



Başkent Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi

SINAV KAYGISI ve BAŞE ETME YOLLARI

SINAV KAYGISI

Kaygı, stres verici durumlara karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bir uyarılmışlık durumudur. Öğrencilerin yaşamında sıklıkla kaygı ve stres yaratan durumlardan biri de sınavlardır. Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir. Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz. Sınav kaygısının belirtileri zaman zaman terleme, titreme, unutkanlık, panik, kendini aşırı gözleme vb. şeklinde olabilir. Orta düzeyde kaygı yaşayan öğrencilerin bu ve benzeri belirtileri sınavın ilk birkaç dakikası hissetmesi doğaldır, ancak yoğun sınav kaygısı yaşayanlarda bu kaygı belirtileri sonra da devam etmektedir. Eğer bu belirtiler yoğun bir şekilde devam ediyorsa, sınav kaygısıyla baş etmede ya da sınav kaygısını önlemede aşağıda belirtilen yöntemlerin uygulanması yararlı olabilir.

HAZIRLIK

I. Zihinsel Hazırlık

Sınavdan Önce

- Sınav kaygısıyla baş etmenin ilk şartlarından biri sınava iyi bir şekilde hazırlanmaktır. Bilginize duyduğunuz güven, kaygıyla baş etmede ilk önemli adımdır.
- Sınava hazırlanmaya erken başlayın. Zamanınızı sınav gününe kadar etkili bir biçimde çalışabileceğiniz şekilde planlayın. Sınava hazırlanma konusunda geç kalınması sınav kaygısını arttırıcı bir etkidir.
- Sınavdan önce tekrar yapın. Son bir tekrar faydalıdır, ancak üç dört aylık konunun tekrarını son bir güne bırakmak sınava hazırlanmada etkili bir yöntem değildir. Bu yüzden tekrar etme işlemine olabildiğince erken başlayın.

- Sınav davranışlarınızı önceden belirleyin. Örneğin, cevabınızı tekrar kontrol etme ihtiyacı duyduğunuz veya doğru cevap verdiğinizden son derece emin olduğunuz soruların yanına koyacağınız kendinize has işaretleri sık sık tekrarlayarak belirleyin. Bu hazırlıklar, sınav sırasında size hız kazandıracaktır.
- Deneme sınavlarını, yalnızca başarınızın bir göstergesi olarak ele almayın. Onları, sınav davranışlarınızı oluşturmak amacıyla kullanın. Örneğin, hangi testten başlamanın size daha iyi geldiğini sınavın. Bu sınamalar sonucunda oluşan kararınızı sınavda uygulamanız, başarınızı artıracaktır.
- Sınav yerini önceden ziyaret edin. Sınava gireceğiniz yeri önceden görmek sınav sırasında kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. Sınav günü, sınava gireceğiniz sınıfa biraz erken gidin, oturun ve rahatlamaya çalışın ve sınavda iyi bir performans göstereceğinizi düşünün. Arkadaşlarınızla sınav hakkında konuşmayın ve tekrar yapmayın; son anda yapılan tekrar kafanızın karışmasına neden olabilir.
- Olumlu düşünün ve kendi kendinizi cesaretlendirin. Konuların ne kadarını bilmediğinize değil, ne kadarını bildiğinize odaklanın. Zihninizden geçmişteki başarısızlıkları değil, başarıları geçirin. Sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. “Kazanamazsam mahvolurum”, “Başarılı olamazsam hapı yutarım” gibi düşüncelerin hem problemi çözmeye hiçbir katkısı yoktur, hem de kişinin elini ayağını bağlayarak güçsüz bırakır.
- Sınavdan bir-iki gün önce çalışmayı bırakın. Cumartesi gününüzü sevdiğiniz etkinlikler ve kişilerle geçirin. Akşam, alıştığınız saatte uyumaya gidin. Gergin olduğunuz için uyumakta zorluk çekebilirsiniz; uykuyla mücadele etmeyin, nasılsa uyuyacaksınız.
- Pazar sabahı, kahvaltı alışkanlıklarınızın dışına çıkmayın. Yolda geçireceğiniz zamanı ve trafiğin de yoğun olabileceği ihtimalini göz önüne alarak evden çıkın.

SINAV HAKKINDAKİ GERÇEKLER

Sınavla ilgili olarak aşağıdaki gerçekleri hatırlamak yararlı olabilir.

- Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerini ölçmez. Sizin genel olarak başarılı veya başarısız bir insan olduğunuzun göstergesi ya da daha ağır bir ifadeyle akılsız biri olduğunuzun kanıtı asla değildir. Sınavdan aldığınız puan, ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi de bu gerçekten hareketle, Sonuç Belgesi'nde sizin yarıştığınız grup içindeki yerinizi belirten ölçüler vermektedir.
- Sınavın sizin için önemi elbette tartışılmaz, ancak, geleceğinizin tek belirleyicisi olduğu söylenemez. Sınav sonucunda herhangi bir yükseköğretim programını kazanmanız, yaşamınızdaki dönüm noktalarından birini geride bıraktığınız anlamına gelir. Ancak, tercihlerinize erişememeniz, büyük bir olasılıkla yeni alternatifler üretmeniz için size hız verecektir. Kısacası bu sınavın, bir *ölüm-kalım savaşı* haline getirilmesi hiç de doğru olmaz.
- Üniversiteye girmek bir istek ve tercihtir. “Sınavı kazanmalıyım” veya “Mutlaka Başarmalıyım”, “Şu okula girmeliyim” yerine “Sınavı kazanmak istiyorum”, “Başarmak istiyorum”, “Şu okula girmek istiyorum” diye düşünmek daha gerçekçidir. “...meliyim”, “...malıyım” biçimindeki ifadeler, isteği değil zorunluluğu belirtir. Herhangi bir isteğin karşılanmaması, başka isteklerin oluşması için fırsat anlamına da gelir; oysa, bir zorunluluğu yerine getirememenin bedeli ağırdır.

Sınav Esnasında

- İlk başta belli bir düzeyde gerginlik yaşamamız normaldir. Sınava başlamadan önce, birkaç derin nefes alın ve yavaşça bırakın, rahatladıktan sonra yönergeleri dikkatlice okumaya başlayın.
- Yönerge gereklerini sakın olarak yerine getirin. Yapmanız gerekenleri yerine getirdiğinizden emin olun.
- Sınav görevlilerinin yalnızca sizi kontrol etmek ve düzeni sağlamak için değil aynı zamanda oluşabilecek herhangi bir olumsuz durumda size yardım etmek üzere orada bulduklarını unutmayın.
- Soruları çözerken, diğer öğrencileri gözlemeyin. Onların hızlı ya da yavaş olduklarını düşünmek kaygınızı artırabilir, dikkatiniz dağılılabılır.

CEVAPLAMAYA İLİŞKİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Cevapların Cevap Kâğıdı'na işaretlenmesi gerektiğini unutmayın. Soru Kitapçığı üzerinde yaptığınız çalışmalar sonucunda oluşan yanıtınızı zamanı iyi kullanarak Cevap Kâğıdı'na aktarın. Cevap Kâğıdı'na yapacağınız işaretlemelerde herhangi bir kaydırma olmaması için her seferinde hangi test bölümü içinde olduğunuzun kontrolünü de yaparak madde numaralarının karşılıklı olarak aynı olmasına dikkat edin.
- Sorumlu olduğunuz her bir testin her bir maddesini en az bir kez okuyun. “Benim bu testin kapsamındaki bilgilerim az” diye düşünmeyin çünkü her testin içinde ilköğretim düzeyinde soru bulunabiliyor. Örneğin, geçtiğimiz yıllarda matematik testinin içinde dört işleme dayalı soruların bulunduğu gözlenmiştir.
- Bazı sorular ilk bakışta hangi konuda olduklarını hissettirirler mantığından hareketle soruya yaklaşmayın. O soru ilk bakışınızın oluşturduğu algınızdan çok daha farklı bir konuda olabilir, o nedenle sorunun kendisini dikkatle okuyun.
- Soruyu cevaplarken oluşan ilk tepkinize güvenin. Soruyu daha sonra okuduğunuzda, daha önce doğru cevap olarak işaretlediğiniz seçenektan hemen vazgeçmeyin. Kuşkusuz, ilk başta yanlış da düşünmüş olabilirsiniz ama ilk cevabınızı “Acaba ben daha önce neden bu seçeneğe yönelmişim” sorgulamasını yapmadan çabucak değiştirmeyin.
- Bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Cevabı bulmakta zorlanıyorsanız, hemen diğer soruya geçin, vakit kalırsa tekrar cevaplayamadığınız soruya dönün.
- Sadece sorunun kökünü dikkatle okumak yetmez. Seçeneklerin tümünün de aynı dikkatle okunması gerekmektedir. Bildiğiniz gibi, beş seçenektan üçü yanlış, biri doğru, diğeri ise çeldirici nitelikte hazırlanmaktadır. Doğru yanıt “a” seçeneğinde yer almış olabilir, ancak diğer seçenekleri okumadan buna karar vermeyin, belki de “a” seçeneği güçlü bir çeldiricidir.
- Biliyorsunuz, sınavda farklı kitapçık türleri kullanılmaktadır. Her bir kitapçığın içinde yer alan sorular aynı olmasına karşın soruların sıraları veya seçeneklerinin sıralanışı farklılık göstermektedir. Bu nedenle, size düşen soru kitapçığının ilk testinin ilk sorusu o testin en zor sorusu olabilir. Bu soruyu görüp o testteki her sorunun aynı derecede zor olduğu düşüncesine kapılıp moralinizi bozmayın. Testin içinde ilerlerken çok kolay soruların da yer aldığını göreceksiniz.

