



Veritas

PSIKİYATRİ ve  
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"  
"doğruluk kazanır"

**SINAV ANKSİYETESİ**

# SINAV ANKSİYETESİ

## Kısa Bir Giriş

Bir çoğumuz sınavlardan ya da sunumlardan önce bir miktar kaygı duyarız. Ancak bu kaygı performansımızı belli ölçülerde kısıtlamaktadır. Fazla stres aleyhimize çalışan bir süreç haline geldiği için, sınav başarımızın da bu durumdan etkilendiğini gözlemleriz.

Bu noktada anksiyeteyi karşımıza almak değil, lehimizde işlemlerini sağlamak önemli olacaktır. Kendinize biraz zaman tanıyıp yaşadığınız anksiyetenin kökenini tanımlamaya çalışın. Genel olarak kaygılı bir insan mısınız? Bazı şeylere sıklıkla hazırlıksız yakalandığınızı mı hissedersiniz? Daha öncesinde bazı engellerle karşılaştığınız için hazırlanamadığınızı mı düşünürsünüz yoksa hazırlık yapma becerilerinizi mi yetersiz bulmaktasınız? Daha önceki bir sınavda başarısızlık mı yaşadınız? Bu başarısızlığın sizi takip edeceğini mi düşünüyorsunuz? Aşağıda anksiyete hissinin bazı sebepleri ve bu konuda ilerlemek için uygulayabileceğiniz bazı şeyler sıralanmaktadır.

## Hazırlıklı Olmak Faydalıdır

Rasyonel anksiyeteyi (Belirli bir sebebi olan anksiyete) azaltmanın en iyi yolu iyi hazırlanmış olmaktır:

- Hazırlık çalışmalarınıza erken başlayın. Tüm dönemin ya da yılın konu içeriğini birkaç gün hatta birkaç saat içine sıkıştırarak çalışmak, sınav gününe yaklaştıkça anksiyeteyi arttırıcı bir durum olacaktır. Bu noktada zaman kullanma becerilerinizi ve çalışma yöntemlerinizi gözden geçirin. Gerekirse rehberlik servisinden, eğitimcilerinizden ya da konuyla ilgili kendine yardım kitaplarından yardım alın.
- Derslerle ilgili materyallerinizi düzenleyin. Öncelikle konuların temel kavramlarını iyice öğrenmeye çalışın. Hemen konuları tüm detaylarıyla ezberlemeniz mümkün değildir. Ezberleseniz bile bu anlayarak öğrenmek demek değildir.
- Ne tür sorular sorulabileceğini düşünün. Tüm içerik ve fikirlerinizi elinizdeki materyallerle birleştirip toparlayın. Bunlardan doğru da tahmin ettiğiniz soruları yanıtlamaya çalışın.
- İş yükünüz gittikçe artıyormuş gibi gözükürse ya da çalışmanız bir sebepten ötürü bölünüp vakit kaybederseniz, paniğe kapılmayın. Bu

noktada gerçekçi hedefler belirleyin, anahtar roldeki içerikleri iyice öğrenin. Konuyu kısa ve öz olarak açıklayan cevaplar, ayrıntılarda boğulan cevaplara tercih edilecektir.

## Sınavlar Hakkındaki Düşüncelerinizi Değiştirin

- Bir çok insan sınavlardan çok korkar çünkü onlara gereğinden fazla önem yüklerler. Oysa ki sınavlar öğrenme sürecinin sadece bir parçasıdır. Bilgi ve becerilerinizi göstermenin bir çok farklı yolu da bulunmaktadır.
- Gerçekçi olun. Çok yüksek bir puan almak elbette ki güzel bir şeydir; ancak hedefinizi her zaman çok yüksek tutarsanız ona asla ulaşamayabilirsiniz. Bu nedenle de süreç içinde kendinizi kaygılı ve demoralize olmuş hissedebilirsiniz.
- Kendinizi olumsuz bir bakış açısı ile görmeyin. “Kız kardeşim, arkadaşım.. v.s. kadar başarılı değilim”. “Başarısız olursam annemle babam beni sevmeyecekler” . “Daha önceki sınavlarım kabus gibiydi, öyleyse önümüzdeki sınavda da başarısız olacağım” . “Bu sınavı geçemezsem hayatım mahvolacak” gibi düşünceleri kafanızdan çıkarın.

