



UZM. PSK. ŞEYDA
ÖZDALGA

SINAV KAYGISI BAŞARIYA ENGEL OLMASIN!

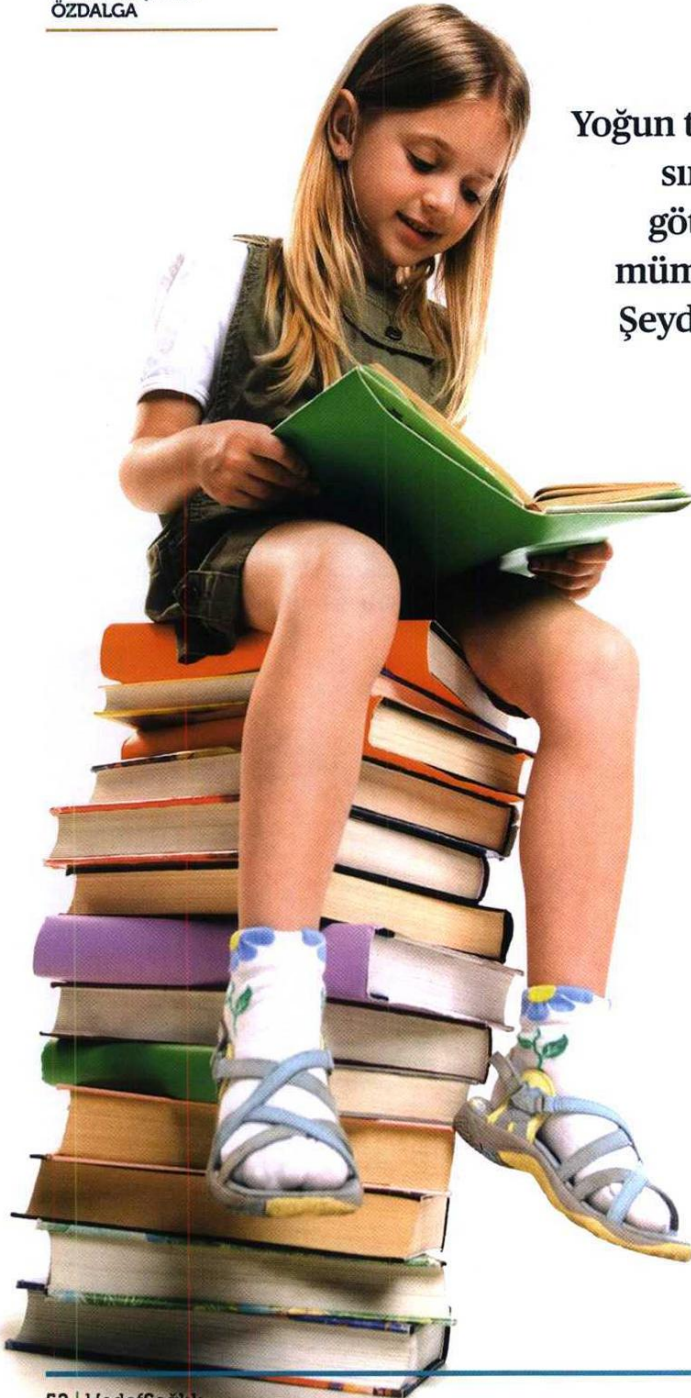
Yoğun tempoda çalışan öğrencileri şu günlerde sınav kaygısı sardı. Öğrenciyi başarısızlığa götüren bu duygu durumuyla baş etmenin mümkün olduğunu belirten Uzman Psikolog Şeyda Özdalga, bu konuda ailelere de büyük görev düştüğünü söylüyor.

