

## SINAV KAYGISI

Ülkemizde, eğitim sistemimizin bir gereği olarak liseye girişlere de genel bir sınav sistemi yürütülmektedir. Bu sınavlarda başarının yakalanabilmesi için genel bilgilerin ve yorum yeteneğinin son derece iyi olması gerekmektedir. Hızla artan genç nüfusla birlikte sınava giren öğrenci sayısı artmakta ve buna bağlı olarak da sorular daha da karmaşık şekle dönüşmektedir. Bütün bu sınavlar da öğrencileri ciddi bir strese sokmaktadır.

**Kaygı kaynağı bilinmeyen korkudur. Sınav kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.** Bu kaygı kendini kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması, ellerin ve bacakların titremesi, aşırı terleme, idrar tutamama, karamsarlık, endişe, unutkanlık, dikkati toplayamama, uyku bozuklukları şeklinde ortaya çıkarır.

**Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin normal düzeyde bir kaygısının olması gerekir. Ama çoğu öğrencimiz de gözlemlenen maalesef aşırı kaygı.**

Korku duygusu, insanların tehlikeler karşısında kendisini koruyabilmesi için verilen duygudur. Öyleyse hayatınızı fiziki olarak tehdit eden bir durumla karşılaştığınız da korkarsınız. Ormanda yürürken bir ayı ile karşılaştığınız da, karşıdan karşıya geçerken acı bir fren sesi duyduğunda, karanlıkta yürürken birinin sizi fark ettiğini duyduğunuz da korkarsınız. Sınavlar sizi fiziki anlamda tehdit etmediğine göre eğer sınavlardan korktuğunuzu söylüyorsanız, bir kez daha durup düşünmeniz gerekir.

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin beyninde bir yolculuğa çıktığımızda, duyacağımız sesler şunlardır. **Ya başarısız olursam? Arkadaşlarım benden yüksek net yapar, onlar kazanır da ben kazanamazsam yüzlerine nasıl bakarım? Babam dershaneye o kadar para ödüyor, adamcağız elinden geleni yaparken ben kazanamazsam artık bana güvenleri kalmaz. Ya annem? Kadıncağız evde hiçbir iş yaptırmıyor bana. Üf! Bir türlü zihnimi toplayamıyorum. Okuduklarımı ya anlayamıyorum ya da unutuyorum. Galiba bu gidişle çuvallayacağım. Ben aptal olmak istemiyorum. Çalışmam gerekiyor ama bunları düşündükçe de ruhum sıkılıyor. İşte yine başım ağrımaya başladı. Nefes alamıyorum, zaman de geçiyor. Yine sinirden elim titremeye başladı. Ya sınavda unutursam? Başarmak zorundayım başka çarem yok. Herkes suratımın pek asık olduğunu, sinirli olduğumu söylüyorlar. Herhalde bunları düşünmekten çok yoruldum. Bu halimi bende sevmiyorum ama napayım. İşte bak yine canım sıkıldı. Bunu yaşayan yüzlerce öğrenci var. Bu öğrenciler kendi içlerinde yaşadıkları olumsuz iç konuşmalarla başarı için geçirecekleri süreci mahvediyorlar. Kendilerine güvenleri yoktur bu öğrencilerin. Korktukları başlarına gelme bile bu olumsuz düşüncelere devam ederler.**

Sınava hazırlanan öğrencinin yaşadığı stresin iki kaynağı vardır. **Birincisi bu sınavın sonuçlarının hayatının akışını etkileyecek olması ve büyük bir yarışta yer almaktan duyulan kaygı ki bu normal olması gereken kaygı. İkincisi ise Anneme babama ne diyeceğim, akrabalarımın önüne nasıl çıkacağım, tanıdıklarına karşı mahcup olacağım gibi düşüncelerle sınava hazırlanmaktan doğan kaygıdır. Bazen bu meseleyi sadece sınav olmaktan çıkartıyoruz ölüm kalım meselesi haline getiriyoruz.**

Bunda öğrencilerin, ailelerin, öğretmenlerin, bakkalın, kasabın, komşunun, servisçi amcanın hemen hemen herkesin katkısı yadsınamaz. Öğrenci elimden geleni yapacağım ve çalışacağım sonunda da başarılı olacağım demek yerine düşüncelere dalar. Sınav anında soruları çözmek yerine aklından bin bir türlü düşünce geçer. Soruların çözümleri ile uğraşması gerekirken, sınav kötü geçerse, düşük not alırsam, anneme, babama ne söylerim, arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakarım, öğretmenler beni yanlış tanır gibi düşüncelere dalarlar. Sınav anını bırakırlar ve sınavdan sonra kime ne cevap vereceklerinin derdine düşerler. Sınavdan önce veya sınavdan sonra kolaylıkla yaptığı soruyu yapamaz, dikkati dağılır, sorular gözünde büyür, artıları eksi, eksileri artı görmeye başlar ve gerçekten yanlış yapar ve korktuğu başına gelir.

