



YAKLAŞAN BİR SINAVA DOĞRU
SON HAZIRLIKLAR...DİKKAT!!

KAYGINIZ NE DURUMDA?

Sevda (Kuyucu) Sakarya*

"Sınav"denilince şüphesiz hepimizin aklına yaklaşmakta olan bir tanesi geliyor olmalı. Ancak bir çağrışım listesi oluşturacak olsak ülkemizde "üniversite sınavları"nın ilk sırayı alma olasılığı hayli yüksek görünüyor. Bu, aslında üniversite eğitime verilen önemi gösterdiği sürece sevindirici olmakla beraber, ne yazık ki sınav öncesinde toplu halde yaşanan şiddetli kaygının da bir göstergesi. Öyle ki artık sınavın kendisinden çok kaygısı konuşulur ve tartışılır oldu. Böylelikle "kaygı" kavramı bilimsel platformlarla sınırlı bir konu olmaktan çıkıp giderek günlük dilimize ve hayatımıza yerleşti. Bu sınavların bu denli kaygı yaratmasına yol açan sosyo-ekonomik nedenler ve var olan eğitim sistemi elbette tartışmaya değer; ancak şu da bir gerçek ki artık "başarı" söz konusu olduğunda kişinin bilgi düzeyi kadar kaygı düzeyi de dikkate alınıyor. Aileler sınavlara hazırlanan çocuklarının kaygılarını azaltmak için türlü yollar deniyorlar. Bu konuda çaba gösteren akraba, eş-dost, konu-komşu sayısı da çoğu zaman küçümsenir gibi değil. Çok değil, yakın geçmişte eğitimciler tarafından bile çoğu zaman gözardı edilmiş olan sınav kaygısı artık gözden kaçmıyor. Kaygının öneminin günümüzde daha fazla kavrandığı, bir gerçek; ancak başetmeye yönelik bilincin genel olarak ne düzeyde olduğunu saptamak güç. Her konuda olduğu gibi farklılıklara rastlamak mümkün.

Sorunla kendi kendine başetmeye çalışanlar, onu görmezden gelenler. Etkin çözüm üretmede bilginin gücüne başvurmayı ilke edinenlerse bu konuda uzmanlara danışarak ve bilimsel kaynakları kullanarak yol katetmeyi seçiyorlar.

Uzmanlar, çok eskiden beri önemini koruyan okul başarısı / sınav başarısı konularında yaptıkları çalışmalarda karşılaştıkları kişilerarası farklılıkların nedenlerini incelediklerinde, başarı üstünde bazı iç ve dış etkenlerin rol oynadığını saptıyorlar.

Yaşadığımız yer, yakın çevremizle ilişkilerimiz, maddi olanakların çeşitliliği, beden sağlığımız gibi dış çevremizde oluşan etkenlerin tahmin edilebilir etkilerini şimdilik bir tarafa bırakacak olursak, iç çevremizde oluşan ve başarıyla dolaysız ilişkisi olduğu belirlenen "kaygı" üzerine yapılmış

çok çeşitli araştırmalarla karşılaşılıyor.

Kaygı-Başarı İlişkisi

Kişinin doğumuyla başlayan öğrenme, duyuşsal, duygusal, zihinsel ve davranışsal düzeyde gerçekleşir ve yaşam boyu devam eder. Her alanda öğrenilenlerin tümü birlikte kişinin kapasitesini oluşturur. Kapasitenin gerektiğinde belli hedefler doğrultusunda kullanılmasıysa performans olarak ortaya çıkar. Belli bir alanda başarıya ulaşmak, kişinin o alanda sahip olduğu birikimin tümünü bilinçli olarak kullanabilmesiyle mümkündür. Başka bir deyişle, başarı düzeyinde, sahip olunan kapasitenin niteliğinin yanısıra ne kadarının kullanılabilir olduğu da belirleyicidir. Kapasitenin oluşması ve kullanımı kimi zaman organik neden-



lerle engellenir. Bunun dışında kapasitenin etkili kullanımını engelleyen en önemli neden, yüksek düzeyli kaygıdır.

