

SINAV KAYGISI

Herkes sınavlardan ya da hayatındaki diğer önemli olaylardan önce gerginlik yaşar. Biraz kaygı sizi motive edebilir, dikkatinizi yoğunlaştırmanızı kolaylaştırır. Ancak kaygı çok yükseldiğinde performansı desteklemek yerine ketlemeye başlar. Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel: Felaket senaryoları yazma (kötü not alacağım, mezun olamayacağım vb.), unutkanlık / zihnin boşalması, aklındakileri ifade edememe, odaklanmada ve düşünceleri organize etmede güçlük çekme.

Fiziksel: Kalp atışının hızlanması, nefes alıp verişin hızlanması, kaslarda gerginlik, titreme, terleme, ateş basması, baş dönmesi, bulantı, el terlemesi, mide/baş ağrısı.

Duygusal: Heyecan, gerginlik, endişe, sinirlilik, korku, panik, kontrol yitirme, çaresizlik.

Davranışsal: Ders çalışmayı erteleme, aşırı çalışma, sınava girmeme, sınavı yarıda bırakma, yetiştirememe, sınavda performans gösterememe, aşırı hareketli ya da donuk olma.

Sınav Kaygısına Neden Olan Düşünce Biçimleri

- Hep olumsuz bekleme, 'Ya başarısız olursam.' korkusu,
- Kendini başkalarıyla kıyaslamak, diğerlerinin daha iyi yapacağını düşünmek,
- Çalıştığınız halde hiçbir şey hatırlamadığınızı, bilmediğinizi düşünmek,
- Bildiklerinize değil alacağınız nota ve ortalamanıza odaklanmak,
- Suçluluk duymak, aileyi hayal kırıklığına uğratma korkusu,
- Olumsuz bir sonucun tüm hayatınızı etkileyeceğini ve bununla baş edemeyeceğinizi düşünmek,

kaygınızı çok yükseltir. Oysa, gireceğiniz sınav şimdiye kadar girmiş olduğunuz ve bundan sonra girecek olduğunuz yüzlerce sınavdan biridir ve o dersi/konuyu ne kadar bildiğinizden başka hiçbir şeyin (zekanız, değeriniz, başarınız, vb.) göstergesi olamaz.

Sınav Kaygısıyla Baş Etmek için Öneriler

Sınavdan önce

Kaygıyla başatmenin en iyi yolu onu bastırmaya çalışmak yerine, varlığını kabul edip anlamaya çalışmaktır. Çünkü “kaygılanmamalıyım” dediğinizde daha çok kaygılanma olasılığınız yüksektir. Bunun yerine “Evet kaygılanıyorum. Bunun için ne yapabilirim?” diyebilirsiniz.

Eğer kaygınız yeterince hazırlanmamış olmanızdan kaynaklanıyorsa bunu normal, mantıklı bir tepki olarak kabul edin. Sınava hazırlanmak mantıklı kaygıyı azaltmanın en iyi yoludur. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- Sınav için kendinizi “doldurmaktan” kaçının. Bütün dönem gördüklerinizi sınavdan önceki gece yutmaya çalışmak öğrenmek için kötü bir yöntemdir ve kaygınızı artırır.
- Bütün dönem size sunulan bilgiyi birleştirmeye ve dersin ana kavramları üzerinde yoğunlaşmaya çalışın.
- Sınava çalışırken, kendinize sorulabilecek soruları sorun ve bunlara derste dinlediklerinizi, notları ve kitabı birleştirerek cevap vermeye çalışın.
- Dönem boyunca gördüğünüz her şeyin üzerinden geçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, iyice çalışabileceğiniz önemli bölümleri seçin ve sınavda bu bilgiyi sunmaya çalışın.
- Temel ihtiyaçlarınızı unutmayın
 - Siz sadece sınava girecek bir öğrenci değilsiniz. Beslenmeyi, uyumayı, egzersiz yapmayı, ders dışı aktivitelerle uğraşmayı ve sosyal olmayı sürdürün.
 - Ortalama bir çalışma hızı takip edin, ve ihtiyaç duyduğunuzda ara verin.
 - Yeterince hazırlandığınızı hissettiğiniz anda sizi rahatlatacak bir şeyler yapın.
- Çalıştınız ve hala kaygılıysanız,
 - Notu gerektiğinden fazla önemsemeyin – not sizin insan olarak değerinizin ya da gelecekteki başarınızın bir göstergesi değil.
 - Beklentiniz bildiğinizin olabildiğince fazlasını göstermek olsun.
 - Kendinize bunun sadece bir sınav olduğunu hatırlatın – diğerleri de olacak.
 - Ya hep ya hiç şeklinde düşünmeyin.
- Eğer kaygınız çok fazla artarsa, çalışmaya bir süre ara verin.
 - Sizi rahatlatacak herhangi bir şey yapın (Sıcak banyo, arkadaşlarla konuşmak vb.)