Sinir sistemi gerçek ile hayaller arasındaki bilgiyi ayırt edemez ve hemen beyni alarm durumuna geçirir. Kalp atışımız hızlanabilir, terleme, titreme, mide bulantıları artabilir, sık sık tualete çıkma ihtiyacı duyabilir. Bedende yaşanan bu arızalar birkaç saniye ile birkaç dakika arası sürebilir. Yine aşırı kaygı ile birlikte nöronlarda kısa devre oluşabilir. Dikkat eksikliği, konsantrasyon bozukluğu oluşabilir. Beyin verdiğimiz uyarıları alır ve tüm vücudumuza panik yaşatır.

## Peki Sınav Kaygısının Azaltılması İçin Neler Yapmalıyız?

### 1. Sizi Olumsuz Etkileyen Kişilerden Kaçınabilirsiniz.

Bazı kişilerle vakit geçirmek sizi huzursuz edebilir. Bu huzursuzluğun kaynağı ondan hoşlanmamanız ve ya sizi kaygılandırıldığını fark etmenizdir. Zorunlu olmadıkça bu kişilerin fikirlerine kendinizi kapamalısınız. Eğer arkadaşınız sizinle rekabete girmişse ondan uzak durun. <sınavlarla ilgili karamsar yorumlar yapan arkadaşlarınızla aranıza sınır koyun

### 2. İçinizdeki Sizle İyi Geçinmeye Çalışabilirsiniz.

Kaygı cümleleri kafanıza gelmeye başladığı anda kendinize Şimdi böyle düşünmem için bir sebep var mı? Böyle düşünmemin bana veya sınavıma faydası var mı? Daha iyimser olarak düşüneceklerim neler? Sorularını sorun ve bu soruları sorarken de kesinlikle içinizdeki sesle çatışmaya girmeyin. Zor bir insanı ikna eder gibi kendinizi ikna etmeye çalışın.

### 3. Düşüncelerinizin Sizde Kaygı Yaratmasına İzin Vermeyin

Düşünceler duygu ve davranışlara sebep olur. İçinizdeki sizle konuşurken kendinize hayali bir avukat tutun.

### 4. Olumsuz Düşüncelerinizi Fark Edin

Sizde kaygı uyandıran cümleleri fark edip onları olumluya çevirmeye çalışın her olayın nasıl olumsuz yanları varsa aynı şekilde olumlu yanları da var. Eğer kendimizi olumsuz eleştirilerle bir bombardımana tutarsak, bu yorumların etkisiyle kaçınılmaz şekilde sonuçlarını yaşarız. Kendimize acımasız bir şekilde davranmaktan vazgeçmeliyiz. Aptalın tekiyim o soruyu nasıl yanlış yaptım demek yerine yanlış yapabileceğim bir soru olduğunu fark ettim bununla ilgili eksikimi kapatmalıyım demeliyiz.

### 5. Olmasını İstemediğiniz Durumları Belirginleştirmeyin

### 6. Felaket Telahından Vazgeçin

### 7. Olumsuz Düşüncelere Dur Demesini Bilin

İçinizde yaptığınız bu konuşmalar yapmanız gereken şeyler karşısında sizi teşvik ediyor mu? Bu konuşmaları yaptığınızda kendinizi dinleyin. Kendinizi aşağılıyor musunuz? Kimsenin duymadığı ve zararsız olduğunu düşündüğünüz bu konuşmalar yapıcı olmak yerine, yıkıcı bir üslup seçmeniz, kendinizi haksızlığa uğratmanız anlamına gelir. Sınav kaygısını besleyen zararlı düşünceleri bu konuşmalarla üretiyor ve kendinizi başarısız bir sona hazırlıyorsunuz demektir.

### 8. Hedeflerinizi Belirleyin

### 9. Alternatif Olarak Geliştirdiğiniz Bir B Planınız Olsun

### 10. Nefes Egzersizleri Yapın

Her şeyden önce öğrenci kendi adına sınava girmelidir. Ailesini, akrabalarını ya da mahalleyi temsilen değil. Tabi ki bizim başarımız çevremizdekileri gururlandırır ama bu başarıyı ya da başarısızlığı asıl yaşamlarında yaşayacak olan sizlersiniz. Unutmayın ki sınav kişiliğinizi değil bilginizi ölçer. Bir silkenin ve kendinize dönüp bakın daha iyisini yapabilecek potansiyeliniz varken neden daha kötü sonuçlar üretmek için kaygılarınızı harekete geçiriyorsunuz. Üzülme, pişman olmak ya da yeniden başlamak için vaktiniz var mı?

Sınavdan bir gün önce ders çalışmayı bırakın onun yerine o günü sınavdan bahsetmeyerek, eğlenceli olarak geçirin. Sınav için gerekli olan giriş kağıdı, kimlik, kalem, silgi, kalem traş vb.. hazırlayın. Akşam ılık bir banyo yaparak güzelce uyuyun. Sabah güzel bir kahvaltı yapın. Sınav anında en iyi olduğunuz alandan başlayın. İlk sorular seçici olarak hazırlanmış olabilir. Her soruya hak ettiği zamanı ayırın. Çözemiyorsanız inatlaşmaya gerek yok. Tek bir soru üzerinde takılıp kalmayın. Çözebileceğiniz sorular sizi bekliyor.

Sadece sınava odaklanın. Zamanınızı kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin. **“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”** DİYE DÜŞÜNÜN!... her şeyin çok daha iyi olduğunu göreceksiniz.