#

*Sınav Kaygısı*

**Olumsuz düşünceler**

* Sınavda başarılı olmanın kendi kontrolünde olmadığını düşünmek.
* Sürekli, sınav öncesi ve sınav anı, sınav anı ve sınav sonrası hakkında olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler geliştirmek ve olumsuz özeleştiri yapmak "Nasıl olsa başaramayacağım".
* Gerçekçi olmayan düşünceler "Eğer geçemezsem annem/babam beni cezalandırır." "Bu sınavı kazanmalıyım yoksa herkes beni değersiz/başarısız bulur".
* Gerçekçi olmayan istek ve beklentiler "Sınavda en yüksek puanla alan okula girmeliyim"
* Felaket tahminleri "Ne yaparsam yapayım kalacağım"

***Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerindeki Etkileri***

\*Öğrencinin kaygısı arttıkça ve sürekli hale geldikçe huzursuz olur,
başarısızlık korkusu belirgin hâle gelir.
\*Sınava hazırlanmaya karşı ilgisizlik, motivasyon düşüklüğü, dikkatini toplayamama, ders çalışmayı sürekli erteleme, isteksiz olma ve tedirginlik hali tehlikeli boyutlara ulaşıp sınav hazırlığında ciddi bir engel oluşturmaya başlar.
\*Ve bütün bu durumların temelindeki kaygı vakit kaybı ile daha da tetiklenmiş olur.
\*Bir süre sonra fiziksel düzeyde de hissedilmeye başlar. (Mide bulantısı, kalp atışlarında hızlanma, ellerde titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, baş ağrısı vb.)

 \*Özellikle sınav gününden önce ve sınav günü sözü edilen fiziksel etkiler artar. \*Gerginlik, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku, terleme, solunumda güçlük, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk gibi belirtilerde eklenerek kaygı seviyesi artar.

\* Bütün bunların yanı sıra dikkat ve konsantrasyon bozulmaya başlar, öğrenci hiçbir şey bilmediği hissine kapılır.
\*Kendisini yetersiz görme, değersiz görme gibi benliği ile ilgili olumsuz  ve gerçek dışı yorumlar geliştirir.
\*Öğrencinin sorunlara çözüm üretme ve kaygısını yöneterek kontrol altına alma yeteneği de zayıflar.

***Hiç Kaygı Olmamalı mı?***

   İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur.

Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir.

Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır.

Ancak bu durum çoğu kez kaygının hiç taşınmaması gerektiği gibi yanlış bir düşünce oluşmasına neden olmaktadır.

Oysa her işte başarılı olabilmek, yolumuza devam etmek için birazda olsa bizi tetikleyen bir kaygı taşımalıyız.

Bu pozitif etkisi olan bir kaygıdır.

Burada önemli olan kaygı düzeyinin öğrenciyi esareti altına almaması, öğrencinin kaygısını yönetebilmesidir.

Sonuçta her duygu gibi kaygı da kişinin duygu sağlığının korunması için gereklidir.

 Bu durumda amacımız öğrencinin kaygısını kökünden söküp atmak değil, kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu çalışmak için motive edici bir unsur hâline getirmektir.

Öğrencinin kaygının yarattığı her düşünceyi yasalaştırmaması, ona yenik düşmemesi, onun yan etkilerini tanıyıp savunma sistemini geliştirmesini sağlamak birinci önceliğimiz olmalı.

Normal seviyede hissedilen kaygı öğrenciyi motive eder, çalışma ve başarılı olma konusunda isteklendirir, bunları yapabilme enerjisini üretebilme ve bunu kullanabilme onun performansını daha da yükseltir.

Hiç kaygı taşınmayan hâller başarma istek ve enerjisi oluşmadığından istek oluşmadığından, kaderle yapılan kabullenme anlayışı ve boş vermişlik çalışma hırsını yok ettiği için sonuç genellikle olumsuz olur.

Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, öğrencinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması engellenir. Potansiyel gücünü ortaya çıkaramaz ve istenilen seviyeye ulaşamaz.

***Kaygıyı Arttıran Düşüncelerin değiştirilmesi***

Kaygımızı artıran düşüncelerimizi değiştirmeliyiz. Kaygı ve heyecanlarımızı yöneten düşüncelerimizdir. Olumsuz düşünceler elbette kaygımızı yönetmemizi engeller.

**Kaygıyı Artıran Düşünceler**

* Öğrencinin sınav ile kendini ispat edeceği, sınav sonucunun onun kişiliğini yansıtacağı ve çevredekilerin bu başarıya göre onu değerlendireceği düşüncesi,
* Öğrencinin sınav sonucu ile ilgili kurguladığı olumsuz senaryolar. Bunlar sürdükçe öğrenci bunları gerçekleşmiş gibi algılar.Özellikle ailenin beklentisi ve bu gerçekleşmediği takdirde ailenin davranışları konusunda geliştirilen düşünceler yoğundur.

**UNUTMAYIN!
DÜŞÜNCELERİNİZ KAYGINIZI ARTTIRIYORSA
ÖĞRENME YETENEĞİNİZ AZALACAKTIR.**

***Değiştirilmesi Gerekenler Düşünceler***

1. Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavda yüksek olmaktan başka yol yoktur.
Bu nedenle; **SINAV BAŞARISI BİRİNCİ AMACINIZ OLABİLİR, AMA TEK AMACINIZ OLMAMALI**

* Bu sınavlarda yüksek almayan ve hayatta başarılı olan bir sürü insan var. Demek ki hayatın sonu değilmiş ve alternatif çıkış yolları mutlaka bulunmuş.
* Sınav başarısı sizi hayatta mutlu ve başarılı kılacak tek şey değildir, mutluluğunuzu sürekli kılan bir nitelik taşımaz. Mutluluğunuzu ve başarınızı sağlayan olaylardan sadece biri olabilir.