Kaygı üç düzeyde kendini gösteren ve katlanılması güç değişimlerle yaşanan engelleyici bir duygudur.

Fizyolojik düzeyde, rahatsız edici bedensel uyarımlar sözkonusudur. Çarpıntı, ateş basması, kulaklarda uğultu, nefes darlığı, yutkunamama, titreme, kekemelik, midede kasılma, baş ağrısı vb. Bu durumlarda "sempatik sinir sistemi" devrededir. Düşünce düzeyinde, panik durumuna yol açabilecek olumsuz düşünceler, hayaller, imgeler, kuruntular belirir. Davranış düzeyindeyse kişi, kaygısıyla ilişki içinde olan "olay"dan kaçınma ya da kaçma davranışı gösterecektir.

Öyleyse herhangi bir alanda başarılı olmak için hiç kaygı yaşamamak mı gerekiyor?

Bu doğru değil... Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Belli düzeyde bir kaygı, kişiye istekleri doğrultusunda harekete geçmesini sağlayacak enerjiyi sağlar. Fazladan enerji gerektiren yeni duruma uyum gösterebilmek için metabolizma hızlanır. Yeterince kaygı taşımayan kişi hareketsiz kalarak hedeflerinden uzaklaşabilir.

Bu durumda amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, belli bir seviyede tutabilmek. Uzmanlar bu iki durumu yıkıcı kaygı ve yapıcı kaygı olmak üzere iki başlık altında topluyorlar. Yıkıcı kaygı, kapasitenin kullanımını gerektiren durumlarda, örneğin bir sınav öncesinde ciddi sorunlara yol açar. Aslında günlük yaşam, kişiyi baştan sona türlü değerlendirilme durumlarıyla karşı karşıya bırakır. Çünkü bir iletişim anı en az iki kişiyi gerektirir ve bu iki kişi, duruma göre farklı nedenlerle birbirlerini anlayabilmek için dikkatini ötekine yönelir; duygu, düşünce ve davranış düzeyinde sahip oldukları şeyler paylaşılır. Kişinin kapasitesini kullanması açısından aslında böyle bir durumun bir sınav durumundan çok da farkı yoktur. Söz konusu performans bir "duygu"nun iletimi de olabilir, "bilgi"nin de. Yıkıcı kaygı her koşulda engelleyi-

ci olacak, yapıcı kaygıysa performans için gerekli olan enerjiyi sağlayacaktır..

Sınav Öncesi Yıkıcı Kaygı (Sınav Kaygısı)

Sınav kaygısı literatürde "öğrencinin sınavla doğrudan ilgisi olmayan düşüncelerini arttıran, yoğun bedensel uyarımlara yol açarak dikkati bölen, böylelikle verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilenlerin etkili biçimde kullanılmasını güçleştiren yoğun bir uyarım durumu" olarak tanımlanır.

Sınav kaygısını "endişe" ve "duyuşsallık" olarak iki boyutta incelemek mümkün. Endişe, kişinin kapasitesine



ve performansına ilişkin olumsuz düşünce, inanç, atıf ve yorumlarıdır. Kişi sınavın sonuçlarına kilitlenir, kehanetlerde bulunur, yönelmesi gereken materyalden, süreçten uzaklaşır.

Duyuşsallık da, kişinin bedeninden aldığı ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajı veren sinyaller bütünüdür. Yukarıda açıklanan fizyolojik düzeydeki kaygı belirtileri, şiddetli biçimde yaşanır. Her iki boyuttaki değişimler genellikle sınav tarihinin bildirilmesiyle başlar ve sınav sırasında en üst düzeye ulaşır. Böylelikle bir sınav öncesinde ve sırasında kişiye en

yardımcı olması gereken dikkat, yön değiştirmiş olur; dikkat mekanizması zarar görür. Önemli bir diğer nokta, sınav kaygısı bulunan öğrencilerin, "sınanma" ve "değerlendirilme" durumları dışında, bilgilerini en az yapıcı kaygı düzeyine sahip diğer öğrenciler kadar kullanabildikleri; başarılarında sorun çıkaran unsurun genellikle bilgi düzeyleri değil, kaygı düzeyleri olduğu. Kaygıları, hiç bir zaman hazırlıksız olmalarından kaynaklanmaz. Hazırlıksız bir öğrencinin paniği "sınav kaygısı" tanımını dışında kalır.

