

1

SINAV KORKUSU VE SINAV KORKUSUNU YENME YOLLARI



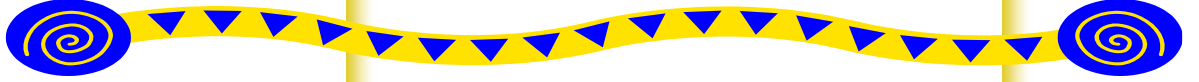
İnsanlar, hayatlarının belirli evrelerinde sınavlara hazırlanırken ve sınav sırasında bir korku ve kaygı yaşarlar. Özellikle öğrencilik yıllarında sınavdan korkmak ve buna bağlı olarak sınav öncesinde ve sınav sırasında bir kaygı yaşamak doğal bir olaydır.

Yapılan araştırmalar, belirli bir düzeyde hissedilen kaygının motivasyonu ve başarıyı arttırdığını ortaya koymuştur. Aynı araştırmalar bunun öğrenmek için de gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, korku ve kaygının yüksek boyutlara ulaşması da insanı panik, telaş ve aşırı heyecan gibi başarıyı olumsuz yönde etkileyecek duygular içine sokmaktadır. Bu durum ise herhangi bir sınava ne derece iyi hazırlanmış olursak olalım, bilgilerimizin yeterince etkili kullanamayışımıza ve sonuçta başarısızlığa neden olabilmektedir.

Sınav öncesinde ve sınav sırasında yaşanan kaygı ve korkular, genelde aşağıdaki düşünme biçimlerinden kaynaklanmaktadır:

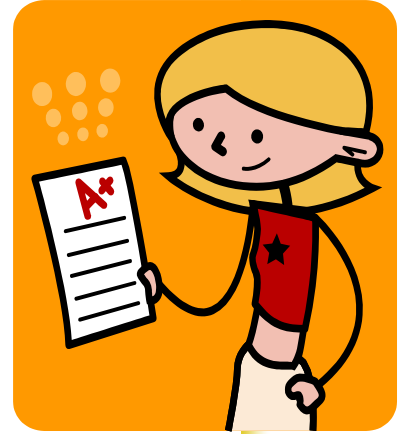
- Sınavım ya kötü geçerse?
- Kazanamayacağım!
- Bilmediğim bir sürü konu var.
- Ya hata yaparsam?
- Ya cevaplarda kaydırma yaparsam?
- Sınavda heyecanlanır mıyım?





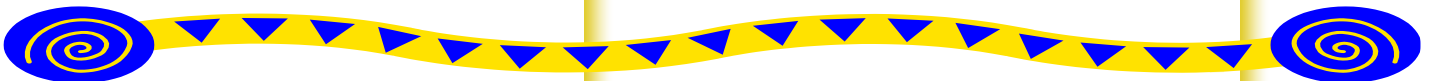
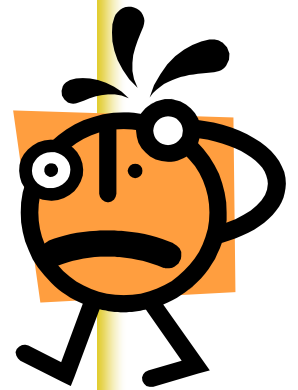
Yukarıda sıraladığımız bu ve benzeri düşünceler, sınavın bir tehdit olarak algılanmasına ve duyulan kaygı ve korkunun artmasına neden olur. Bunun yerine, bizleri hem rahatlatacak hem de başarımızı arttıracak aşağıdaki düşünme biçimlerini benimsememiz gerekir:

- Sınavda benden istenen neyse onu yapmalıyım.
- Sınavda yapabileceğim sorular yanında, yapamaya-cağım sorular da olabilir. Dolayısıyla, bazı soruları yapmayı boş bırakabilirim.
- Normal bir kaygı ya da korku dikkatimi arttırarak başarıyı destekleyebilir.
- Aşırı korku, kaygı ya da heyecanın bana bir faydası olmayacağı gibi, olumsuz sonuçlar almama neden olacaktır.



