

## SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?

Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucunda elde edeceği akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sonuçta çoğumuz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissederiz. Bu beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı da sınava hazırlanmak için motive olmamızı, sınav sırasında sınavı başarmaya yönelik isteğimizin olmasını sağlar. Ancak aşırı yoğunlaştığı zaman aşağıdaki olumsuz belirtilere ve sonuçlara yol açması olası hale gelir.

### *Sınav Kaygısının Belirtileri*

#### **Zihinsel Belirtileri**

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler (“Yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım” gibi), aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, soruları cevaplarırken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlük.

#### **Fizyolojik Belirtileri**

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller v.b.

#### **Duygusal Belirtileri**

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, korku (hata yapma, bildiklerini unutma korkusu), endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte olacağı, tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe), panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan.

#### **Davranışsal Belirtileri**

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma), kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme).

### *Sınav Kaygısının Nedenleri*

#### Zamanı etkin kullanamama ve hazır olmama

Eğer sınava hazırlanmaya çok geç başladıysanız, yeterince hazırlanamadıysanız ve konuları yetiştiremediyseniz ya da sınava hazırlanmaya yeterli zaman ayırdığınız halde çalışma zamanını etkin kullanamadıysanız ve konuları yetiştiremediyseniz ya da tekrar yapamadıysanız sınav kaygısı yaşamanız olasıdır.

#### Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak

Uykusuzluk, yanlış beslenme (aşırı şeker, sigara, alkol ve kahve tüketimi), yeterince dinlenmeme sınav sırasında dikkatin yoğunlaşmasını engelleyeceğinden, hata yapma olasılığını artırır.

#### Felaket yorumları içeren düşünceler

Yeterince çalıştığınız, konuları yetiştirdiğiniz, hatta tekrar bile yaptığınız halde kaygınız devam ediyorsa ve kendinizi bir türlü hazır hissedemiyorsanız olabileceklerden dolayı endişeleniyor, henüz olmamış şeyler için olumsuz sonuçlar bekliyor olabilirsiniz. Bunlar aslında akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlardır.

Sınav kaygısını ortaya çıkaran ya da yoğunlaşmasına neden olan olumsuz, gerçekçi olmayan düşünce ve inançlarımız performansımıza, fizyolojik tepkilerimize, başkalarına ve olası sonuçlara ilişkin olumsuz beklentiler olarak ortaya çıkmaktadır:

- Performans ile ilgili olumsuz beklentiler (özellikle önceki sınavlardaki durum hatırlanır ve kaygı daha da artar)  
“Bu sınavda başarılı olamayacağım.”  
“İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım.” Gibi
- Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler  
“Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak.”  
“Gözüm kararacak, miğdem bulanacak, soğuk soğuk terleyeceğim.” gibi
- Var olan fizyolojik tepkilerin yanlış yorumlanması  
“Ellerim titriyor, ben ne yapacağım şimdi?”  
“Kafam uyuşuyor, kesin beynimde tümör var, zaten okuduklarımı da anlayamıyorum. Evet, evet var bende birşey.”
- Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler (kendini başkaları ile karşılaştırma ve başkaları ne der kaygısı)  
“Herkes benden daha iyi not alacak.” gibi
- Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler  
“Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam, sınavdan geçemezsem;okuldan atılırım, zamanında mezun olamam, yaz okuluna kalırım, dönem kaybederim.” gibi

### ***Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?***

Son anda sınava hazırlanmayın.

Son anda bilgileri kafanıza tıkmaya çalışmayın. Öncelikle sınava zamanında ve yeterince hazırlanmak, sınavdan önce bir çalışma programı yapmak ve buna uymaya çalışmak kaygıyla başetmede ilk önemli adım olacaktır.

Son dakikada göz atmayın kafanız karışabilir.

Sınavdan önce iyi bir uyku çekin ve dinlenin.

Eğer sınavınız bir sonraki sabah olacaksa, gece iyi uyuyun. Eğer sınav gün içindeyse sınavdan önce dinlenmek için zaman ayırın. Ne kadar iyi dinlenmiş olursanız sınavda dikkatinizi toplama ve hata yapmama olasılığınız o kadar artar.

İyi ve doğru beslenin

Şeker, sigara, alkol ve kahve kaygıyı yoğunlaştırdığından bu yiyeceklerin tüketimi azaltın.

Protein (balık, soya vs.), su, sebze, vitaminler kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimi artırın.

Sınavdan önce alkol veya herhangi bir ilaç kullanmayın.

Özellikle sınavdan hemen önce alkolden ve diğer tür ilaçlardan mümkün olduğunca kaçınin.

Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın.

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle nasıl bir diyolağa geçtiğinize dikkat edin. Düşünce ve inançlarınız yukarda bahsedilen geleceğe yönelik olumsuz beklentiler içeriyor mu? Peki bunlar ne derece gerçekçi?

Gerçekçi, akılcı olmayan düşünce ve inançlarınızı gerçekçi ve akılcı olan düşünce ve inançlarla değiştirin. Bunu yaparken, kendinizi başkaları ile karşılaştırmak yerine o anki performansınızı, daha önce gösterdiğiniz performansınızla ve o anki koşullarınıza göre değerlendirin. Örneğin;

*“Bu sınavda başarılı olamayacağım” yerine*

*“Bu sınavda başarılı olabilmek için elimden geleni yapacağım”*

*“İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım” yerine*

*“Mükemmel değilim. Ama kendimi biliyorum. Bu zamana kadar okuyup başarılı olabildiysem bu benim zekamı ve çalışkanlığımı gösterir”*

*“Ellerim titriyor..., eyvah, ne yapacağım” yerine*

*“Ellerim titriyor, bu doğal, kaygılıyım. Bunu elimden geldiğince kontrol etmeye çalışayım”*

*“Benden başka hiç kimse gergin görünmüyor” yerine*

*“Gerginim”*

*“Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam, okuldan atılırım” yerine*

*“ Bu sınavdan yüksek not almak için elimden geleni yapmaya çalışacağım. Ama alamazsam da bu dünyanın sonu değil”.*

Fizyolojik belirtilerimize dikkat ederek onları azaltmaya çalışın.

Bunun için gevşeme egzersizleri yapın. Örneğin sınavdan önce ve sınav sırasında omuzlarınızı gevşetin. Omuzlarınız ne kadar çok kulaklarınıza yakın olursa, boynunuzda ve başınızın arkasında o kadar çok gerginlik hissedersiniz. Dolayısıyla da daha çok kaygılanırsınız. Bu gerginliği giderebilmek için omuzlarınızı kulaklarınıza doğru daha da çok çekin, bir an böyle gergin tutun ve gevşetin. Bu uygulamayı 2-3 defa tekrar edin. Bu yolla omuzlarınız gevşediğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenebilirsiniz.

Doğru nefes alıp vermeyi öğrenin. Nefes alıp verirken diyaframınızı kullanmanız vücudunuzu gevşetecek, dolayısıyla kaygınız azalacaktır. Diyaframdan nefes almayı öğrenmek için bir elinizi göğsünüzün üzerine, bir elinizi de midenizin üzerine koyun. Bu nereden nefes aldığınızı anlamanızı sağlayacaktır. Diyaframdan nefes almak için yavaş ve sakince burnunuzdan nefes alıp verin. Bunu yaparken göğsünüz yerine mideniz inip kalkıyorsa diyaframdan nefes alıyorsunuz demektir. Bu nefes alma yöntemini sınav sırasında kaygınızın azalmasını sağlayacaktır.

Yine fizyolojik belirtileri azaltabilmek ve kontrol edebilmek için sürekli egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirin.

Ve son olarak; kaygınızı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışın.

Yüksek performans gösterebilmek için bir miktar kaygı gereklidir. Ancak bu performansı sergileyebilmek için ortaya çıkan kaygınızı yanlış yorumlamamız, var olmaması gereken bir duygu gibi düşünmemiz kaygınızın artmasına neden olacaktır. Yani, sınav öncesi ve sırasında “hiç heyecanlanmamalıyım, terlememeliyim, kaygılanmamalıyım” biçiminde düşündüğünüzde, çok doğal olarak ortaya çıkan kaygınızı bastırmaya çalışırsanız, daha çok kaygılanmanız yüksek olasılık taşır.

Tüm bu önerileri uyguladığımız halde sınav kaygısıyla başedemiyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi ‘nden yardım alabilirsiniz. Telefon ederek veya ünitelerden birine gelerek bir profesyonelden randevu alabilirsiniz.

### **Kaynaklar**

Clark, L. (2000) SOS, Duygulara Yardım(çev. Yazgan, G.), İstanbul: Evrim Yayınevi.

Özer, K. (1997) Kaygı, Sınanma Duygusuyla Başedebilme, İstanbul: Varlık Yayınları.

<http://ub-counseling.buffalo.edu/stresstestxiety.shtml>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Sibel Yargıcı