

## Sınav Kaygısı

Sınav sırasında çok **aşırı heyecanlanıp, bildiğiniz ve çok iyi çalışmış olduğunuz halde, sınav heyecanı yüzünden başarısız** oluyorsanız,

Sınav sırasında **zihninizin donduğunu, bulanıklaştığını** ve tam olarak **düşünemediğinizi** hissediyorsanız,

Sınav sırasında, daha önce öğrenmiş olduğunuz ve **hatırladığınız şeyleri hatırlayamıyorsunuz,**

Sınavlarda **soruları fazlaca analiz edip, karmaşık ve zor gibi görüyorsunuz** ama aslında **basit olan cevapları kaçırmıyorsunuz,**

Sınavda, **dikkatsizlik** yüzünden çok sayıda **hata yapıyorsunuz**

Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa, soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyor, sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsunuz,

BU SORULARIN BİRÇOĞUNA “EVET” CEVABINI VERİYORSANIZ SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ DEMEKTİR.

### SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı çoğu zaman nedeni belli olmayan korkudur. Olduğu varsayılan bir değer, kişiliğin kaybedilme korkusudur. Korku ile kaygı genellikle birbirinin yerine kullanılır. Fakat ikisi aynı şey değildir.

**Korku;** bir tehdit anında bedensel tepkilerin yanı sıra hissedilen duygusal tepkidir. Tehditle orantılı olarak azalıp çoğalır. İnsan bedensel ve zihinsel güçlerini korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak uygun biçimde kullanır.

**Kaygı;** ise tehditle orantılı değildir. Tehdidin varlığından bağımsız olarak da devam edebilir. Kaygı sözcük olarak itici ve sevimsiz görünse de yaşamımızı sürdürmemiz ve doyum sağlamamız için gereklidir.

Kişi heyecan duyduğunda uyanık, hazır, tetikte ve kendine güven doludur. Kısa sürede düşünür ve çabuk cevaplar verir. Her alanda gösterdiği performans iyidir. Kendini hevesli ve gayretli hisseder. Yaptığı işle ilgili keyifli ve enerjiktir.

İşte **sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu** genellikle **HEYECAN** olarak tanımlanır. Beyin bir süre sonra karşılaşacağı soruları yanıtlayabilmek ve gerekli olan yüksek beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmek için hazırlık aşamasındadır. **Önemli olan** bu doğal sürecin **kaygıya ve paniğe dönüştürülmemesi**; algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilişsel süreçlerin olumsuz etkilenmemesidir.

- Öğrenciler kimi zaman bu doğal süreçten “eyvah kaygılanıyorum, bildiklerimi unutacağım, şimdi heyecandan elim ayağım birbirine dolaşacak ” gibi düşüncelerle olumsuz yönde etkilenilmektedirler.
- Bu koşullar altında birey etkili ve verimli düşünemediği gibi algılama, anlama ve hatırlama becerilerini de istediği düzeyde kullanamamaktadır. Ayrıca bilişsel kargaşa yaşayan birey ne yapacağını şaşırılmış ve paniklemeye başlamıştır.

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- **Zamanı iyi kullanmama**
- **Kötü çalışma alışkanlıkları**
- **Beklenti düzeyi**
- **Mükemmeliyetçi yaklaşım**
- **Görev ve sorumlulukları erteleme**
- **Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.**

## SINAV KAYGISININ SINAVA ETKİLERİ

Öğrenilen bilgiler transfer edilemez **Okuduğunu anlama** ve düşünceleri **organize etmede** zorluk yaşanır, **Dikkatte bir daralma** ve azalma olur, dikkat sınavın **içeriğine değil sınavın kendisine** bağlı olarak yaşananlara odaklanır, Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller Enerji tükenir ve israf edilmiş olur,

**Fiziksel rahatsızlıkların** ortaya çıkmasına neden olur.

## SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR

ENDİŞE	HUZORSUZLUK	ÖFKE KIZGINLIK
KORKU	ÜMİTSİZLİK	MAHCUBİYET
HAYAL KIRIKLIĞI	MUTSUZLUK	TEDİRGINLİK

## SINAVLA İLGİLİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

“sınavı kazanamazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım? Rezil olacağım, insan içine çıkamayacağım, herkes benimle ilgili kim bilir neler düşünecek ” gibi yakınmalar Bu olumsuz düşüncelerden şu anda yüzlerce daha bulabiliriz. Bilmemiz gereken en önemli şey, annelerimizin babalarımızın başarısızlıklarımızda bile bizi sevmekten vazgeçmeyecekleri, bu sınavın sadece bilgiyi ölçtüğü ve bizim kişiliğimizle herhangi bir ilgisi olmadığıdır.

- Sınava hazır değilim,
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.
- Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
- Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
- Sınav kötü geçecek.
- Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

## SINAV KAYGISINI AZALTMANIN YOLLARI

- Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları asla ertelememek,
- Zamanı akıllı kullanmak,
- Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Sınava ilişkin tahminleriniz ve düşünceleriniz sınavın sonucunu olumsuz yönde etkiler. Sınavda karşılaşacağınız sorular bu zamana kadar çözdüğünüz binlerce sorunun benzeri olacaktır. Soruları da sonucu da yaşayarak öğrenmeyi bekleyin.

## STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- **Aşırı Genellemelerden Kaçınma:** Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik **olumsuz** düşünceler geliştirilmemelidir. **Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi.** Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır. Kişinin kendi kendine yaptığı bu tarz olumsuz genellemeler, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.
- **Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme:** Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında “sen” dilini kullanmadan “ben”li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. “Sen beni anlamak istemiyorsun” yerine “kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum” daha yapıcı olacaktır.
- **Sosyal Etkinlikleri Geliştirme:** Rutinler dışında **farklı bir etkinliği denemek**, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Farklı bir öğün, farklı bir saç kesimi, eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.
- **Fiziksel Aktivite:** Doğru egzersiz birçok amaca birden hizmet edebilir. Bireyin becerilerini, kas gücünü artırabilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir, kalbin beden dokularına kolaylıkla oksijen almasını kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur dolayısıyla stres karşısında ani tepki vermeyi engelleyebilir
- **Dengeli Beslenme:**Çay, kahve, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddelere içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırır. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.
- **Zihinde Canlandırma:**Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu **kazandığını hayal etmek** ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.
- **Gereksiz Rekabetten Kaçınma:**Hayatta zaten kaçınmadığımız pek çok alanda rekabet duygusunu yaşarız. Ancak hayatın her alanında kazanmak için kendinizi zorlamanız, sizde gereksiz gerginliğe ve saldırganlaşmanıza neden olur.
- **Ağlamaktan Çekinmeme:**Ağlamak istediğimizde ağlamak sağlıklıdır. Eğer içinizden geliyorsa ağlayın, içinizde tutmayın.

## YAYGIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- **Fiziksel Egzersiz:** Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.
- **Sosyal Destek:** Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi var olan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler
- **Tatil:**Kısa molalar(ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.
- **Hobiler:**İlgimizi ve enerjimizi yoğunlaştıracığımız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır
- **Danışmanlık:**Bir danışmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyarın örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.

- **Müzik Dinlemek:** Stresten kurtulmak için müziği kullanmanın 5 yolu vardır:

Ruh halinizi değiştirmek için

Odaklanmak için

Enerji kazanmak için

Gevşeyip rahatlamak için

Uyumak için.(Youngs,2004)

- **Gevşeme Egzersizleri:**

## SINAV ÖNCESİNDE

- Sınavdan bir gün önce **mutlaka dinlenin** ve **sakin ders çalışmaya** kalkmayın. Unutmayın ki **bir yılda öğrenemediğinizi bir günde öğrenemezsiniz**. Aksine zihninizi bulandırmış olursunuz.
- **Belgelerinizi kontrol edin**. Sınav giriş kağıdınız, nüfus cüzdanınız, giriş kağıdınızdaki fotoğraftan bir tane yanınızda bulundurun.
- **Sınavda gerekli malzemelerinizi hazırlayınız**. Yumuşak kurşun kalem, silgi, kalemtırış, yedek kalemler.
- **Sınava gireceğiniz salonu mutlaka önceden görün** ve salona en kısa yoldan nasıl ulaşabileceğinizi araştırın.
- Üzerinize sizi **rahatsız etmeyecek terletmeyecek giysiler giymeye özen gösterin**.

## SINAV SIRASINDA

- Yerinize oturun ve birkaç kez derin nefes alıp rahatlayın.
- Hiçbir şekilde salon görevlisiyle münakaşa içine girmeyiniz. Görevlinin sizin işinizi kolaylaştırmak amacıyla orada bulunduğunu unutmayın, olumlu yaklaşın.
- Soru kitapçığının sayfalarını kontrol edin.
- Sınava en iyi bildiğiniz ve deneme sınavlarında en iyi sonucu aldığınız testten başlayın.
- Süre ayarlaması yapabilmek için yanınızda saat bulundurun; ancak saate sık sık bakıp dikkatinizi dağıtmayın. Ve geçen zamanla ilgilenmeyin
- Soruları çok hızlı çözmek veya aşırı dikkatli ve şüpheli olmak size hata yaptıracaktır. Soru çözümünde hızı ve zamanı kullanmak arasındaki dengeyi mutlaka daha önceden kazanın.
- Sınavda çok zor sorular olduğu gibi çok kolay sorular da olacaktır. Fakat aynı testlerdeki soruların puan değeri aynıdır. O halde çok sayıda soruyu doğru cevaplandırmak tek amacınız olmalıdır.
- Zorlandığınız sorulara işaret koyun bütün soruları çözdükten sonra onları tekrar çözmeye çalışın.
- Soruları okurken dikkatli ve okuma kurallarına uyararak okuyun. Açıklamalı sorularda önce soru kökünü okuyun, bu size zaman kazandıracaktır.
- Soruları, seçeneklerin tümünü okumadan cevaplamayın. düşündüğünüzden daha doğru seçenekler olabilir.
- Cevaplarınızı bulduğunuz soru numaraları ile cevap numaralarını kontrol ederek hemen cevap kağıdına geçirin. Cevaplarınızı önce soru kitapçığına sonra topluca cevap kağıdına geçirmek cevapların kaymasına neden olabilir.

- Sınav salonuna sizi zan altında bırakacak her hangi bir eşya “cep telefonu, wolkman, kayıt cihazı, kitap, defter, teyp getirmeyin.
- Dikkatiniz dağıldığında birkaç dakika kendinize zaman verin nefes egzersizleriyle rahatlamaya çalışın.
- Heyecandan ağzınızın kuruması normaldir. Ancak susadığınızı düşünerek bol su içerseniz kısa bir süre sonra tuvalet ihtiyacınız olabilir. Bu nedenle sadece ağzınızı ıslatmak amacıyla su için.

**SINAV SONRASINDA KENDİNİZE BİR PLAN YAPIN VE YAZI EN İYİ NASIL DEĞERLENDİRECEĞİNİZİ PROGRAMLAYIN SINAVINIZ KÖTÜ GEÇMİŞ OLSA BİLE KESİNLİKLE DERS ÇALIŞMAYIN BOL BOL DİNLENİN HOŞLANDIĞINIZ VE SEVDİĞİNİZ ETKİNLİKLERLE UĞRAŞ**