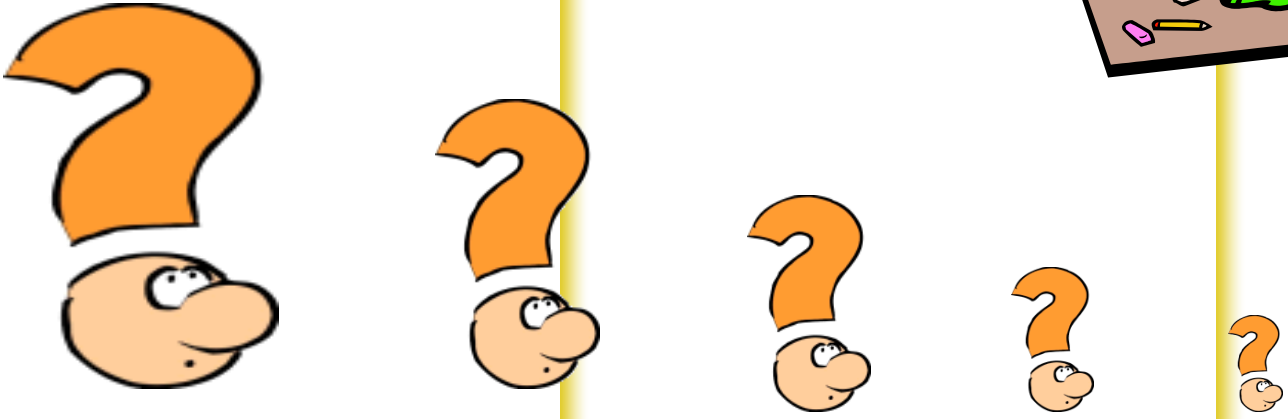
Kaygı ile başa çıkmanın ilk adımı, kaygı yaratan duygu ve düşüncelerin farkına varmak ve onlardan uzaklaşmaktır. Bu yüzden, sınav öncesi ve sonrası kaygı yaşayan öğrenciler bunun nedenleri üzerinde düşünmeli ve gerçekçi bir bakış açısıyla bütün faktörleri değerlendirmelidir.

Her öğrenci için olumlu ve gerekli kaygı düzeyi farklıdır. Ancak, önemli olan bu düzeyi yakalamak ve ondan istifade ederek başarıya ulaşmaktır. Ayrıca sınavın bir ölüm-kalım meselesi olarak görülmemesi gerektiği bilincine ulaşılması gerekir.





Sınavlara hazırlık aşamasında samimi ve sorumlu davranılması ve sınav sırasında başkalarının durumuyla fazla ilgilenilmemesi de önemlidir.

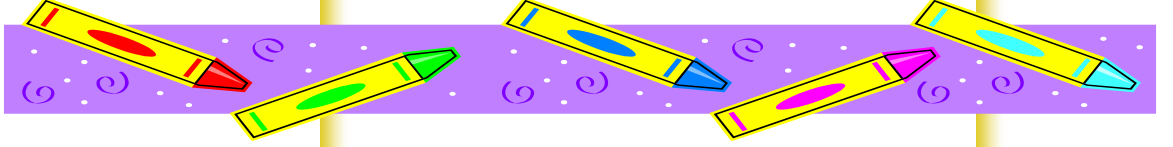


Bazı öğrencilerin sınav korkusunun temelinde, sınavda verilen sürenin yetmeyeceği düşüncesi yatar. Sınav için size verilen süre, (özellikle TYT, AYT gibi merkezi sınavlar) ÖSYM'nin uzman personeli tarafından belirlenmektedir. Ancak unutmamak gerekir ki; hazırlanan soruların %70'i ortalama bir öğrencinin yapabileceği şekilde hazırlanmış olup, %20'si zor, %10'u da biraz daha zor sorulardan oluşmaktadır. Verilen süre öğrenci gelişim ve cevaplama süreleri

göz önünde bulundurularak verilmektedir. Dolayısıyla zamanın yetmemesi gibi bir problem yaşanması mümkün değildir. Bu konuda problem yaşayan öğrencilerin, zaman kontrolü, turlama tekniği (önce kolay sorulardan başlama) gibi sınav taktiklerini kullanmayı öğrenmeleri ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri zaman problemini ortadan kaldıracaktır.



4



Kaygı yaratan bir durum ile karşılaştığımızda bedenimizde hem fiziksel hem de kimyasal değişiklikler olmaktadır. Doğal morfin olarak adlandırılan ENDORFİN salgısında azalma olmakta, yaşam sevincimizi ve enerjimizi kaybettiğimiz gibi vücudumuzda fiziksel hastalıklar ve sıkıntılar da baş göstermektedir. Vücudumuzu hem fiziksel hem hormonal olarak dengede tutmak kaygımızı da kontrol edebilmek anlamına gelmektedir. Kaygımızı kontrol edebilmek için gevşeme, nefes egzersizleri ve spor hareketleri gibi uygulamalarla da bunu düzenleyebiliriz.

Son olarak, her türlü olumlu düşünme ve gayrete rağmen, sınavda yaşadığınız kaygı ve telaşı bastıramıyorsanız okulunuzun Psikolojik Danışma Servisine yoksa Rehberlik Araştırma Merkezine başvurarak bir uzmandan yardım alınız.

