**Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma** 

Bir duyguya kapıldığınızda onu doğuran olayı değiştiremiyorsanız, olay hakkındaki düşüncelerinizi değiştirerek duygularınızı kontrol edebilirsiniz. Yani sınav kaygısı yaşıyorsanız sınavı ortadan kaldıramayacağınıza göre sınav kaygınızı engellemek için sınav hakkındaki düşünce ve inançlarınızı değiştirmelisiniz. Yazın ortasında havanın yağmurlu olması, bir çiftçi için “yararlı” değerine sahip olabilirken, tatile çıkmış bir aile için “kötü” değerine sahip olabilir.

“Ben aptal bir insanım”, “kesinlikle tembelim”, “şimdi başarısızsam ileride de hiçbir şeyi başaramam”, çalışmadığım için sınavı kazanamam”. Bunun gibi önermeler, kaygı oluşturmaya ortam hazırlayan yanlış düşünce ve inançlar olduğu için kendinize haksızlık etmeden “kesinlikle tembelim” demek yerine “aslında biraz daha çalışırsam daha başarılı olurum” demeniz daha doğru olacaktır.

Bir sınav sonucunda düşük aldığınız nottan dolayı kendinizi etiketlemeniz de kaygınızı arttıracaktır. “Matematikten düşük bir not aldım”, “ne yapsam matematikten başarılı olamıyorum” düşünceleri kaygıyı arttırır. Dolayısıyla, sınav sonucunun değeri kendi değerimiz olarak algılanmamalı, sadece yaptığımız işin değeri olarak algılanmalıdır.

Üniversiteye giriş sınavı uzun zaman harcayarak hazırlandığınız ve hayatınızda dönüm noktası olabilecek bir sınavdır. Böyle bir sınava hazırlanmak ister istemez insanı kaygılandıracaktır. Bizler kaygıyı sınavdan önce, sınav sırasında ve sınav sonrasında belli düzeylerde yaşarız. Bu duygunun belirtileri kişiden kişiye değiştiği gibi, şiddeti de kişiden kişiye değişir. Genellikle belli düzeyde bir kaygı bizi güdüleyicidir. Çünkü, bu durumda bellek daha açık ve vücut zor şeylere karşı savunmaya hazır olduğu için dikkat yoğunluğu da yüksektir. Bununla birlikte aşırı sınav kaygısı kişinin plan yapmasına, düşünme kapasitesine ve sınav başarısına etki eder. Kişiden kişiye değişmekle birlikte; kalbinin hızla çarpması, terleme, baş ağrısı, midenin veya bağırsakların bozulması, düşünce dalgınlığı bilinen belirtiler arasındadır.

Bu kaygının üstesinden gelmek için ilk öğrenilmesi gereken; sınav kaygısının hazırlanma eksikliğinden mi yoksa sınav sırasında oluşan aşırı tepki veya panikten mi kaynaklandığıdır. Eğer yeterli düzeyde hazırlandınız ama hala aşırı tepki ve panik gösteriyorsanız sınav kaygısını oldukça yoğun yaşıyorsunuz demektir. Biz de, bu kaygının oluşturduğu olumsuz etkilerin üstesinden gelmeye yönelik bazı öneriler üzerinde durmak gerekirse:

