

## **Sınav Kaygısı Nedir?**

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Sınav kaygısı ise; sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Yoğun duygulanım kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu; bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir.

### **Fiziksel Belirtileri**

- Karın ağrısı, bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık), mide şikayetleri,
- Kalp çarpıntısı, nefes darlığı, hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme, titreme,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme (iştahsızlık veya çok yeme),
- Organize olamama, konsantrasyon bozuklukları.

### **Duygusal Belirtileri**

- Sinirlilik, karamsarlık,
- Hayal kırıklığı, korku, yetersizlik hissi
- Mutsuzluk,
- Tedirginlik, endişe,
- Beklentilere cevap veremeden kaynaklanan huzursuzluk.

## **Öğrencinin Sınav Kaygısı Yaşamalarının Sebepleri Nelerdir?**

- Aile ve çevrenin yüksek beklenti düzeyi,
- Hedefi gözünde büyütme,
- Başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler,
- Çalışma zamanını dağınık ve plansız kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları,
- Sınavın kötü geçeceğine inanma,
- Sınav esnasında yanlış kodlama ve hata yapma düşüncesi,
- Sorumlulukları erteleme,
- Başarısız değerlendirilme korkusu,
- Dikkati toplayamama ve aşırı heyecanlı olma korkusu.

Yapılan çalışmalarda, sınav kaygısının kuruntu ve duygu olmak üzere iki farklı boyutu olduğu gözlenmiştir. Kuruntu boyutu, sınavla ilgili olarak kendi kendimize söylediğimiz şeylerdir. Duygu boyutu ise sınav baskısı altında iken ortaya çıkan duygusal tepkilerimizdir. Sınav kaygısının kuruntu boyutunun başarıyı daha fazla etkilediği gözlenmektedir. Kuruntu arttıkça başarı düşer. Çünkü, kuruntu daha çok başarısızlık beklentisiyle oluşmaktadır. Ayrıca, sınavla ilgili kuruntusu yüksek çocukların, sınavla ilgilenmek yerine kendileriyle ilgilendikleri, dikkatlerini sınava vermek yerine kendilerine döndükleri gözlenmektedir.

Sınav kaygısının beraberinde gelen bir durum da, yetersiz ders çalışma davranışıdır. Sınav kaygısı varsa mutlaka yetersiz ders çalışma becerisi ortaya çıkar. Başarıyı olumsuz yönde etkileyen öğelerin başında ders çalışma becerilerinin yetersizliği gelmektedir.

Sonuç olarak, sınav kaygısı ve yetersiz ders çalışma davranışı birleştiğinde başarısızlığa neden olur. Başarıyı artırmak için etkili ders çalışma yöntemlerinin öğrenilmesinin yanı sıra, sınav kaygısının da azaltılması gerekir.

## **Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşayıp Yaşamadığını Nasıl Anlarsınız?**

Bunu anlamanız çok kolay olmayabilir. Eğer çocuğunuzun başarısında belirgin bir düşüş var ise, bir sorunu olabilir ve bu sorun sınav kaygısı da olabilir.

- Ders çalışmayı sürekli erteliyordur.
- Derslerle ilgili konuşmalardan kaçınıyordur veya geçiştiriyordur.
- Saatlerce ders çalışıyor, ancak çalıştığı konuyu anlamıyordu
- Kendisinden beklenen başarıyı gösteremiyordur.

- Sınavda, terliyor, kalbi sıkışıyor, elleri titriyor, nefesi daralıyor, çok heyecanlanıyordur.
- Sınavda sürekli başarısız olacağını düşünüyordur.
- Sınava konsantre olamıyordur.

### **Sınav Kaygısı Yaşayanla Yaşamayan Kişiler Arasında Ne Fark Var?**

- Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar.
- Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler.
- Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algırlarken, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görmektedirler.
- Buradan da anlaşılacağı gibi, endişe faktörünün (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazla engelleyicidir.
- Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır.
- Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir.
- Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

### **Nasıl Üstesinden Gelinebilir?**

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınızı ve kendinizle olan diyalogunuza dikkat edin. Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.
- Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.
- Zaman kalmadı. Hiç bir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.
- Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım.
- Eğer bu sınavda ortalamanın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur.
- Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.
- Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kağıdını ilk ben veriyorum?
- Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım...

Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelerle benziyorsa genellikle olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindediniz demektir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar.

### **İlk Aşamada Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmak**

Birinci olarak sınavdan önce, sınava iyi hazırlanmış olarak girilmeli, uykusuz ve aç olunmamalı, (kolalı içecekler, çikolata, kırmızı et, baharatlı yiyecekler stresi artırdığı için bu yiyeceklerden kaçınılmalı). Sınav yerine zamanından biraz önce gidilmeli, acele edilmemeli, son ana kadar ders çalışılmamalı, sınavdan önce gevşemeye çalışılmalıdır.

- İkincisi sınav sırasında; kendi kendinize başaramayacağım, sorular zor olacak, bilmediğim konular çıkacak gibi iç konuşmaları asla yapmayın. Bu var olan kaygınızı paniğe dönüştürecektir. Eğer aşırı bir kaygıya kapılmışsanız bir iki dakika sınavı bırakıp düzgün nefesler alıp vererek, sınavdaki diğer insanlara bakarak yalnız olmadığınızı, herkesin heyecanlı olduğunu düşünün. Sınav başladığı an soruları dikkatlice okuyun, zamanınızı doğru ayarlayın. Rahatlamak için arada bir oturma pozisyonunuzu değiştirin, heyecanlanıp soruyu çözemediğimiz

an sorunun yanına işaret koyarak o soruyu geçin. Sınavdan sizden önce çıkanları gördüğünüzde endişelenmeyin son dakikaya kadar zamanınızı kullanın.

### **Anne-Babalara Düşenler**

- Herkes başarılı olmak ister. Doğal olarak sizin çocuğunuz da başarılı olmak ister. Sınavlar, başarısız olma riski olan durumlardır. Sınav kaygısının temelinde bu düşünce vardır.
- Bunun yanında, en önemli kaygı nedenlerinden birisi de anne-baba ve öğretmen davranışlarıdır.
- Çocuğunuzdan beklediğiniz başarı düzeyi, çocuğunuza ders çalışması konusunda yaptığınız baskılar, sınavı kazanamayınca ne olacağı konusunda verdiğiniz olumsuz örnekler, çocuğunuzun kaygı yaşamasına ve başarısız olmasına neden olabilir.
- Sınavlara hazırlanma süreci birçok adayı olgunlaştıran bir süreçtir ve bu konudaki en doğru kararı onlar verecektir. Ayrıca ders çalışma süresinden dinlendirici faaliyetlere kadar hemen her etkinlik, kişiden kişiye değişir.
- Onlara yapacağınız en büyük iyilik, sınav hazırlıklarını çok aksatmadıkları sürece mümkün olduğunca az uyarıda bulunmak olmalıdır.
- Önemli olanın çocuklarınızın ruh sağlığı olduğunu da sakın unutmayın. Bu onların gireceği ne ilk sınav ne de son sınav olacak. Daha önlerinde onlarca sınav var. Zaten hayatın her aşaması ayrı bir sınav değil midir?

### **Sınav Kaygısı ile Baş Etme Taktikleri**

Sınavla ilgili kaygımızı azaltmak için iki türlü çalışma yapabiliriz. Bunlar; zihinsel ve bedensel uygulamadır.

#### **Zihinsel Uygulamalar**

Kaygımız ve heyecanlanmamıza neden olan duygular düşüncelerimizle şekilleniyor. Unutulmamalı ki, üniversite sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir.

Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır;

- Üniversite sınavı hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için tek yoldur. Mantıklı bir şekilde düşünürsek, üniversite sınavı bizi hayatta başarıya ve mutluluğa götüren yollardan sadece biridir. Tek seçenek değil. Üniversiteyi kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.
- Sınavı kazanmak zorundayım. Sınavı mutlaka kazanmalıyım. Mutlaka başarmalıyım, “şu okula gitmeliyim “ gibi düşünceler yerine “sınavı kazanmak istemiyorum, şu okula gitmek istiyorum “ şeklinde düşünmeliyiz. -meliyim –malıyım şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa haline getirir. Yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.
- Kazanmazsam mahvolurum, hapı yutarım, komşuların yüzüne nasıl bakarım, ailemin yüzüne nasıl bakarım, çok korkunç olur. Bu gibi düşünceler kesinlikle gerçekle ilişkisi olmayan düşüncelerdir ve bize olumlu yönde hiçbir katkısı yoktur. Daha çok olumlu yönde düşünmeye çalışın. Ben aptalım, ben zaten hiç bir şeyi beceremem demeyin. Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de endişelendirir.
- Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir. Sınav sadece bir bilgi sınavıdır. Sınav başarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin. Sınavlarda uygulanan testler; kişilik testler olmayıp bilgi ve başarı testleridir.
- Sınavı kazanamamak her şeyin sonu olur. Bu hatalı bir düşünce yapısıdır. Mantıklı bir şekilde sınavı kazanma şansınız çok yüksek bile olsa, kendinize bir başka amaç düşünün. Eğer bu düşüncüyü içinize sindirebilirseniz, gayretiniz ve çalışma isteğiniz azalmayacak, ancak elinizi kolunuzu bağlayacak şiddetteki sınav stresinden kurtulmuş olacaksınız.

#### **Bedensel Uygulamalar**

Solunum egzersizleri

Bedeni kontrol etme yolunda birinci basamak : **solunum kontrolü**

## **Nefes Almayı Öğrenmek**

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

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) 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 kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma hali). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu sebeple 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.

- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefes verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
- Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, “bir-iki” diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemikleinizin, 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. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir başdönmesi hissedebilirsiniz

## **Relaksasyon Egzersizleri**

Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde, kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının 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 bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme yeteneğini kazandıkça tedirginliğiniz azalır, yerini gevşemeye bırakacaktır.

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. fiimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin. fiimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün. Ellerinizi üst kaslarını ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin. Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin. Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

### Kafa:

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

### Boyun:

1. Kafanızı geriye itin.
2. Kafanızı göğsünüze değecekmiş gibi öne eğin.
3. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
4. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.

### Omuzlar:

1. Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.
2. Sağ omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.
3. Sol omuzunuzu kulağınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.
4. Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amaçlıdır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.

### Öğrencilere Önerilerimiz

- Zamanınızı planlamaya çalışın
- Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu, zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma, veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizin korunmasında yarar vardır. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınmak gerekir.
- Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın
- Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenenin tersine, daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar var. En iyi aktivitelerden biri yürümektir. Her gün en az yarım saat yürümek iyi gelebilir.
- Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın
- Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır.
- Ekstra sorunlardan kaçının
- Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.
- Beslenmenize dikkat edin
- Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenmeli
- Düşkünlüğü olanlar, sınırlı çikolata ve bunu gibi şekerli gıdalar kullanmalı
- Rejim yapmak, tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir
- B vitamininin kullanılması yararlı olabilir. Şeker oynamalarını kontrol eder. Yorgunluk hislerini azaltır.

### **Bedeninize önem verin**

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanırlar. 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. Uyarıcı ilaçlar dışında çok masum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

### **Uykunuza özen gösterin**

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9 saat bu yaştan büyükler için ise 8 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığı bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlatmaktadır. Bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uyudukları zaman kendilerinin başarısız olacaklarını düşünerek paniğe kapılırlar. Hatta bazen aileler de bu durumu istemeyerek de olsa büyütürler. Sınav öncesi “zaten dün gece de çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah seni kötü etkilemez” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar. Burada yapılmaması gereken tek şey sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmek.

### **Sınav Kaygısıyla Baş Etmemizde Bize Yardımcı Olabilecek İnsanlar**

Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize, gereksinim duyulan sevgiyi, şefkati ve dayanışmayı gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.

Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Psikologlar rehber öğretmenler vb.

Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak, sorun paylaşmak yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.

### **Son Söz**

Duygularınız, düşünceleriniz ve bedeniniz arasında sizi bile şaşırtacak bir etkileşim vardır. Kaygının zihinsel süreci olan “endişe” ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel süreci olan “yoğun uyarılma” ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de, eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz.

Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşündürmektir. Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmeniz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