## Temelleri İhmal Etmeyin

Sınav zamanının gelmesinin yarattığı baskı, kendimizi duygusal, biyolojik ve sosyal ihtiyaçları olan bir insan olarak görmemizi engelleyebilmekte, kendimizi ihmal etmemize sebep olabilmektedir.

- Kendinize ve fiziksel iyilik halinize dikkat edin. İyi beslenin ve egzersizlerinizi ihmal etmeyin. Çokfazla kafein, nikotin, alkol tüketiminden; yüksek kalorili ve az besin değeri olan gıdalardan da uzak durun.
- Tüm sosyal aktivitelerinizden vazgeçmenize gerek yok. Ancak, zaman planınızın gerektirdiği ölçüde bu aktivitelerinizi azaltmanız faydalı olacaktır.
- Sizin için yeterli olacak aralar verin. Bu aralar hem kısa hem uzun süreli olmalıdır. Günde 12 saat, haftada 7 gün çalışmak, sınav gelmeden tükenmenizi sebep olacaktır.

- Uykü hem vücudunuzun ve hem de beyninizin tazelenmesinin en iyi yoludur. Yatmadan bir ya da iki saat önce çalışmanıza son verip, rahatlamış olarak uykuya geçmeye çalışın.

### **Konsantrasyonun Arttırılması**

- Bazı kişiler, çalışırken kendilerini rahatsız eden, dikkatlerini dağıtan faktörleri not etmek için yanlarında bir not defteri bulundururlar. Bu sayede bu noktaları unutmak ve her seferinde aynı tuzaklara düşmek engellendiği gibi, dikkatinizi dağıtan noktaların çalışmanızın önüne geçmesi de önlenmiş olur.
- Bazen, aklınızı kurcalayan bir konu, problem ya da endişeyi bir kenara bırakmak ve bunlar üzerinde duracağınız bir başka zaman belirlemek de çalışmaya odaklanmak için iyi bir yol olabilmektedir.
- Çalıştığınız konu ile ilgili ne öğrenmeniz gerektiğini iyice belirlemeye çalışın. Bu sayede elde etmek istediğiniz şeylerle ilgili daha net bir kararlılık taşıyabilirsiniz. Bu durum ayrıca gösterdiğiniz ilerleme ile ilgili de iyi bir geri bildirim verecektir.
- Sadece elinizdeki çalışmaya odaklanarak sınavın olası olumsuz/olumlu sonuçlarını düşünmekten kaçının. Çünkü bu durum çok ketleyici olabilmektedir. Dikkatinizi dağıtacak her hangi bir şeyin o anki çalışmanızdan daha önemli olmadığını unutmayın.
- “Mükemmel olmalıyım” gibi bir tutumdan ziyade, “Elimden gelenin en iyisini yapmak için çabalayacağım” şeklinde bir tutum izleyin.
- Gerçekten ciddi bir mesele dikkatinizin dağılmasına sebep oluyorsa bunu tespit edip mümkün olduğunca çabuk çözmeye çalışın. Bu sayede sonrasında sürekli aklınızda aynı düşüncüyü taşımaktan kurtulup zaman kazanabilirsiniz.
- Çalışma ortamınızın dikkatinizi en çok dağıtan şeylerden (televizyon, buz dolabı... v.s) uzak olmasına dikkat edin.
- Çalıştığınız ortamın çok rahat olmaması da dikkatinizin dağılmasına sebep olabilmektedir. Örneğin yatağa uzanarak çalışmak çok iyi bir fikir değildir. Her zaman üzerinde çalıştığınız masada konsantrasyonunuzu daha kolay toplayabilirsiniz.
- Çalışma sürenizi önceden belirleyin ki biteceği zamanı tam olarak bilesiniz. Bu süreyi belirlemezseniz, çok çalışmaktan tükenip, çalışmanızın verimini de alamayabilirsiniz.
- Tüm kitaplarınızın, notlarınızın ve çalışma materyallerinizin ulaşabileceğiniz yerlerde olmasına özen gösterin. Bu sayede çalışmanızın ortasında ihtiyacınız olan bir notu aramak için konsantrasyonunuzu dağıtmamış olursunuz.