**SINAV ÖNCESİ**
ϖ Hazırlanma , kaygıyı azaltmanın bir unsurudur. Sınavla ölçülen bilgiye sahip olma düzeyiniz arttıkça, kaygı düzeyiniz azalır. Daha da önemlisi sınav için hazır olmak, kendinize olan güveni arttırır.
ϖ Yoğun olarak sınava hazırlanmayı son güne bırakmayın. Bu etkisiz çalışma yöntemidir. Haftalarca çalışmayı gerektiren bilgiyi, sınavdan bir önceki geceye bırakmak pek bir işe yaramaz. Bu daha çok ezber bir bilgi olur ve sınav sırasında unutulması olasılığı çok yüksektir. Genellikle bu da kaygıya sebep olur. Son dakikalardaki çalışmadan ötürü kendinizi baskı altında ve suçlu hissederseniz, böylelikle de sınava iyi konsantre olamazsınız.
ϖ Sınav konuları içinde önem derecesine göre bir sıralama yapmak çalışmanızı daha kolay bir hale getirecektir. Bunun için; önce kendinize hangi konuların daha önemli olduğu sorusunu sorun, bu soruya vereceğiniz yanıt konunun karmaşıklığına, konunun kitapta olmayan ve öğretmenin anlattığı ders notlarına dayalı bir konu olup olmadığı ve öğretmenin daha çok vurguladığı konulara göre belirlenecektir.
ϖ Artık çalışmaya hazırsınız. Önce materyali gözden geçirin. Bilmediğiniz hiçbir konunun üzerinde durmayın. Daha sonra hiç bilmediğiniz konular üzerinde ayrıntılı çalışmaya başlayın. Çalışma sürelerinizi 30-40 dakikalık zaman dilimleri şeklinde ayarlayın. Ara vermeden, uzun zaman dilimlerinde yapılan çalışmalar verimli değildir. Her zaman dilimi, sonunda küçük aralar verin. Bu aralarda yemek yeme, müzik dinleme gibi uğraşılar dinlendiricidir. Bu yöntemi kendinizi konulara hakim olduğunuz konusunda güvenli hissedinceye kadar tekrarlayın.
ϖ Bilgilerinizin hepsini tekrar edin. Kitabınız, defteriniz ve sınıfta kullandığınız diğer bütün malzemelerden yararlanın. Bilgileri birleştirin. Daha önce de söylediğimiz gibi sınıfınızda üzerinde durulan kavramları göz ardı etmemekle birlikte, asıl ana konuya ağırlık vererek çalışın.
ϖ Çalışırken, başlıkları sorulara dönüştürün ve bunlara sınıfta kullanılan değişik bilgi kaynaklarını da kullanarak cevap verin. Kendinize ne tür sorular çıkabileceğini sorun. Bunları da cevaplamaya çalışın. Daha da ötesi, önceki sınavlardan örnekler bularak bunlarla alıştırma yapın.
ϖ Ayrıca çalışmanızı düzenlemek için yazarak çalışabilirsiniz. Özellikle küçük ölçüdeki kağıt yada kartlara notlar yazarak her ortamda seri bir şekilde çevrilerek çalışılan kartlar size çok yardımcı olabilir. Bu tür bir yöntemle çalışmak zamanınızı etkili bir biçimde kullanmanızı sağlar. Böylelikle bildiğiniz konuları pekiştirmiş olacak ve daha çok çalışma gerektiren konuları tekrar etmeye daha çok zaman ayırmış olacaksınız.
ϖ Sınavdan birkaç hafta önce dengeli beslenmeyi daha çok önemseyin. Sizi rahatsız edecek ağır yemeklerden kaçının, sınavdan kısa bir süre önce yiyeceğiniz bir meyve size enerji sağlayacaktır. Yeterli uyku da çok önemlidir. İyi dinlenmiş öğrenciler, sınava yorgun öğrencilerden daha fazla hakimdir. Sınavdan bir gece öncede dinlendirici aktivitelerle zaman geçirin ve erken yatarak vücudunuzun dinlenmesini sağlayın.
ϖ Genel olarak; çalışmayla ilgili düşünme tarzınızı değiştirin. Çalışmayla ilgili düşünüş şeklinizi değiştirmek performansınızı olumlu etkiler. Çalışma, başarı ve notlar kişilik değerinizin bir ölçüsü değildir. Belki de; kendi kişiliğinizi, aldığınız not ve elde ettiğiniz başarıya göre değerlendirmektesiniz. Bu şekilde düşünmek çalışmayı erişilmez (ütopik) bir kavram şeklinde düşünmenize neden olabilir. Bu tarz düşünme biçimi kaygıya yol açar. Öğrenme kapasitenizi azaltabilir.
ϖ Sınava bakış açınızı doğru ayarlayın. Sınav sadece bir konudaki bilgilerinizin değerlendirmesidir. Diğer sınavlarda olacaktır. Hayatınız boyunca pek çok sınava girebilirsiniz. Bunlardan bazılarında başarılı, bazılarında ise az başarılı olmanız doğaldır. Bir sınavda başarısız olmanız o konuyla ilgili daha çok çalışmanız gerektiğini gösterir, aptal olduğunuzu değil. Sınava yüklediğiniz duygusal değerin bir kısmının yok olması, kaygıyı azaltma ve daha iyi çalışmanızı sağlama konusunda size yardımcı olacaktır.
ϖ Kendinizle olumsuz anlamda konuşmayı bırakın. Kendinizle ilgili olumsuz düşünmekten vazgeçin. Çalışmayla ilgili olumsuz bakış açısı geliştirmeyin. Bir konuya odaklanın ve gereken çalışmayı yapın. Ama sosyal hayatınızı da ihmal etmeyin. Başarılı öğrencilerin hem çalışıp, hem de bir çok şeyi yapabildiklerini ve bunun için ne kadar zaman harcadıklarını görünce şaşıracaksınız.
ϖ Plan yapmak için zaman ayırın. Plan size çalışmanızı düzenlemek için yol çizer. Plan yaparken, planın ulaşılabilir hedefler içermesine dikkat edin.
ϖ Sınavlarda almış olduğunuz puanlara bakış açınızı gözden geçirin. Çünkü puanınız ne kadar hazırlandığınızın bir yansıması değildir. Öğrencilerin çoğu, sınav kaygısını azaltmanın yolunu yüksek puanlar almak olduğuna inanır. Gerçek şu ki, aldığınız puanlar her zaman o konudaki bilginiz için bir ölçü olmayabilir. Belki de kaygı nedeniyle sınavda tüm bildiklerinizi ortaya koyamamış olabilirsiniz. Ancak, iyi bir planınız varsa ve ona bağlı kalırsanız, puanınız, olmasını istediğiniz kadar yüksek olmasa da bir sonraki sınavda gerçekten işe yarar. Bazen sınav beklediğinizden daha zor olabilir. Bunun terside mümkündür.
ϖ Geçerli beklentiler geliştirin, gerçekçi hedefler kurun. Ne kadar biliyorsanız onu ortaya koymaya çalışın. Gerçekçi olmayan beklentiler sadece çalışmanızı engeller, bu da daha sonraki çalışmaları bırakmak için iyi bir bahane olarak ortaya çıkar.
ϖ Sınavın yapılacağı yere önceden gidin. Zamanı öyle ayarlamalısınız ki, sınava başlamadan önce sınavda hazır bulunmalısınız. Çok erken gelmek çoğu zaman kaygıya sebep olur. Diğer kişilerin sınav hakkındaki endişe ve problemlerini dinlemek de, var olan kaygıyı arttırır.
ϖ Kendi kendinize olumlu şeyler söyleyin. Bilinçli bir şekilde sınava çalıştığınızı ve başaracağınızı telkin edin. Sınav başlamadan önce kendi kendinize “yapabilirim, başaracağım” diye tekrar edin. Böylece kendinize olan güven artacaktır.
ϖ Rahatlama tekniklerini kullanın. Örneğin, walkmani olanlar için sınavdan önce beş dakika müzik dinlemek güzel bir fikir olabilir. Sakin bir köşe bulup kendinizi müziğe bırakın ve zihninizi yoğun düşüncelerden uzaklaştırın.
ϖ Görsel imgeler kullanarak rahatlamaya çalışın. Kendinizi sakin bir deniz kıyısında düşünün. Görsel imgeler kullanarak rahatlamaya çalışın. Kendinizi sakin bir deniz kıyısında düşünün. Görsel imgeler zihinde resim oluşturarak kaygıyı azaltır.

**SINAV SIRASI**
Tüm bu etkinliklerden sonra, sanki hiçbir şey bilmiyorsunuz gibi bir hisse kapılabilirsiniz. Telaşa kapılmayın, bu son derece doğal bir tepkidir. Aslında çalıştığınız bilgilerin hepsi belleğinizdedir. Ortaya çıkmak için uygun koşullardan biri de sınav ortamıdır. Sakin bir şekilde okuyacağınız sorunun cevabı da otomatik olarak belleğinizdedir.
Sınava giren bir öğrenci olduğunuzu aklınızdan çıkarmayın. Unutmayın ki, sınav hayatınızda ki önemli şeylerden sadece biridir.
Eğer kaygı sınav sırasında oluşursa, bu genellikle vücudun temel kas sistemini etkiler. (Mide, sırt, kollar, bacaklar vb.) Kaygıyı hissettiğinizde, derin nefes alıp vermek rahatlamanıza yardımcı olabilir. Eğer derin nefes alıp vermeye konsantre olursanız, kaygınızın artmasına da engel olursunuz.
Sınav sorularını önce iyi okuyun, anladığınızdan emin olun ve sorulara kısa ve öz cevaplar vermeye çalışın. Eğer teknik bir terimi hatırlayamıyorsanız, bu terimi kendi kelimelerinizle açıklamaya çalışın.
Çoktan seçmeli sınavlarda seçenekleri çok dikkatli okuyun. Belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışın, çok fazla zaman kaybetmeden emin olduğunuz seçeneği işaretleyin. Sınav sonunda işaretlemediğiniz sorulara geri dönebileceğiniz kadar zamanınızın kalmasına dikkat edin.
Eğer zamanınız azalmışsa özellikle yanıtından emin olduğunuz sorulara konsantre olunuz. Cevap sayınızla soru sayınız arasında eşitlik olup olmadığını kontrol edin.
Gerginliğinizi azaltmaya çalışın. Bu, kapasitenizi yükseltecek ve elinizden gelenin en iyisini yapmanızı sağlayacaktır.
Sınav soruları ile ilgili problemleriniz olduğunda soru sormaktan çekinmeyin. Bu sizin kaygınızı azaltacak, dikkatinizi toplamanıza yardım edecektir.

**SINAV SONRASI**Sınav sonrasında eğer kaygınız hâlâ devam ediyorsa; “Ben yeterince çalıştığıma inanıyorum, sınav öncesinde ve sonrasında elimden geleni yaptım, kendimle gurur duyuyorum.”gibi bir düşünce geliştirmelisiniz.