Örnek: Ayşe sınava % 90'lık bir bilgi ile hazırlanmıştır ve sınav kaygısı vardır. Selin aynı sınava % 70'lik bir bilgi ile hazırlanmıştır ve yapıcı düzeyde bir kaygıya sahiptir. Sınav sonrasında başarılarını değerlendirdiğimizde, Ayşe'nin %60, Selin'in %70 düzeyinde başarı sağladığını görüyoruz.

Ayşe, kapasitesinin %30'luk bir kısmını kullanamazken, Selin tümünü kullanmış durumda.

Bu durum, sınav kaygısı bulunan öğrencilerin sıklıkla karşılaştığı ve gerek kendilerini gerekse yakın çevrelerini düş kırıklığına uğratan bir durum. Onları yeterince tanıma fırsatı bulamamış öğretmenleri tarafından da genellikle kapasiteleri ve motivasyonları açısından yanlış değerlendirilmeleri söz konusu. Kaygı genellikle başarısızlığın ardında gizlenir ve kişinin kendisine ait bir yaşantı olarak geride kalır. Kaygılı kişi çoğu zaman kendisine neler olduğunu açıklayamaz, üstelik sınavlar öncesi çoğu kişi kaygılı olduğunu ifade ettiğinden bunun kendisinden kaynaklanan bir yetersizlik olduğuna inanması çok kolaydır.

Görülüyor ki özellikle okul hayatında kaygının tanınma gücü de var. Bu nedenlerle ki,

daha önce de belirtildiği gibi "sınav kaygısının" ülkemizde tartışılır olması, bu soruna ilişkin duyarlılığın artmasını sağladığından olumlu olarak da nitelendirilebilir.

Bu noktada sorulacak sorulardan biri "kişiler kendi kaygı düzeylerine mahkum mudur?" olabilir. Bu soru-

nun cevabını "kaygı"nın oluşumuna baktığımızda sizler de kolaylıkla verebilirsiniz: "Kaygı" bir duygudur.

Duyguların Anatomisi

Bir duygu hali öncesinde iki aşamadan söz edebiliriz. İlki genellikle "duygu"ya dolaysız olarak yol açtığı düşünülen olaydır.

Örneğin

Okula başlamak.....Heyecan, kaygı
Burs kazanmak.....Sevinç, coşku
Sınıfta kalmak..... Üzüntü
Hakkınızın yenmesi.....Öfke
Sınav.....Kaygı

Ancak bu doğru olsaydı kişiler aynı olay karşısında hiç değişmeden aynı tepkileri verirlerdi.Oysa aynı sınav öncesinde kişilerin farklı duygular taşıyabildiklerini biliyoruz.Bu durumda "duygu"ya yol açan, "olay"ın kendisi değildir.

Bir olayı, o "olay"a ilişkin düşünceler, yorumlar, inançlar, beklentiler, atıflar, izler. Bunlar parmak izleri gibidir, ancak kişinin kendi yaşam öyküsü ışığında anlamlandırılabilirler.Yıllar içinde öğrenerek kazanılmış ve kişinin doğasına yerleşmiş olduklarından, farkında olmadan akıp giden otomatik bir yapıya sahiptirler. Bu nedenle "olay"la "duygu" arasındaki akışlar izlenemez; ancak hangi duygunun oluşacağını, tayin eden de bu süreç içinde olup bitenlerdir. "Olay" tek başına kişiye bir şey ifade edemez, nötrdür.