- Çalışmaya başlama konusunda hissettiğiniz anksiyeteyi azaltıp konsantrasyonunuzu arttırmak için çalışma masanızın üzerinde sadece çalışma materyallerinizi bulundurun. Bu sayede yalnızca çalışacağınız konu üzerinde odaklanmış olacaksınız.
- Çalışmanıza belli sıklıklarla aralar vermek hem vücudunuzu dinlendirecek, hem de konsantrasyonunuzu tazeleyecektir. Ara verdikten sonra tekrar çalışmaya başladığınızda bir konu tekrarı ile de bilgilerinizi tazelemiş olacaksınız.
- Endişe duyduğunuz alanları tespit edip, gözden geçirin. Sınavlar konusunda sıkıntı yaşayan kişilerin genellikle konular arasında anlamadıkları bir çok yer olduğunu görmekteyiz. Tam olarak anlaşılmayan konular üzerinde çalışarak bunları kavramak, bilginizle kendinize güveniniz arasındaki boşluğu dolduracaktır.

## Sınav Günü

- Gününüze iyi bir zamanda başlayıp hafif bir kahvaltı edin. Birkaç bardak kahve içip hiç bir şey yememek baş dönmesine ve sıkıntının artmasına sebep olacaktır.
- Son an tekrarı yapma isteğinize karşı direnin. Sınava az bir süre yapılan tekrarlar sadece aklınızı karıştıracak, tüm konu üzerine hakimiyetinizi dağıtacaktır.
- Sınav yerine en uygun zamanda ulaşmaya çalışın; ne çok erken, ne de çok geç. Yanınıza, ders notlarınız hariç, ihtiyacınız olan her şeyi aldığınızdan emin olun.
- Sınava katılan diğer öğrencilerin de kaygılı ve heyecanlı olduklarını unutmayın ve onlarla konuşurken kendi anksiyeteniz üzerine bir de onlarınkini ekleyebileceğinizi unutmayın.
- Sınav saatinin gelmesini beklerken de bir şeyler okuyup kafanızı dağıtmaya çalışın.

## Sınav Salonuna Girince...

**Unutmayın ki bu noktada bir miktar anksiyete hissetmek normaldir.**

- Kendinizi rahatlatın. Kendinize yeterince hazırlanmış olduğunuzu hatırlatın. Kısa bir süre gözlerinizi kapatarak oturun. Gerginliğinizi azaltmak için birkaç derin nefes alıp verin. Tüm bunları yaptıktan sonra sınav kağıdınıza yönelin.

- Kitapçığı kontrol ettikten sonra yönergeleri iki kez okuyun. İlk önce kolaylıkla yanıtlayabileceğiniz soruları cevaplayıp güven kazanın.
- Çoktan seçmeli sorularda öncelikle soruyu ve tüm seçenekleri iyice okuyun. En bariz seçenek her zaman doğru olan seçenek olmayabilmektedir.
- Zamanınızı iyi kontrol edin ve yeteri kadar hızlı davranın.
- Eğer paniklemeye başladığınızı hissederseniz, bir süreliğine durup, kendinizi daha sakin hissedene dek yavaşça nefes almaya çalışın. Kaslarınızı sıkıp gevşetin, omuzlarınızı dairesel hareketlerle rahatlatın, kollarınızı, bacaklarınızı, el ve ayak parmaklarınızı gerin ve tekrar serbest bırakın.
- Sınavdan sonra, sonuç ne olursa olsun kendinizi ödüllendirin. Çünkü elinizden gelenin en iyisiniz yaptınız!
- Eğer sınav iyi geçmediyse de diğer sınav için bir plan yapmaya koyulun. Artı ve eksilerinizi gözden geçirin.

## İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

[www.veritaspsikiyatri.net](http://www.veritaspsikiyatri.net)

[info@veritaspsikiyatri.net](mailto:info@veritaspsikiyatri.net)

Pdf Arşivi İçin:

[pdf.veritaspsikiyatri.net](http://pdf.veritaspsikiyatri.net)

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul