**SINAV KAYGISI**

İnsanlar vardır, işleri yolunda gitse de kaygılıdırlar. İlişkilerinde de aşırı duyarlı olan bu kişiler  yaşadıkları günlük sorunlar karşısında kendilerini yetersiz bulur, kolayca çöküntüye girerler. Belirsiz kaygılar ve aşırı duyarlık, sürekli sıkıntılı ve gergin olmalarına, umutlarını kolayca yitirmelerine neden olur. Dikkatlerini toplayamadıkları ve yanlış yapmaktan çok korktukları için karar vermede güçlük çekerler. Büyük zorlukla bir karara ulaşabilseler bile, yapmış olabilecekleri yanlışlar ve bunların doğurabileceği olumsuz sonuçlar üzerinde aşırı bir kaygı sürdürürler.  
        Böylesine yaşanan kaygının korku duygusuyla ortak yönleri vardır. Her iki duyguda yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguda da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir duygu vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli  olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin  kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana şaçma görünür.  
        Bu durumu öğrenciler genellikle şu şekilde ifade ederler “ Sınavda 25. soruya gelmiş olmama rağmen hiç “c” şıkkı işaretlememiş olduğumu görmem, yanlış yapıyorum duygusunu yaşamama neden oluyor ve sınavın geri kalanında kendimi sınava veremiyorum” ya da “ …sürekli olarak cevap anahtarında kaydırma yapacağım korkusunu kafamdan atamıyorum…”Bu ve buna benzer düşünceler bazı olumsuz duyguları beraberinde taşır.   
Sınav kaygısının sebep olduğu duygulardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz.

* Endişe,
* Huzursuzluk,
* Öfke-Kızgınlık,
* Korku, Ümitsizlik,
* Mahcubiyet,
* Hayal kırıklığı,
* Mutsuzluk,
* Tedirginlik.

          Bütün bahsi geçen konular göz önüne alındığında: sınav anında üzerinizde büyük bir yük hissediyorsanız, sıkılmışlıkla beraber soruları çözmekte zorlanıyorsanız ve sınav bittiğinde üzerinizdeki ağırlığın kalktığını hissediyorsanız ve eğer ki, sınav sorularını sınav bittikten sonra daha rahat ve kolay çözebiliyorsanız bu sizin sınav kaygısı yaşadığınız anlamına gelir.

         Yaşanan sınav kaygısı, öğrencinin üzerinde bazı olumsuz etkiler yaratabilir. Öğrenilen bilgiler transfer edilemez, Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır, Dikkatte bir daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır, Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller, Enerji tükenir ve israf edilmiş olur, Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.  
         Bunların yanı sıra kaygının düzeyine bağlı olarak bazı fiziksel tepkiler meydana gelebilir:

* Kalp atışlarında hızlanma ve artış,
* Çarpıntı,
* Hızlı nefes alıp-verme,
* Gerginlik ve/veya sinirlilik hali,
* Terleme ve/veya titreme,
* Dilin damağın kuruması,
* Mide şikayetleri,
* Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
* Telaş,
* Şaşkınlık,
* Organize olamama,
* Baş ağrısı,
* Huzursuz uyku,
* Kabus görme,
* Konsantrasyon bozuklukları,
* Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler,
* Ortamdan uzaklaşmak isteme,
* Yorgunluk belirtileri,
* Yeme alışkanlıklarında değişme vs.

      Sınav kaygısı, öğrencilerin gerçek başarılarını sergilemelerine ve istedikleri hedeflere ulaşmalarında en önem engellerden biridir. Üniversite sınavı göz önüne alındığında sınava girecek 2.256.377öğrencinin, hiç kuşku yok ki sınav kaygısını en az düzeyde tutabilen, başarma duygusunu en çok geliştirmiş, çalışmalarını sınav gününde kaygı yaşamadan ve heyecanını kontrol ederek cevap anahtarına geçirecek olanların bu sınavda başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir. Bu durumda, sınavlarda kaygımıza teslim olmayıp istediğimi sonuçları almak ve üniversite sınavında kaygımızın üzerinden gelebilmek için neler yapabiliriz?

      Bazı yararlı düşünceler: Yapmam gereken nedir? Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim? Yeterli zamanımın eğer yoksa zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? Tüm materyalleri çalışamasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.  
En iyi olduğum konular hangileridir? Onlardan başlamalıyım. Eksik olduğum yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım. Diğer öğrenciler kadar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim. Diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı. Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim. Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim. Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak, çalışmaları asla ertelememek, zamanı akıllı kullanmak, beklentiyi gerçekçi tutmak, olumsuz duygu, düşünce ve başarısızlıklardan kurtulmak için alınması gereken tedbirleri şu şekilde sırayabiliriz:  
      Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın. Zamanı iyi kullanmayı öğrenin. Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız. Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin. Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın. Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur. Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın. Mükemmeliyetçi olmayın. Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.  
      Biraz da LYS’ ye girecek öğrencilerin özellikle sınav anında neler yapmaları konusunda konuşmakta yarar olduğu kanısındayız. Sınavda başarılı olabilmenin bazı püf noktaları vardır. Bunlar analizler, araştırmalar ve istatistikler sonucu elde edilmiştir. Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin. Cevaplamaya başlamadan önce 10 saniyenizi bu işleme ayırın.  
       Hız ve doğru cevap arasında uygun denge kurun. Aşırı dikkat göstermek ya da dikkatsizlik yapmak zaman kaybına yol açacaktır. Bir  soru üzerinde belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız o soruyu bırakın, bir diğerine geçin. Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Yanınızda bir saat bulundurun. Zamanınızı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmeyi öğrenin. Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.  
       Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin. Bir testte iki veya üç doğru cevabın aynı seçeneği temsil eden harfte toplandığı görülebilir. Ancak dört veya daha fazla cevabın aynı seçenekte toplandığı durumlarda o diziyle ilgili çalışmanızı yeniden gözden geçirin, büyük ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu bulacaksınız. Cevap kağıdında kodlama yaparken cevapları bütünüyle doldurarak, sınırları taşırmadan ve koyu olarak işaretleyin. Cevaplarınızın yanlış okunmasına sebep olacak her türlü işaretten kaçının. Her soru için sadece bir tek cevap işaretlemeyi unutmayın. Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin. Değiştirdiğiniz cevapları, atladığınız soruları, tekrar gözden geçirmek istediğiniz maddeleri böylece daha kolay fark edebilirsiniz. Sınavda bazı güç sorularla karşılaşabilirsiniz. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın.  
        Unutulmamalıdır ki belirli sayıda ki yanlış cevap, doğru cevabı da yok etmektedir. Sınava girmeden önce mutlaka tuvalete girin. Yorulduğunuzda 30-40 saniye ara vererek zihninizi dinlendirin.   
        Unutulmamalıdır ki, sınavda başarılı olacağınıza dair inancınız, sınavdaki başarınızın yarısına denk düşecektir. Diğer yarısı bu inancınızı gerçekleştirebilmek için gerçekçi, planlı, düzenli, sabırlı ve özen göstererek yapacağınız çalışmalara bağlı kalacaktır.