Peki, sınav kaygımı nasıl azaltabilirim?

Kendinizde yüksek kaygı olduğunu belirlerseniz, kaygınızın sınav performansınızı aşağı çekmemesi için bunu yönetmenin yollarını öğrenebilirsiniz.

Sınav kaygınızı yönetmede en yararlı olduğunu düşündüğünüz beceriler, hangi tetikleyicilerin yüksek kaygı düzeyinize katkıda bulunabileceğine bağlı olarak değişir.

Farkındalık gibi rahatlama eğitimini öğretmeyi amaçlayan davranışsal müdahaleyi içerebilir. Farkındalık, endişeli duygularını, düşüncelerini ve fiziksel tepkilerini sakince kabul ederek ve kabul ederken, bir öğrencinin şimdiki ana odaklanmaya çalıştığı yerdir.

 Sınava girerken kendinizi görselleştirirken rahatlamayı öğrenirseniz, aslında sınava girerken de rahat olmayı öğrenebilirsiniz.

Sınav kaygısı ile başa çıkma ipuçları

Sınavlara hazırlanırken şunları yapmaya çalışın:

* Her gün sınavdaki konuların bölümleri üzerinde çalışarak önceden hazırlanın
* Deneme sınavlarını kaygıyı yönetme fırsatı olarak kullanın
* Fiziksel tepkilerinizi fark ederek endişenizi erkenden belirleyin ki baş edebilmek için zamanınız  olsun
* Endişeli ve olumsuz düşüncelerinizin farkında olun, size bir yararı olmayan bu düşünceleri daha cesaretlendirici öz konuşmayla değiştirmeyi deneyin
* Kaygınızla sürekli meşgul olmak yerine, dikkatinizi eldeki göreve farkındalıklı odaklamaya çalışın.
* Fiziksel kaygı tepkilerinizi azaltmak için birkaç beceri öğrenin
* İyi kişisel bakımı hatırlayın: uyku, beslenme, egzersiz, rahatlama rutinlerine dikkat edin ve sosyal desteğe ulaşın. Testten önce besleyici bir kahvaltı yapın ve devam eden enerji için akıllı atıştırmalıklar paketleyin. Yüksek bir şeker ve ardından bir çökme yaratacak besinler yerine sabit bir besin akışı sunan yiyecekleri tercih edin
* Sınıfa veya sınav yerine erken ulaşın .
* Acele içinde olmak sadece kaygıyı artıracaktır. Sınav salonunda ihtiyacınız olan her şeyi, önceki geceden hazırlayın.
* Olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmak önemli bunu için şunu yapabilirsiniz. Mutlu olduğunuz bir zamana ya da yere ait bir ‘an’ınızın hatırlayın. Her kaygılandığınızda bu resmi gözünüzün önüne getirin,  ya da “Bunu yapabilirim ”veya “Çok çalıştım ve bunu hak ettim” gibi moral yükseltici cümleleriniz olsun ve kaygı anında bunları aklınıza getirin. Test başlamadan hemen önce bu sizi rahatlatan resminize göz atın veya sözcüklerinizi kendinize okuyun.
* Sınav yönergelerini dikkatle okuyun. Bir seçim yapmadan veya denemeye başlamadan önce talimatları iyice okuyun. Yavaşlamak odaklanmanıza yardımcı olabilir.
* Sadece başlayın.   Boş sayfa endişenizi en üst düzeye çıkarabilir. Talimatları okuduktan sonra, kafanızda bir taslak hazırlayarak hemen sınava başlayın. Tek soruyu çözmek için fazla takılıp soruyla inatlaşmayın. Gerekirse her zaman geri dönüp yanıtınızı değiştirebilirsiniz, ancak birkaç hızlı cevap sizi ilerletebilir.
* Başkalarının ne yaptığına dikkat etmeyin. ‘Diğer herkes karalıyor mu?’ Ah! Senin bilmediğini ne biliyorlar? Sayfa çevirme sesi geliyor çok mu ilerlediler. Önemli değil. Kendi testinize ve temponuza dikkat edin ve odadaki diğer öğrencileri unutun.
* Saati izleyin. Zamanın dolmak üzere olduğunu ve çok sayıda test sorusunun kaldığını fark etmek, son dakikalarda faydalı bir şey değildir. Bu durum için zamanı ergonomik kullanmak önemli. Sınava hazırlanma aşamasın da zaman yönetimini de oluşturmak gerekir.  Her bölüme ne kadar Zaman harcayacağınızı zihinsel olarak ayırın. Tekrar kontrol etmek için zaman varsa, bu da çok iyi.
* Sakin nefes almaya ve olumlu düşüncelere odaklanın. Derin nefes alma, atan bir kalbi veya yarışçı bir zihnini yavaşlatabilir, bu nedenle bu teknikleri evde uygulayın. Nefes alma ve düşünme üzerine yoğunlaşma eylemi, bu endişeli duyguları pozitif yönde değiştirebilir.