- Sizi oyalayabilecek ve kafanızdaki kaygıları boşaltabilecek bir şey yapın (TV seyretmek, hafif egzersizler yapmak)
- Ne kadar az şey bildiğinizi ve nasıl başarısız olacağınızı değil neler öğrendiğinizi ve iyi yaptığınız sınavları düşünün.

Sınav günü

- Hafif bir kahvaltı edin, kafeine hassassanız kahve içmeyin.
- Sınavdan önceki saati rahatlatıcı şeyler yaparak geçirin
- Biraz erken gidin, dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak bir yer seçin ve rahatlayın. Beklemek sizi kaygılandırıyorsa dergi ya da gazete okuyun.
- Kaygınızı arttıran ve moralinizi bozan sınıf arkadaşlarınızdan uzak durmaya çalışın.

Sınav sırasında

- Yanıtlamaya başlamadan önce sınavı gözden geçirin, yönergeleri iki kez okuyun.
- Sınavı ne bildiğinizi göstermek için bir fırsat olarak düşünün.
- Kolay sorudan başlayın. Hatırlamadığınız soruyu geçin. Bilmediğiniz ya da hatırlamadığınızda kendinizi suçlamayın.
- Makale tipi sorularda, kısa bir taslak çıkarın ve özet cümlesiyle başlayın. Kısa cevaplı sorular için, sadece soruları yazın.
- Zorlanırsanız, gösterebileceğiniz kadar çok bilgiyi göstermeye çalışın. Terimleri hatırlamazsanız kendi sözcüklerinizi kullanın.
- Çoktan seçmeli sorularda tüm seçenekleri okuyun ve en bariz yanlışları eleyin. Emin değilseniz ilk aklınıza gelene güvenin ve soruyu hızla geçin.
- Çok acele etmeyin. Erken bitirip çıkanlar olduğunda da paniklemeyin.
- Sınav esnasında kaygınız çok artarsa,
 - Kendinize “Kaygılanmanın zamanı değil; şimdi bu sınavı yapmalıyım, mükemmel olmak zorunda değilim; dünyanın sonu değil; önemli olan elimden geleni yapmak” deyin.
 - Sorunun cevabını düşünün, alacağınız notu ya da diğerlerinin ne yaptığını değil.
 - Kaslarınızı gevşetin, birkaç yavaş ve derin nefes alın. Olumlu olmaya çalışın.
 - Oturma şeklinizi değiştirin, izin veriliyorsa bir şey yiyin/için ya da tuvalete gidin.
 - Sınav sonrasında yaşayacağınız rahatlamayı düşünün.
 - Kaygınız çok artarsa; hızlı nefes alma, baş dönmesi, mide bulantısı ve bayılacak gibi olma hissi yaşayabilirsiniz. Endişelenmeyin. Durup düzgün, yavaş ve

burnunuzdan nefes alın. Omuzlarınızı iyice yukarı çekip sıkın ve bırakın. Daha iyi hissettiğinizde, yanıtlayabileceğiniz bir sorudan yeniden başlayın. Yazdıkça kaygınızın azaldığını göreceksiniz. Sınavdan yarıda bırakıp çıkmayın, çünkü kısa süre içinde kaygınız azalacak ve iyi hissedeceksiniz..

Sınavdan sonra

Sınavınız iyi de geçse kötü de geçse kendinizi ödüllendirin. Ve bunun keyfini çıkarın. Cevaplarınızı etrafınızdakilerle karşılaştırmayın ve hatalarınıza takılmayın. Hemen bir sonraki sınavınıza çalışmaya başlamayın. Kendinize rahatlamak için zaman tanıyın.

Sınav kaygınız sınavlara girmenizi engelleyecek düzeyde ise, fiziksel sıkıntılarınız nedeniyle sınavı tamamlamanız imkansız hale geliyorsa ve bu nedenle akademik hayatınızı devam ettirmek konusunda çok sıkıntı yaşıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir