# **SINAV KAYGISI VE STRESLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ**



**Hayatın merkezinde siz varsınız**

Halinden memnun olmayan bir taş ustası varmış. Gün boyu koca koca kayalara şekiller verirmiş. Ama mutsuzmuş. Aldığı ücret ve yaptığı işi beğenmiyormuş, daha iyi bir yaşam özlemi içinde imiş. Bir gün gene kavurucu güneşin altında çalışırken “keşke…” demiş “güneş gibi güçlü olsam, o zaman çok mutlu olurdum.” ve sözünü bitirir bitirmez güneş oluvermiş. Çok şaşırmış, ama kendini iyi hissetmiş, başlamış dünyayı ısıtmaya; derken bir süre sonra hava bulutlanmış ve ışınlarını dünyaya ulaştıramaz olmuş. “ah!” demiş “keşke bulut olsam!” çünkü o daha güçlüymüş. Ve bir anda bulut olmuş, her yeri örtmüş doyasıya. Ama çok uzun sürmemiş mutluluğu. Başlamış yağmur olup yağmaya. Önceleri hoşuna gitmediyse de bu durum, sonradan hoşuna gitmiş. Akıp gidiyor, karşısına ne gelirse önüne katıp sürüklüyormuş. Derken sular, en sonunda kayalara gelmiş dayanmış, kayaları geçemez olmuş ve “ah!” demiş “keşke bu kayalar gibi güçlü olabilsem, ne güzel olurdu!” ve hemen kaya oluvermiş. Çok mutlu olmuş, bütün heybetiyle kasılmaya başlamış ki, elinde keskisi, bir taş ustası gelmiş ve başlamış kayayı parçalamaya. Adam panik içinde, “ya, bu taş ustası benden güçlü, şuraya bak beni parçalıyor, ben bir şey yapamıyorum, keşke gene taş ustası olabilsem!” demiş ve bir anda elinde keski bir kayanın başında buluvermiş kendini ve bir daha hiç mutsuz olmamış…

Mutluluk sizin elinizde.

* Kendi dirseğini yalamanın imkansız olduğunu,
* Devekuşunun gözünün beyninden büyük olduğunu,
* Eğer çok şiddetli hapşırırsan, kaburgalardan birini kırabileceğini,
* Hapşırmayı engellemeye çalışırsan, başındaki veya boynundaki damarlardan birinin yırtılabileceğini ve ölebileceğini,
* Hapşırdığın sırada gözlerini açık tutmaya çalışırsan, yerlerinden fırlayabileceklerini,
* Domuzların vücut yapılarından dolayı hiçbir zaman başlarını yukarı kaldırıp gökyüzüne bakamadıklarını,
* Boğaların renk körü olduğunu ve kırmızı rengin onları sinirlendirmediğini,
* Farelerin ve atların kusamadıklarını,
* 1 saat süreyle kulaklıkla bir şey dinlemenin kulaktaki bakteri sayısını %700 artırdığını,
* Çakmağın kibritten önce bulunduğunu,
* Parmak izleri gibi dil izlerinin de her insan için benzersiz olduğunu, bu yazıyı okuyan insanların %75´inden fazlasının, dirseklerini yalamaya çalışacaklarını

Biliyor muydunuz?

 **Başarıda motivasyonun etkisi**

*İyiliği, hastalığı, sefaleti, mutluluğu, zenginliği, fakirliği ve başarıyı yaratan zihindir.*

*Edmund spencer*

Bazen hiç hata yapmayacağımıza inandığımız ve kendimizi çok iyi hissettiğimiz zamanlar olur. Bu zamanlarda her şey yolundadır, bazen en zor sınavlarda bütün soruları doğru yaparız, bazen zor bir maçta çok iyi oynarız. Daha önce yapabileceğimizi hayal bile etmediğimiz harikulade şeyler yaptığımızda moralimiz inanılmaz seviyede yükselir.