Duyguya bağlı ortaya çıkan davranışsal ve fizyolojik tepkiler çeşitlidir. Bir sınav öncesi sınavdan kaçma, kaçınma veya çalışarak sınava yaklaşma davranış düzeyindeki tepkilere; gevşeme, kasılma, solunum güçlüğü, düzensiz nefes alıp verme vb. ise fizyolojik tepkilere örnek oluşturabilir.

Bu zinciri dikkatle izlediğimizde şu sonuca varabiliriz: Kaygı gibi, kişiyi engelleyen olumsuz bir duygu hali oluştuğunda bu duygunun değişimini sağlamak ancak ikinci aşamada mümkündür.Yaşanan olayı geri almak mümkün değildir. Duygu yaşanır ve ısmarlama alternatif bir duygu ile yer değiştiremez. Örneğin öfkeli bir anında kişiye yö-



Tablo 1. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmak da Mümkün mü?

Olay	Düşünce, inanç, yorum, beklenti, atf	Duygu	Davranışsal/ Fizyolojik Tepkiler
Sınav →	"Diğerleri benden daha akıllı ve zeki"	→ Yıkıcı kaygı	→ Çarpıntı, titreme, konsantrasyon olamama
Sınav →	"Bildiklerimi ortaya koymak için iyi bir fırsat"	→ Yapıcı kaygı	→ Konsantrasyon olma, düzenli solunum

neltiren "sakin ol!" komutu genellikle etkisiz olur. Verilen tepkilerse duyguya bağlıdır ve hızla gelişir. Ne var ki olaya ilişkin düşünce biçiminiz çok kolay olmasa da başka bir düşünceyle yer değiştirebilir.Öğrenme teorisyenleri düşünme alışkanlıklarının öğrenilerek kazanıldığını ve yine öğrenilerek değiştirilebileceğini savunurlar. Bu durumda düşünceleriniz, inançlarınız, beklentileriniz yeniden yapılandırılabilir.

Unutulmamalı ki yeniden yapılandırma, olumsuz duyguların kalıcı ve ısrarlı olması halinde gerekli olan bir durum. Amaç olumsuz duygulardan sürekli kaçınmak değil. Önemli olan, olumsuz duyguların gelip geçici olması.

Düşünme alışkanlıklarını yeniden yapılandırarak duyguları değiştirmek mümkünse.....

Tablo 1'de iki öğrencinin aynı sınavla ilişkin, birbirinden farklı duygulanma yol açan inanç ve düşünceleri görülüyor. Uzmanlar sınav kaygısı olan öğrencilerin, düşüncelerini yeniden yapılandırma sürecini ele alırken, orta düzeyde (yapıcı) kaygılı öğrencilerin sınavlara ilişkin düşünme alışkanlıklarını da incelemişler. Bunlardan bazıları sizlere de yardımcı olacaktır.

1. Sınavları kendilerinin değil, bilgilerinin değerlendirilmesine yarayan ölçüm araçları olarak kabul etmek;
2. Sınavları bir tehdit olarak değil, bilginin ortaya konması için bir fırsat olarak görmek;
3. Sınavların bir "ölüm-kalım" meselesi değil, yeniden kazanılabilir haklar olduğunu unutmamak;
4. Sınavları denetlenmek değil, kendini denetlemek olarak düşünebil-

mek;

5. Sonuçlara veya geçmiş deneyimlere kilitlenmek yerine sürece yönelerek, sonuçları zamanında değerlendirmek;

6. Fizyolojik düzeyde yaşadıkları belirtileri felaket habercisi (bedeni üzerindeki denetimi yitirmek gibi) olarak değil de, geçici olağan kaygı belirtileri olarak yorumlamak.

Yeniden yapılandırma dikkat edilmesi gere-

ken nokta, gerçekçi olmayan kötümser düşüncelerin gerçekçi olmayan bir iyimserlikle yer değiştirmemesidir. Ayrıca duyguların ardında gizlenen, otomatik akışa sahip düşüncelerin saptanması, her açıdan zaman ve emek gerektiren bir süreçtir ve kişiye özel bir çalışmayı gerektirir. Ortak olumlu düşünme biçimlerinden söz edilse de alternatif bakış açısı, kişiye uyum sağlayacak biçimde yeniden düzenlenir. Ancak bunların hepsi, kişi bu konuda bir değişim amaçladığı sürece mümkündür. Uzman desteği almak ve yanısıra ebeveynin katılımını sağlamak, bu süreci hızlandıracak en etkili yöntemlerden biri. Çünkü düşünme alışkanlıkları öğrenilerek kazanılır ve nesilden nesile aktarılır.

