında fark olduğunu dŐnmeleri olabilir. Yüksek beklentiler, mükemmeliyetçi yaklaŐımlar, baŐarı yerine baŐarısızlıęa odaklanma, sınav kazanmanın tek alternatif olarak sunulması, aşırı güven mesajları, olumsuz mesajlar diğer kaygı nedenlerindedir. Akademik olarak çok iyi giden öğrencinin, ğretmenlerinin, çevresinin beklentilerine hatta kendi beklentisine cevap veremeyeceği dŐncesi , herkesi hayal kırıklığına uğratma korkusu yoğun kaygı yaŐamasına neden olabilir. Bu yüzden çocuklarımızla hatta çevremizde sınava hazırlanan diğer öğrencilerle de iletiŐime geçerken yaşadıkları duygu durumlarının farkına vararak hareket etmeliyiz. Hedefine ulaŐamayacaęını dŐnen ğrenci, zaten yeterince kaygılıyken sevdiklerinin beklentilerini karŐılayamayacaęı hissiyle daha da gerilebilir. Bu ğrenciler ne kadar çok çalıŐsalar da yeterli çalıŐmadıklarını, eksik kaldıklarını ve yetiŐtirmeyeceklerini dŐnrler. Sürekli olarak kendilerini arkadaŐlarıyla kıyaslayarak onların çalıŐma alıŐkanlıklarına ve öğrenme yöntemlerine bakarak daha doğru yöntemler geliŐtireceklerine inanırlar. Kendilerine dinlenmek için zaman ayırmadan, sürekli çalıŐarak daha baŐarılı olacaklarını dŐnrler. Bu duyguları yoğun bir Őekilde yaŐarken akademik olarak kendinden daha iyi biriyle kıyaslandığında ğrenci daha fazla çıkma-za girer. Oysaki her öğrencinin çalıŐma alıŐkanlığı ve öğrenme yöntemi farklıdır. Bazı ğrenciler gece daha rahat çalıŐabilirken bazıları da sabah saatlerinde daha verimli çalıŐabilirler. Kaygı yaŐayan öğrenciler hatta bazen veliler, ders dıŐında geçen zamanı öğrencileri hedeflerinden uzaklaŐtıran “boŐa geçen zaman” olarak görürler. Fakat arada molalar vermek öğrencinin motivasyonunu arttırabileceği gibi çalıŐmalarının daha verimli hale gelmesini de sağlar. Dinlenmeye, bulunduğumuz ortamdan uzaklaŐmaya, sevdiklerimizle birlikte vakit geçirip bedensel ve dŐnsel anlamda enerjimizi boŐaltmaya ihtiyaımız vardır.



Akademik olarak daha önce hayal kırıklığı yaŐayan öğrenciler ise aynı duygu durumuyla karŐılaŐma ihtimali yüzünden daha fazla kaygılanabiliyorlar. Bu kaygı bazen çok baŐarılı olmayı istemelerine rağmen harekete geçmelerini engelleyebiliyor. Öğrenci çalıŐmaya baŐladığında ve gerçekten kendine inanarak devam ettiğinde neler olabileceğini kendisi dahi bilemez. Her sınavın farklı olduğunu hatırlatmak ve belki de yaşadıkları kaygı durumuna bağlı olarak destek almalarını sağlamak, inançlarını ve güvenlerini tazeleyecektir. Ailenin kendi geleceğini dahi çocuğunun kazanacağı niversiteye bağlaması çocuğun üzerindeki yükü kat kat arttıracaktır.

Kaygıyı kontrol etmenin yöntemleri nelerdir?

Siz ebeveynlere düŐen; çocuğunuzla konuŐurken onları kaygılandıran durumları fark etmek, sınavla ve sınav süreciyle ilgili çok fazla müdahil olmamak, akademik olarak onları takip eden kiŐilerle iletiŐim haline geçerek doğru yol ve yöntemleri uygulamaktır. Unutmayın ki çocuğunuzun hayatında birçok ğretmen ya da uzman varken bir tane anne babası vardır.

KoŐulsuz sevgi ve güveni hisseden bireyin kendini gerçekleŐtirme potansiyeli her zaman daha yüksektir.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**