Hayatımızda bazen her şeyin kötü gittiği anlar olmuştur, kolayca yapabileceğimiz şeyleri karıştırır, adımlarımızı karıştırırız veya yanlış atarız.

Biz aynı kişi olduğumuza göre aradaki farka neden olan nedir? Neden bazen en iyi sporcular bile bazen çok kötü sonuçlar alırlar? Bütün bunları ortaya koyan ve farklılıklara sebep olan etken kişinin içinde bulunduğu psikolojik, bir anlamda sinirsel fizyolojik durumdur.

Sinirsel fizyolojik durum, zihinsel durumdan yani o anki duygu ve düşüncelerden etkilenir.

Kendimizi ne olarak görüyorsak, yani kendimiz hakkındaki imajımız ne ise, genellikle o oluruz. Halk arasındaki tabiriyle “ağam dersek ağa olur paşam dersek paşa olur.”

Olumsuz duyguların esiri olmamak için kendimize ait duygu ve düşünceleri düzenlemeliyiz, olumsuz duyguları olumlularıyla değiştirmeliyiz.

Kendimiz hakkında olumlu şeyler düşünmemiz başarabileceğimize inanmamız ve amacımıza ulaşmak için çalışmamız bizi daima ileriye götürecek ve başarılı kılacaktır. Kendimize ait düşüncelerimizi “zihinsel düzenleme tekniği” ile organize edebiliriz. Zihinsel düzenleme tekniği, sınav kaygısıyla düşünce düzeyinde mücadele etmek demektir.

İnsanın duygu ve düşüncelerini belirleyen, dışında meydana gelen olaylar değil, bu olayları değerlendirme ve yorumlama biçimidir.

 **Kendinize uygun ve ulaşılabilir hedef belirleyin**

4 temmuz 1952 günü otuz dört yaşında bir kadın, pasifik okyanusu´na dalarak, catalina adası´ndan, 21 mil batısında kalan kaliforniya´ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı florence chadwick olan yüzücü, manı denizi´ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki, beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu. Köpekbalıklarına ve dondurucu soğuğa hiç aldırış etmeden on beş saat yüzdü. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, kendisini sudan çıkarmalarını istedi. Azimli yüzücü, kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı:

“karayı görebilseydim, başarabilirdim…”

Vazgeçmesinin nedeni ne yorgunluk, ne de soğuktu… tek neden, sis yüzünden karayı görememekti. Bu, hayatın bir gerçeğiydi…

Bir şeyi başarabilmek için, ortada gözle görülür bir hedef olmalıydı…

Hepinizin duymuş olduğu çok klasik bir söz vardır: “hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez.” bu sözden hareketle geleceği hakkında şimdiden fikir jimnastiği yapmayan, önündeki beş – on senenin planını, programını belirlemeyen öğrencilerin çok büyük başarılar elde etmesi mümkün değildir. Bu, sadece insan hayatında değil devletlerin, milletlerin hayatında da böyledir. Günübirlik yaşayan, kendi stratejilerine göre değil, başka devletlerin stratejilerine göre politikasını belirleyen devletlerin ve milletlerin dünyaya yön vermesi mümkün değildir.

O nedenle hedeflerinizi şimdiden belirlemelisiniz. Belirleyeceğiniz hedefler görünür ve ulaşılabilir olmalı; potansiyelinizle, yeteneklerinizle örtüşmeli; sağlık durumunuza ve fiziksel yapınıza uygun olmalı; beklentilerinizi karşılamalıdır.

Ana hedefinize ulaştırıcı ara hedefler belirlemelisiniz. Aksi taktirde ana hedefin uzaklığı, çalışma iradenizin zayıflamasına neden olacaktır.