Önemli olan, çözüme dolaysız olarak ulaşmak değil, sorun ve çözümleri hakkında "farkındalık" kazanmaktır. Çözümler iyi çiğnenmiş bir lokma gibi, ancak yoğun bir katılımla sindirilebilirler. Ters durumda kalıcı olmazlar.

*Uzm. Psk., Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi

Kaynaklar

- Albert & Haber, 1960; in Hembree, R. 1988. Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 58, 47-77.
- Kirkland, K. & Hollansworth, J. G. 1980. Effective test taking: skills acquisition versus anxiety reduction techniques. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48, 431-434.
- Kuyucu, S. 1990. Modified Systematic Desensitization Combined with the Self-Instructional Technique. Yayınlanmamış master tezi. O.D.T.Ü Kütüphanesi.
- Liebert, R., & Morris, L. 1967. Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. Psychological Reports, 20, 975-978.

BAŞARIYA DOĞRU ELELE

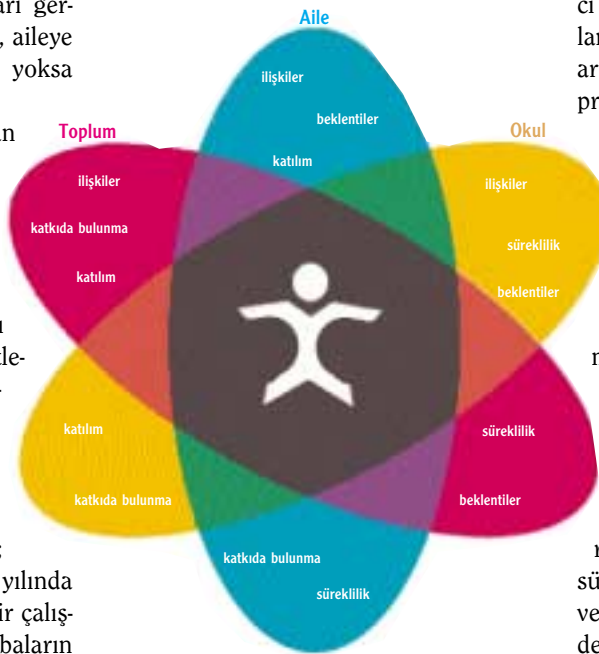
Z u h a l Ö z e r

Üniversiteye giriş sınavının yaklaştığı bugünlerde "Başarılı olabilecek miyim?" sorusu her gencin aklında. Acaba, başarılı olmak ne anlama geliyor? Üniversiteyi ne olursa olsun kazanmak mı, zevkle öğrenilecek bir konuda eğitim görmek mi, yoksa ileride çok para kazandırabilecek bir meslek sahibi olmak mı? Yanıtlar elbette kişiden kişiye değişiyor. Diyelim ki bir öğrenci öğrenmeyi çok istediği bir konuda eğitim görmek üzere üniversiteyi kazandı. Hedefine ulaşabildiğinden, bu öğrenci başarılı. Peki, başarı gerçekte kime ait? Eğitimciler mi, aileye mi, öğrenciye mi, topluma mı, yoksa tümüne mi?