Gerek yazılı sınavlara gerekse üniversiteye giriş ve TEOG sınavlarına hazırlıkların yoğunlaştığı şu günlerde, yoğun tempoda çalışan öğrenciler ve aileleri stres altında... Stresin sınav kaygısına dönüşmesi ise öğrencileri başarısızlığa götürebiliyor. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şeyda Özdalga, sınav kaygısının dikkati toplama ve çalışma motivasyonuna destek olan seviyesinin öğrenci için yararlı olduğunu belirterek, "Ancak aşırı kaygı, öğrencinin eğitim ve öğretimde aldığı bilgiyi veya becerisini etkili biçimde kullanmasına engel olan, başarısının düşmesine yol açan, performansını olumsuz etkileyen bir duygudur" diyor.

KAYGI, OKUL BAŞARISINI DÜŞÜRÜYOR

Birinci sınıfın ilk döneminde kaygılı olan çocukların, okulun ikinci döneminde diğer çocuklara oranla okuma başarısında sekiz kat, matematik becerilerinde ise iki buçuk kat daha başarısız olduğunun tespit edildiğini vurgulayan Özdalga, "Kaygı, çocuk ve gencin öğrenme süreçlerinden dikkat, algı, konsantrasyon ve hafıza işlevlerini etkiler. Kaygı ve hafıza işlevleri beyinde aynı bölge tarafından kontrol edildiği için yüksek kaygı düzeyi, okulda edinilen bilgiyi hatırlama becerisine de olumsuz etki eder" diye konuşuyor.

Öğrencinin deneyim ve inanışlarının kaygının ölçüsünü belirlediğini ifade eden Özdalga, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Ancak bu seviyeyi arttıran, bunun sonucunda da performansı düşüren, kaygıyı tetikleyen durumlar vardır. Bunlar; sınav hazırlığının tam yapılmamış olması, ders ve çalışma yükünün fazla ve süresinin



“Sınav kaygısıyla baş etmek için öncelikle çocuğa huzurlu bir aile ortamı sağlanmalı. Gerçekçi hedefler oluşturup, uygulanabilir planlama yapılmalı. Öğrencinin; kişisel başarı, beceri, çalışma disiplini ve her türlü avantajlarını içeren kaynaklarını görmesi sağlanmalı.”

uzun olması, kişinin doğru çalışma stratejilerine sahip olmayarak bu ders yükünün altından kalkamaması, daha önceki başarı ve başarısızlık deneyimleri, başarının tek kriteri olarak sınava önem verilmesi, ailenin beklentileri ve başkalarıyla yapılan kıyaslamalardır.”

Türkiye’de öğrencilerde, kaygı seviyelerine göre değişmekle birlikte yüzde 65 - 70 oranında sınav kaygısı görüldüğünü belirten Uzman Psikolog Şeyda Özdalga, “Sınav sistemi bu oranı diğer ülkelere göre arttırmakta ve kaygı kontrolü performansı geliştirmek için önem taşımaktadır” tespitinde bulunuyor.

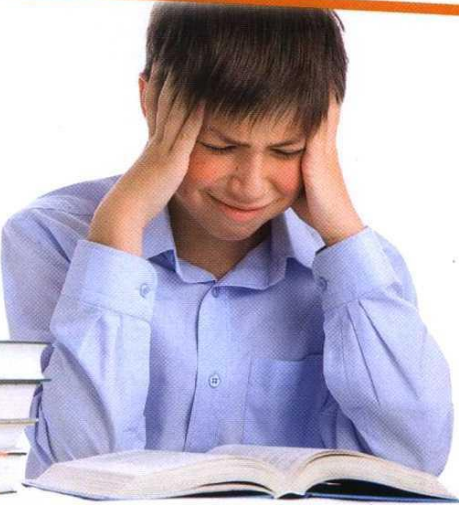
AİLELERE TAVSİYELER

Öğrencilerin sınav kaygısıyla baş etmede ailelerine büyük görev düştüğünü ifade eden Özdalga, ailelere şu tavsiyelerde bulunuyor: “Öncelikle çocuğa huzurlu bir aile ortamı sağlanmalı. Aileler çocuğun ilgi ve yeteneklerine göre hedeflerini belirleyip, onları desteklemeliler. Kendi hazırladıkları çalışma planını dayatmak yerine, öğrencinin istek ve ihtiyaçlarına göre işbirliği halinde hazırlanacak bir plan yapılmalı. Özel ders desteği mi alınacak, dershaneye mi gidilecek, bunlar haftanın hangi günleri, hangi saatleri olacak bunlar belirlenerek, seçim ve seçenekler için birlikte karar verilmeli. Çalışma programının sorumluluğu ise öğrencide olmalı. Bu konuda yapılacak dış uyarılar motivasyonu düşüren, çalışmayı engelleyen yaklaşımlardır. Sorumluluk gelişimi içinse aileye düşen görev daha küçük yaşlardan itibaren çocuklarına sorumluluk vermeleridir. Sınav sonuçlarına ait soru, sorgulama, jest ve mimiklerle bile değerlendirme kaygı sebebi olabilir. ‘Ben senden tam puan almanı beklemiyorum ki’ yaklaşımı bile zehirli pekiştirici etkisi yaratarak ‘zaten alamazsın’ diye algılanmasına sebep olabilir. Sınav sonuçları yorumsuz değerlendirilmeli, amaç öğrenilmesi gerekenlerin öğrenilmesi olmalıdır. Özel okulda okuması, özel ders, dersane, psikolojik

destek alması, harcanan emek ve maddi durumların hatırlatılması da kaygıyı arttırmaktadır. Başarısızlığa odaklanmak yerine, başarı, beceri, beğenilen özelliklere odaklanmak özgüvenini geliştirecek, çözüm bulmaya yardımcı olacaktır.”

KAYGIDAN KORUNMA YOLLARI

- ✓ Kaygının nedenlerini tespit etmek
- ✓ Yeterlilikleri ve yetersizlikleri belirleyerek öğrencinin eksik olduğu alana kontrollü müdahale etmek
- ✓ Gerçekçi hedefler oluşturmak
- ✓ Uygulanabilir planlama yapmak
- ✓ Olumsuz düşünceleri objektif gerçeklere dayandırmak
- ✓ Tüm değerlendirmelerin kısa ve uzun dönemli amaçlara katkıda bulunması ve durumu çözmeye yardımcı olmasını sağlamak
- ✓ Kaygıyı azaltacak kişiye ait başarı, beceri, çalışma disiplini ve kişisel her türlü avantajları içeren kaynaklarını görmesini sağlamak
- ✓ Güne hafif bir gevşeme ve fizik egzersizle başlamak
- ✓ Kaygı hissettiği durumlarda diyafram nefesi uygulamak



KAYGI BELİRTİLERİ NELERDİR?

Zihinsel Belirtiler

- “Ya başaramazsam”, “Kazanamazsam”, “Sınavda bayılırsam”, “Ya dereceye giremezsem” gibi gerçekçi olmayan başarısızlık düşüncelerine sahip olmak
- “Başarısızım”, “Puanım yeterli değil”, “Yapamayacağım”, “Kazanamayacağım”, “Beceriksizin tekiyim” şeklinde kendini sürekli eleştirme ve özgüven azlığı
- Düşüncelerini organize edememe, dikkat dağınıklığı, konsantre olamama
- Kavramları hatırlayamama, zihnin boşalması

Duygusal Belirtiler

- Panik hissi
- Genel sınırlılık ve öfke hali
- Sürekli ağlama
- Aşırı engellenmişlik hissi
- Şaşkınlık
- Depresif duygu durumu

Davranışsal Belirtiler

- Çalışma isteksizliği
- Başarısızlık
- İstek ve ihtiyaçları düzenleyememe, unutkanlık
- Kontrollü dışsal nedenlere yüklemek
- Sınavdan kaçınma, sınavlarda donup kalma, dikkatsizlik

Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları
- Kalp çarpıntısı, ellerde titreme, terleme, kasılma
- Nefes hızında artış
- Yorgun ve halsiz hissetme
- Uyku sorunları
- Tikler ve dürtü kontrol sorunları