



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

### SINAV KAYGISI

Öğrenciler için kaygı; hep kötü bir şey olacaktıymış hissi ya da istediği performansı gösterememe korkusu olarak adlandırılabilir. Aslında kaygı yaşamsal bir dürtü olmakla beraber kararında olduğunda başarı için gerekli itici gücü de sağlamaktadır.

Sınav kaygısı ise öğrencinin o sınava dair gerekli yeterliliğe sahip olup olmadığı endişesi ile baş gösterir. Bu endişe nedeniyle bildiğini unutmak, karıştırmak, dikkat dağınıklığı yaşamak, istediği puanı alamamak, arkadaşlarının ve ailesinin beklentisini karşılayamamak gibi duygular peşi sıra gelir.

Sınav kaygısı için bir öğrenci “Beklentiler ve sınav resmiyetinin ağırlığı ve çevre baskısı ve tecrübesizlik” derken, bir diğeri de “Bilinen evrenin dışında kalmış gibiyim, soğuk ve yalnız... Sanki herkes bana karşı cephe almış gibi” şeklinde yorum yapmıştır.

Öğrenciler yoğun kaygı altındayken bazen anne ve babalarına karşı da benzer duygular hissedebilirler. Özellikle beklenti içinde olduğunuzu bildikleri için size mahcup olmaktan çok korkup bazen de beklenmedik çıkışlarda bulunabilirler. Sizleri hayal kırıklığına uğratmak en büyük korkularından biridir.

Eğer çocuğunuz normal davranışlarından çok farklı tepkiler vermeye başlamışsa kaygıyı yoğun hissetmeye başlamış demektir. Hatta bu dönemlerde iyi niyetle söylenen cümleler çocuğunuzun daha fazla kaygı yaşamasına neden olabilir. Sınavının nasıl geçtiğini sormak bile büyük bir panik ve heyecan yaşatabilir. Sınav öncesinde size vereceği cevabı düşünerek kaygılanabilir. Bazen de çok çalıştığını görüp, panik yaşadığını bildiğinizde onun üzülmemesi için söylediğiniz “O üniversite olmazsa şu üniversite-şu bölüm olur ya da bu sene olmazsa seneye hazırlanırsın” şeklindeki iyi niyetli cümleler dahi kendisine inandırdığını düşünerek yetersizlik hissettirebilir. Bu sınavın gelecekle ilgili etkileyen en önemli sınav olduğu, kırk yıl boyunca yapacakları mesleklerine karar verecekleri, geri dönüşünün olmadığı söylemleri bir ergen için sizce de ağır değil mi?



1985-86 yılında MEF Rehberlik ve Araştırma Servisi'nin 5212 MEF öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırma, son derece şaşırtıcı bir sonuç vermiştir. Araştırma sonucuna göre, üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur (Acar Baltaş, Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Ocak 2015).

Hem öğrenciyi hem de ebeveynleri endişeye sürükleyen sebeplerden biri de beklenti ve hedeflerin doğru inşa edilmemiş olmasıdır. Her çocuk ailesinin gözünde en değerlidir ve başarı anlamında da en değerlisini hak etmektedir. Haliyle öğrenci için belirlenen hedef bazen öğrencinin kendi gerçekliğine uymayabilir. Örneğin; çocukluğundan beri veterinerliğe ilgi duyan öğrencinin, gelecek kaygısı ile herhangi bir mühendisliğe zorlanması ya da matematikten ziyade sözel alanda yeteneği olan öğrencinin iktisadi ve idari bilimlere yönlendirilmesi gibi. Her ailenin kafasını karıştıran “geleceğin mesleği” sorusunun tek bir cevabı yoktur aslında. Hangi mesleği çok severek, içselleştirerek yapacağınıza inanırsanız sizin için geleceğin mesleği odur. Çağımız gençlerden diplomadan ziyade bir takım yeterlilikler bekliyor; takım ruhu, ikna becerisi, empati, hayal gücü, sabır...

### Peki, ailelere düşen görev nedir?

Sınav kaygısı ile başa çıkmak için bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeyde düzenlemeye ihtiyaç vardır. Öğrencinin sınav hazırlığı sürecine kadar senelerdir yapmış olduğu herhangi bir spor ya da sanat etkinliğini birden bıçak gibi kesmesi boşluğa düşmesine sebep olabilir. Doğru planlama ile bu etkinliğe devam etmesinin sınav hazırlık sürecine aslında zararı değil faydası olacaktır. Günde 30-40 dakika gitar çalmak, haftada 2-3 kere evine yakın bir salonda egzersiz yapmak, her pazar kısa bir voleybol maçı yapmak ciddi zaman alan uğraşlar değildir. Bu etkinlikler fiziksel gevşemenin yanında ruhsal bir rahatlama da sebep olacaktır. Özellikle spor gibi bedensel bir aktivite kişiye doğru nefes tekniklerini de öğreteceği için stresle savaşmanın çok önemli bir adımı olacaktır. Çocuğunuzu bu konuda yönlendirebilir hatta ona eşlik edebilirsiniz.

Çocuklarınızla farklı kuşakların insanlarıdır. 20 yıl önce sizleri motive eden, hırslandıran, azimle çalışıp meslek sahibi olmanızı sağlayan cümleler çocuklarınızda tam tersi etki yapıyor olabilir.

- Siz çok şanslısınız elinizde her imkan var, biz ne zorluklarla okuduk.
- Bu çalışmayla hiçbir şey olmaz, kazanamazsın.
- Ekmek aslanın ağzında, hayatı kolay mı sanıyorsun?
- Bir sınavdan iyi aldın diye sevinme, hazırında göreceğiz bakalım.

Bunun yerine yaşadığı sürecin ne kadar zor olduğunu, ne kadar çabaladığını gördüğünüzü söylemeniz daha etkili olacaktır. Takdir edersiniz ki sizler gibi bir çocukluk geçirmediler ve sizler kadar dirençli değiller. Yaşları itibarıyla önlerindeki en zor olay “SINAV”. İçsel motivasyonunu desteklemek adına, gerekli çabayı gösterip, elinden geleni yaptığı takdirde başarılı olması için hiçbir engelinin olmadığını söyleyebilirsiniz.

Her çocuk koşulsuz sevgi ve güven ister. Sınav sonucu ne olursa olsun, onu her koşulda sevdiğinizi duymaya sık sık ihtiyaç duyarlar.