Son yıllarda ABD’de yapılan bazı araştırmalar, ailelerin çocuklarının eğitimine katılımının yüksek olmasının başarıyı önemli ölçüde artırdığını ortaya koyuyor. Öyle ki ABD’nin ülke çapında yapmayı düşündüğü yenilenme hareketlerinden biri de ebeveynlerin çocuklarının eğitimine daha fazla katılımını sağlamak. Ebeveyn katılımının artırılması başarıya ulaşma açısından elbette tek başına yeterli değil; ancak etkisi çok büyük. 1997 yılında ABD’de ülke çapında yapılan bir çalışma ebeveynlerden, özellikle babaların katılımının başarıyı belirleyici olduğunu ortaya koymuş. Araştırma, anneler katılım gösterse de babanın yüksek katılım göstermesi halinde çocukların ders notlarının daha yüksek olduğunu göstermiş.

Eğitimde başarının ne olduğuna ilişkin de farklı tanımlar var. Bunlardan biri, gençlerin gelecekte yetişkin olduklarında başarıya ulaşabilmeleri için gereken beceri ve yetenekleri de

içeren bir tanım. Kapsamında geleneksel anlamda akademik başarı olarak değerlendirilen bilişsel ve yaratıcılık becerileri var. Ancak, sağlık, fiziksel rahatlık, kişiler arası ilişkiler, mesleki yeterlik ve yurttaşlık gibi öğeler de var. Eğitim, sosyoloji, çocuk gelişim, psikoloji ve sosyal hizmetler konularının ortak bakış açısıyla yapılmış bir araştırmaya göre, gençlerin başarılı olmaları için beş temel etken söz konusu. Aile, toplum ve okul bileşeninde yer alan gençlerin başarısında, ilişki-



ler, beklentiler, katılım, katkıda bulunma ve süreklilik kavramları belirleyici olarak kabul ediliyor. Gençlerin ister ebeveyn, ister öğretmen olsun toplumdaki bireylerle olumlu ilişkiler kurarak, eğitimleri için daha uzun süre, daha aktif çaba harcayabiliyorlar. Olumlu ilişkiler kurmak, gençlerin kendilerini daha değerli hissetmelerini ve bu tip ilişkiler içinde yetişkinle-

rin de onların eğitsel gereksinimlerini daha kolay karşılayabilmelerini sağlıyor. Yetişkinlerin beklentilerinin gençlerce bilinmesi de başarıyı artırıyor. Burada beklentilerden kastedilen, olmayacak hedefleri gençlere zorla kabul ettirmek değil. Vurgulanmak istenen, gençlerden hiçbir beklentide bulunulmamasının başarıyı getirmeyeceği. Başarıya bir başka etken de, öğrencinin eğitim sürecine katılımıyla ilgili. İster çocuk, ister genç olsun, öğrenciler eğlenceli, etkileşimli, geliştirici etkinliklere daha kolay katılabilirler. Öğrenme etkinliklerinin çeşitliliği arttıkça, eleştirel düşünmeleri ya da problem çözmeleri beklendikçe çocuklar ve gençler eğitim sürecine daha istekli katılıyorlar. Ayrıca, gençler ve çocuklar kendi dünyalarına katkıda bulunabilecekleri işler yaptıklarında kendilerini hem önemli hem de yetenekli hissediyorlar. Böylece bilgilerinin de kullanma olanağına sahip oluyorlar. Sonuç olarak, duygularını ve düşüncelerini birlikte kullanabilme alışkanlığını geliştirdiklerinde, yaşam boyu öğrenmeyi sürdüren yetişkinler olma yolunda ilerliyorlar. Öğrenme süresi süreklilik gösterir. Bu sürekliliğin sağlanabilmesi çocukların ve gençlerin eğitiminde, okuldaki, evdeki ve toplumdaki bireylerin işbirliğinin sürmesinden de olumlu etkilenir.

Başarıyı yalnızca okul sağlamıyor, ailelerin ve toplumdaki diğer bireylerin (yaşlılar, komşular, devlet, toplumsal örgütler gibi) desteği zorunlu. Üstelik de okulda, evde ve toplumda yukarıda sözü geçen beş bileşenin her birinin bulunması gerekiyor.

Kaynaklar
<http://www.edweek.org/context/topics/issuespage.cfm?id=12>
<http://www.nces.ed.gov/Pressrelease/father.html>
<http://www.p-m-benchmarks.org/edsum.html>