**SINAV KAYGISI VE BAŞAÇIKMA YOLLARI**

 Öğrenciler için sınava girmek kaygı yaratan bir yaşantıdır.

* Aslında belli ölçüde kaygı iyi bir başarı sağlar.
* Yaşanan kaygı sırasında salgılanan Adrenalinin uyarıcı etkisi dikkati odaklamada önemli rol oynar.
* Ancak aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun Adrenalin, bilgi kullanımını engeller, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe sebep olur.
* Yaşanan kaygı düzeyi, sınava hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler. Ancak bu etki performansa olumsuz yönde yansıdığında “sınav kaygısı” bir sorun olarak karşımıza çıkar.
* Eğer sınav sırasında;
* bir boşluk yaşıyor,
* tüm bildiklerimizi unuttuğumuzu zannediyor,
* kendimizde bazı rahatsızlıklar hissediyorsanız.
* bu nedenle başarınız düşüyorsa **SINAV KAYGINIZ VAR** demektir.

 

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ:**

* Zamanı iyi kullanamama,
* Kötü çalışma alışkanlıkları,
* Beklenti düzeyi,
* Aşırı hırs,
* Görev ve sorumlulukları erteleme,
* Başarısız olma ve küçük düşme korkusu.

**SINAV KAYGISININ ETKİLERİ:**

* Öğrenilen bilgilerin tamamı sınava aktarılamayabilir,
* Okuduğunu anlama ve düşünceleri toplamada güçlük yaşanabilir,
* Dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır.
* Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engellenir.
* Enerji tükenir ve israf edilmiş olur.
* Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ:**

* Kalp atışlarında hızlanma,
* Hızlı nefes alıp-verme,
* Gerginlik ve/veya sinirlilik hali,
* Terleme ve/veya titreme,
* Dilin damağın kuruması,
* Mide şikayetleri,
* Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
* Telaş, şaşkınlık,
* Baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme
* Konsantrasyon bozuklukları.
* Kaygı ve korku içeren düşünceler,
* Ortamdan uzaklaşmak isteme,
* Yorgunluk belirtileri.

**SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR:**

* Endişe,
* Huzursuzluk,
* Öfke-Kızgınlık,
* Korku,
* Ümitsizlik,
* Mahçubiyet,
* Hayal kırıklığı,
* Tedirginlik.

**YARARSIZ DÜŞÜNCELER:**

* 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.
* Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
* Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
* Sınav kötü geçecek.

**YARARLI DÜŞÜNCELER:**

* Yapmam gereken nedir?
* Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir?
* Ne kaybederim?
* Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
* Tüm konuları çalışamasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim.
* Hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
* Hangi sorular sıklıkla soruluyor, onlardan başlamalıyım.
* Takıldığım yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım.
* Diğer öğrenciler kadar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim.

**İÇ DİYALOG:**

* Diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı.
* Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim.
* Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim.

**KAYGIYI KONTROL ETMEK:**

* Sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,
* Düşüncelerinizi ve dikkatinizi toplamada yardımcı olur,
* Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,

**SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER:**

* Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak
* Çalışmaları asla ertelememek.
* Zamanı akıllı kullanmak.
* Beklentiyi gerçekçi tutmak.
* Olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalışmak.

**SINAVLARDAN ÖNCE:**

* Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın.
* Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
* Sınavlardaki tutumunuza ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
* Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.

**SINAV SÜRESİNCE:**

* Hiçbir şey yapamayacağım,
* Sınav kötü geçecek,
* Ya soruları cevaplayamazsam
* Her şeyi unuttum”
* gibi olumsuz düşünceleri aklınızdan çıkarın
* Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin.
* Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
* Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir.
* Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.
* Bir soruyu cevaplarken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kağıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın.
* Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.
* Konsantrasyonunuz bozulur ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin.
* Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.

**SINAVDAN SONRA:**

* Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın, hoşlandığınız bir şeyler yapın.
* Daha sonra sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun,
* Bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

 **Ayşegül KOZAK**

 **Uzm. Psikolojik Danışman**