II. Fiziksel Hazırlık

Fiziksel hazırlık sınav kaygısıyla başa çıkmada ikinci önemli alandır.

Sınav öncesinde etkili öğrenme teknikleri ve alışkanlıkları geliştirin (bknz. “[Etkili Öğrenme Yöntemleri](#)”). Ayrıca başarıda ve kaygının hafiflemesinde düzenli beslenme, düzenli uyku ve egzersizin de rolü büyüktür.

Sınav sırasında bulunduğunuz salonda gözetmenlerin birbirleriyle konuşmaları, yakınınızda oturan adayın okumalarını mırıldanarak yapması, salonun dışından gelen gürültüler vb. olumsuz durumlar oluşursa, bu durumları önemsemeyin; bir süre sonra sorulara o kadar yoğunlaşacaksınız ki zaten bunları fark edemeyeceksiniz.

Sınav başlamadan önce, sizin için ayrılmış olan yere kendi düzeninizde yerleşin. Gerekli olan silgi, kalem, kalemıraş vb. materyaller ile yanınızda getirmiş olduğunuz şeker, su vb. ihtiyaç maddelerini uygun biçimde düzenleyin. Görevlilerin sınav sırasında belki de sıklıkla kontrol etme ihtiyacı duydukları sınava giriş ve özel kimlik belgelerini onların kolaylıkla görebilecekleri yere koyun. Böylelikle sınav sırasında dikkatinizi dağıtacak ve zaman kaybına neden olabilecek durumlardan kaçınmış olursunuz.

III. Rahatlama Teknikleri

Rahatlama teknikleri, kaygınızı hafifletmenizde yardımcı olacak üçüncü önemli yoldur. Fiziksel ve zihinsel hazırlıkla birlikte sınav öncesi ve sınav esnasında kullanılacak rahatlama yöntemleri, performansın artmasında yardımcı olacaktır.

Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak:

Nefes Almayı Öğrenmek

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar ve fonksiyonları, bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonlarını bir ölçüde kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü bir yönüyle solunum, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak, diğer bir yönüyle solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom olarak yürüyen bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca, nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Derin Nefes Almanın Önemi Nedir?

Doğru ve derin nefes almanın doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Yoğun kaygı ve stres durumlarında kan, beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri birarada bulunamaz. Bu nedenle doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

İyi Nefesin Özellikleri

İyi nefes, ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.

Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin dörtte birini veya beşte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır.

Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.)
3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir" , "iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin .

İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın, çünkü derin nefes almaya devam etmeniz halinde baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Bedeni Kontrol Etme Yolunda İkinci Basamak:

Gevşeme Egzersizleri

Gevşeme, bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine, bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığınızı farkına varıp bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta, derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

Uygulama

Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa onu bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme becerisini kazandıkça tedirginliğiniz yerini gevşemeye bırakacaktır.

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize yöneltin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın. Bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.

Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün. Ellerinizi üst kaslarınızı ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin. Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.

Benzer alıştırmaları, aşağıda söylendiği gibi yapmaya çalışın.

Baş

1. Alnınızı kırıştırın.
2. Gözlerinizi sıkıca kapatın.
3. Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

Boyun

1. Başınızı geriye itin.
2. Başınızı göğsünüze degecekmış gibi öne eğin.
3. Başınızı sağ omzunuza doğru döndürün.
4. Başınızı sol omzunuza doğru döndürün.

Omuzlar

1. Her iki omzunuzu kulaklarınıza degecekmış gibi yukarı çekin.
2. Sağ omzunuzu sağ kulağınıza degecekmış gibi yukarı çekin.
3. Sol omzunuzu sol kulağınıza degecekmış gibi yukarı çekin.

Bu alıştırmalar, bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek gerginlik ve gevşeklilik arasındaki farkı hissetmek amacıyla yapılmaktadır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "rahatla" ve "bırak" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken yine sessizce "rahatla" ve "bırak" deyin.

UNUTMAYIN

- Sınava kadar olan zamanınızı doğru planlayın.
- Olumsuz düşüncelerinizi fark ederek, onların yerine koyabileceğiniz olumlu düşünceler belirleyin.
- Fizyolojik ihtiyaçlarınızı karşılayın.
- Çalışırken düzenli tekrarlar yapın.
- Düzenli egzersiz yapın.

NOT: Yapılabilecek her şeyi yapmanıza rağmen kaygınız hala sizi engelliyorsa, bu konuda daha ayrıntılı bilgi ve yardım almak için bir uzmana danışabilirsiniz.

Kaynaklar:

Baltaş, A. (1999). **Üstün Başarı**. Remzi Kitabevi

Baltaş, A., Baltaş, Z. (1996). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. Remzi Kitabevi