 **Başarılı olmanın on altın kuralı**

1. Kendinize uygun ve ulaşılabilir hedef belirleyin
2. Hedefizine ulaşabilmek için planlama yapın
3. Çalışabileceğiniz uygun bir ortam oluşturun
4. Doğru ve verimli çalışmanın yollarını öğrenin
5. Size en çok faydası olacak çalışma kaynaklarını belirleyin
6. Başaracağınıza inanın, kendinize güvenin
7. Çalışma performansınızı denetleyecek ve sizi yönlendirecek bir teknik direktör edinin
8. Çalışma maratonu boyunca yaşayabileceğiniz problemleri paylaşın
9. Sabırlı olun ve iradenizi güçlü tutun
10. Motivasyonunuzun azaldığı dönemlerde, başarılı olduğunuzda elde edeceklerinizi hayal edin

 **Sınav kaygısı nedir?**

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya “sınav kaygısı” denir.

Sınav kaygısı iki ayrı boyutta ele alınabilir. Endişe ve yoğun duygulanım.

Endişe boyutuna örnek bazı

İfadeler.:

* Bu sınavda başarılı olamayacağım.
* Bu sınav sonunda her şey berbat olacak.

Yoğun duygulanım boyutuna örnek bazı ifadeler:

* Kalbim yerinden f ırlayacakmış gibi çarpıyor.
* O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda.

 **Kaygının temel kaynağı olumsuz düşüncelerdir**

Olumsuz düşünceleri olumluya çevirmek sizin elinizde.

Öyleyse ilk yapacağımız şey, sınav durumlarında kendinizle ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin, “bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.” ifadesi yerine, “başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu gösteremez.” şeklinde bir ifade duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır.

Ya da karamsar falcılık yapıp, “eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.” diyerek, kendinizi bu kehanete inandırmak yerine, şunu söylemeyi deneyebilirsiniz: “zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararıma kullanmak benim elimde…”

Yapacağınız şey gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşünmektir. 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.

 **Bir öykü**

Kral emri altındakileri önemli bir görev için sınamak istemiş. Bunun için etrafına birçok güçlü ve akıllı adam toplamış. Kral onları daha önce hiç görmedikleri kocaman bir kapının önüne getirmiş ve onlara şöyle seslenmiş:

“siz çevremdeki akıllı ve güçlü insanlarsınız. Benim çözemediğim çok büyük bir proble-mim var. Bu problemi çözmenizi istiyorum. Burada krallığımdaki en büyük ve en ağır kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bu kapıyı açabilirsiniz?”

Saray mensuplarından bazıları “açamayız” der gibi başlarını sallamışlar. Daha akıllı olan bazıları ise kapıya yanaşmışlar, onu yakından incelemeye başlamışlar; ancak onlar da bu kapıyı açmaya güçlerinin yetmeyeceğini kabul etmişler. Diğerleri ise “akıllı insanlar kapıyı açamayacaklarını anladıklarına göre, bizim bu kapıyı açma şansımız olamaz.” deyip hiç girişimde bulunmamışlar. Sadece bir vezir kapının yanına giderek onu şöyle bir gözden geçirmiş, elleriyle yoklamış, açmak için çeşitli yolları denemiş ve en sonunda kapıya kuvvetle yüklendiğinde ağır kapı açılmış. Meğer kapı zaten tam kapalı değilmiş ve açmak için deneme isteği ve yüreklilikle davranma cesaretinden başka bir şey gerekmiyormuş.

Kral vezire şöyle seslenmiş: “sadece gördüğün ve işittiğine bağlı kalmadan, kendi gücünü devreye soktuğun ve denemeyi göze aldığın için saraydaki görevi sen alacaksın.”

Öğrenmek istediğiniz şeyi size; ancak özel bir insan öğretebilir.

Bu özel insan da kendinizsiniz.

Eğer öğrenmekten zevk alırsanız öğrencilik (yaşam) daha kolaylaşır.

Bu, sizin kendinizi sevmenizi sağlar. Bunu yapabilirseniz, öğrenmeyi daha iyi ve hızlı gerçekleştirirsiniz.

 Rehber ve Psikolojik Danisman

 Damla Oğuz