

:: Sınav Kaygısı ::

Sınav öncesi öğrencilerin üzerinde büyük bir yük vardır.Dersler birikip ağırlaşmıştır, beklentiler yüksektir. Nasıl başaracağını bilememektedir.

Bu gerilim içerisindeki genç çoğu zaman karamsarlığa düşer , ümitsizlik duyguları gelişir. Daha sonra mücadeleyi bırakıp yenilgiyi kabul eder.

Pek çok zeki genç bu nedenle başarılı olamamaktadır. Sınav öncesi olumlu düşünce gücünü kullanmayı başarabilen genç ise zorluğu aşmayı başarabilmektedir.

Yapılan araştırmalar sınav öncesi kaygı düzeyinin ameliyat öncesi kaygı düzeyinden bile yüksek olduğunu göstermiştir.

Kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre sınav stresi daha yüksek çıkmaktadır. Bunu önemli bir nedeni onlara okumak için verilen şansın az olması olabilir.

Sınav gerilimi yaşayan bir gencin en çok söylediği sözler şunlardır.

"Yemek yiyemiyorum, uykularım kaçıyor, hayattan zevk alamaz oldum, başaramazsam ölsem daha iyi, kazanamazsam mahvolurum".

SINAVA VERİLEN ANLAM

Sınav kişiliğin değerlendirilmesi değildir.Öğrencinin bilgi ve çalışmasının değerlendirilmesidir.

Öğrenci başarılı ise iyi öğrendiği , başarısız ise iyi öğrenemediği ortaya çıkar. İyi insan veya kötü insan olduğu ortaya çıkmaz.

BAŞARI BASKISI

Sınavda başarısız olunabileceği düşüncesi başaramamak korkusuna dönüşür. Başaramama korkusu kaygı düzeyini yükseltir.Kaygı düzeyinin yükselmesi beyinde stres hormonları salgılatır.Stres hormonları öğrenme yeteneğini düşürür.Böyle bir kısır döngü ile başarısızlık ihtimali yüksektir.

Çözüm başarıya verilen anlamda yatar.

"Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım.Başarısız olmam aptal , beceriksiz bir insan olduğumu göstermez.Daha fazla çalışmamın gerektiği ortaya çıkar", denilmelidir.

SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?

- Sınav sırasında çok aşırı heyecanlanıp, bildiğiniz ve çok iyi çalışmış olduğunuz halde, sınav heyecanı yüzünden başarısız oluyorsanız
 - Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa, soğuk terleme, ve baş ağrıları çekiyor, sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız
 - Sınav sırasında zihninizin donduğunu, bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız
 - Sınav sırasında, daha önce öğrenmiş olduğunuz ve hatırladığınız şeyleri hatırlayamıyorsanız
 - Sınavlarda soruları fazlaca analiz edip, karmaşık ve zor gibi görüyorsanız ama aslında basit olan cevapları kaçıyorsunuz
 - Sınavda, dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsunuz
 - Hiç beklemediğiniz halde bir sınav sonrasında çok kötü not aldıysanız
 - Çok fazla ve dikkatli çalıştığınız halde sınavlardan kötü not alıyor ve bu sebeple bir öğrenci olarak kendinize güveninizi kaybedip, başarısız hissediyorsanız
 - Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa
- Yukarıda yazılanlardan bir çoğuna evet diyorsanız, sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

Aslında pek çok insan sınavlarda heyecanlanır. Bir miktar kaygı aslında iyidir, performansınızı arttırır ve sizi iyi motive eder. Ancak pek çok üniversite öğrencisi, sadece sınav kaygısı yaşadığı için akademik başarısı düşüyor ve bu da öğrenciyi genel olarak olumsuz etkiliyor. Eğer siz de sınav kaygısı yaşadığınızı düşünüyorsanız, aşağıda bu kaygı ile başa çıkmak için kullanabileceğiniz bazı yöntemleri bulabilirsiniz.

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA

SINAVDAN ÖNCE

- Hazırlanın, sınava tam çalışmış olarak girin
- Spor yapın
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun
- Sınava kendinize güvenerek girin. Sınavları, ne kadar çalıştığınızı ve çalışmalarınız karşısında elde edeceğiniz başarıyı gösteren bir fırsat olarak değerlendirin
- Aç karnına sınava girmeyin. Taze sebze ve meyveler stresi azaltır, kolalı içecekler, çikolata, yumurta, kırmızı et, şeker ve çok baharatlı yiyecekler stresi arttırır
- Sınava acele içinde girmeyin. Sınav öncesi yapmanız gereken şeyler varsa onları yapın Sınav yerine biraz erken gidin
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın
- Son ana kadar asla ders çalışmayın **SINAV SIRASINDA**

- Soruları dikkatlice okuyun
- Zamanınızı ayarlayın
- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır

- Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin
- Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın. Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor

SINAV SIRASINDA SAKİN KALMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

SINAVA İYİ HAZIRLANIN

Günü gününe ders çalışın. Eğer bunu, bir sınav için yapamadıysanız panikleme, ümidinizi kaybetmeyin. Sınava uykusuz girmeyin. Sınavdan en az 1 saat önce çalışmayı bırakın.

SINAV YERİ VE ZAMANINI ÖNCE DEN ÖĞRENİN

Sınava yanınızda getirmeniz gerekenleri de öğrenip, zamanında sınav yerine gidin.

SINAV HAKKINDA KONUŞMAYIN

Sınavdan hemen önce, sınıf arkadaşlarınızla, sınav hakkında konuşmayın. Bu bütün grubu olumsuz etkileyip kaygınızı arttırabilir.

SINAVI PLANLAYIN

Sınav sorularına bir göz atıp kendinize bir plan yapın. Nereden başlayacağınızı, hangi soruya ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

AÇIKLAMA İSTEYİN

Eğer sınavda anlayamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklama isteyin.

SINAVA KARŞI GERÇEKÇİ BİR TUTUM GELİŞTİRİN

Sınava elinizden gelenin en iyisini yapabileceğinizi düşünerek, ama aynı zamanda da sınırlarınızı kabul edip gerçekçi bir şekilde yaklaşın. Bilginizi sonuna kadar kullanmaya çalışın ancak, bilmediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorularda kendinizi suçlamayın.

HAREKET KAYGIYI AZALTIR

Eğer aklınıza, yapmaya çalıştığınız soru ile ilgili hiçbirşey gelmiyorsa, başka bir soruya ya da bölüme geçin.

FİZİKSEL OLARAK RAHAT OLUN

Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu farkederseniz, sınav kağıdını bir kenara koyun ve arka arkaya derin nefes alın. Bu sırada sadece derin nefes alıp vermeye konsantre olun.

SADECE SINAVA ODAKLANIN

Başkalarına ya da kendinize dikkatinizi vermeyin. Zamanınızı, kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin. "Ne yapabilirdim?" diye değil, "Şu anda ne yapabilirim?" diye düşünün.

Eğer kendinizde sınav kaygısı olduğunu düşünüyorsanız ve bu konuda yardım almak isterseniz, Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi uzmanlarına başvurabilirsiniz.