**2. Sınavı mutlaka kazanmak zorundayım.**

* Sınav başarısı bir istek olmalıdır, zorunluluk değil. “Yapmalıyım kazanmalıyım” sözleri olayı istek değil zorunluluk haline getirir ki bu da sınavı sizin için uyulması gereken bir yasa haline getirir.
* Söylemeniz gereken cümle “Başarmam gerekir” değil “Başarabilirim “ olmalıdır.

**3. Kazanmazsam çok utanırım , kimsenin yüzüne bakamam, başkaları ne düşünür? Onlar için alay konusu olurum…,**

* Bu düşünceler tamamen sizin düşüncelerinizdir, başkalarının düşüncesi değil.
* Ayrıca bu sınava girecek olan ve sınav başarısından etkilenecek olan sadece sizsiniz. Başkaları bundan etkilenmiyorsa neden siz onları düşünüp kendi başarınızı olumsuz yönde etkiliyorsunuz. ***Sınavda kendiniz için başarılı olacaksınız. Başkaları için değil.***

**Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de endişelendirir.**

**Olumlu düşünün, Geçmişteki yapabildiklerinizi, başarabildiklerinizi düşünün.**

**Kendinizle olan diyalogunuzda aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?**

* “Eyvah, yine sınava az kaldı, hiçbir konuyu tam olarak bitiremeyeceğim”,
* “Çalışıyorum ama kendimi yeterli görmüyorum”,
* “Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir. Bir tek ben bitiremedim. Anlayamıyorum”,
* “Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım”,
* “Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor. Yoksa bu kadar kolay cevaplayamam”,
* “Herkes benden daha iyi biliyor”,
* “Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım... Yada hemen cevabı bulabiliyorsam kesin yanlıştır”.

 Bu sözler sizi başarınızın en büyük düşmanı hâline getirir, başarma düşüncenizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içine sokar.

Ve sınav sonucu olumsuz olursa sınav sonrasında da sonuçtan kendinizi sorumlu tutarak suçladığınız bir süreç yaşarsınız.

Kendinizi bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlar durursunuz.

Bu durum, var olan potansiyelinizi kullanmanıza engel olur, gerçek potansiyelinizi ortaya çıkartamadığınız sürece de tetiklenerek artar. Yani kendinizle konuşurken söz ettiğiniz olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye gayret edin.

"Bu sınav için elimden geleni sağlıklı bir şekilde yaptığım sürece her şey olabilir, kazanamayacağımdan nasıl emin olabilirim ki, veya benim dışında herkesin başarılı olacağını nereden biliyorum? cümlelerini söyleyin kendinize.

Amacınız düşüncelerinizi her koşulda kesin istediğim yere girebilirim gibi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek olmamalı, ama gerekeni yaptığınız sürece kazanabileceğinizi de düşünmekten kaçınmayın. Sadece gerçekçi olun.

Deneme sınavlarındaki performansınızın çok üstünde bir beklentiye girmeyin.Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi performansını doğru değerlendirebilmesidir.

Neleri yapabileceğinizi iyi bilin.

Kafanızdaki olmaması gereken iki slogan cümle **“her şeyi yapabilirim”** ve **“hiçbir şey yapamam”** dır

. **O HALDE;**

**Zamanınızı iyi kullanmaya ve planlamaya çalışın**

|  |
| --- |
|    Kaygı zaman kullanımında düzensizliklerine yol açar.Sınav yaklaştıkça telaşla bir şeyler çalışma ya da kendinizi dinlendirmeden çalışmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkın,o günkü çalışmaları planlayın. Düzeninizi bozacak ek iş ya da sorumluluklar almayın.  |

**Normal halinizde nasıl iseniz o halinizi korumaya çalışın**

|  |
| --- |
|    Kaygı sizi aşırı hareketli veya hareketsiz ve içe kapanık yapabilir. Sınav yaklaştığı günlerde beklenilenin tersine daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara veya dinlendirici aktivitelere yer verin.  |

**Kaygınızı eğlenceli etkinliklerle ve olumlu düşüncelerle birlikte yaşayın**

|  |
| --- |
|    Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırın. Sinema yada açık havaya çıkmak gerginliği ve kaygıyı azaltır. Enerjiyi artırır. Olumlu düşünceleri pekiştirir.  |

**Beslenmenize dikkat edin**

|  |
| --- |
|    Beslenme düzeni önemlidir. Her besin grubundan yeterince alınarak vücut direncinin korunmasına gayret edin. Sınava hazırlanırken rejim yapmayın, ya da aşırı beslenmeyi tercih etmeyin. İkisi de fiziksel ve psikolojik sağlığınızı olumsuz etkiler. Doktor önerisi ile vitamin alabilirsiniz.  |

**Bedeninizi önemseyin**

|  |
| --- |
|    Uzun ve yorucu çalışma temposuna dayanabilmek için uykuyu ve yorgunluğa direncinizi artırdığı düşünülen çay, kahve ya da bir takım ilaçları kullanmayın. **Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir** |