Zamanı Etkili Kullanmak İçin 8 Yöntem

Çoğumuzun genel sorunudur aslında zamanı kullanamamak. İş hayatı, öğrencilik hayatı derken yoğun bir tempo üzerine kurulu halde zamanımız akıp gidiyor.

Hatta öyle zamanlar geliyor ki gerek uykumuzdan, gerekse kendimizden kısarak yapmamız gereken önceliklerimize odaklanırız. Haliyle bu süreçte kendimize vakit ayıramaz, hatta bazen kendi ihtiyaçlarımızdan bile taviz verir hale geliriz.

Zamanı yönetimi ve kullanımı ise tam da bu noktada devreye girer. Eğer verimli bir şekilde zamanınızı yönetebilirseniz uğraşlarınızdan daha iyi sonuç alır, kendinize vakit ayırır ve gün içerisinde daha rahat nefes alırsınız.

Peki zamanınızı daha verimli hale getirmek için neler yapmalısınız? Gelin bu soruya hep birlikte yanıt arayalım.

1. Planlama Yapın

Bazen öyle zamanlar olur ki tüm yapılacaklar birbirine girer. Bırakın işleri yapmayı, nefes almaya dahi fırsat bulamazsınız. Haliyle ortalık karışır. Tüm yapılacaklar çuvallar ve harcadığınız zaman boşa gitmiş olur.

İşte tam da bu yoğunlukta yardımınıza koşacak en temel unsurlardan biri planlama yapmaktır. Gün içinde yapmanız gerekenleri, bunlara ayıracağınız vakitleri zihninizde bir planla düzene sokmak ya da bir kağıda sırasıyla not almak, uğraşlarınızı ve bunlara harcadığınız zamanı daha net görmenize ve birçok yönden vakit tasarrufu yapmanıza olanak sağlar.

Örneğin yoğun bir iş gününde işlerinizi zihninizde bir planla düzenlemek ve onları sırasıyla uygulamak işlerinizi daha kolay bitirmenize, geri kalan vakti kendiniz için değerlendirmenize olanak sağlar. Eğer çok güzel planlama yapıyor fakat aksatıyorum, uygulayamıyorum diyorsanız, yaptığınız bu planı belli aralıklarla uygulayarak yavaş yavaş alışkanlık halinize getirin. Bir süre sonra bu durum alışkanlık olmaktan çıkacak rutin haline gelecektir.

1. Hangi Zaman Dilimlerinde Daha Aktif Olduğunuzu Keşfedin

Günün belli vakitlerinde kendimizi fiziksel ve mental olarak daha dinç daha verimli hissederiz. Bünyemiz daha dirençli, zihnimiz daha aktif haldedir.

İşte bu verimli saatlerinizi keşfedin. Zor ve daha fazla uğraş gerektiren işlerinizi bu vakitlerde yapın. Örneğin kendinizi daha dinç hissettiğiniz bir vakitte spor yapmanız performansınızı ve moralinizi olumlu yönde etkileyecektir.

Sözün özü aktif zaman dilimlerinizde yoğun tempolu işlerinizi halletmek, hem yaptığınız uğraştan verim alabilmenizi, hem de zamanınızdan büyük bir kazanç elde etmenizi sağlar. Aksi halde yapılması güç işlerin bitiş süreci uzar ve işleriniz birbirini takip edecek şekilde aksar.

1. Önceliklerinizi Gözden Geçirin

Önceliklerimiz aslında yapmak zorunda olduğumuz şeyler ya da yapmak istediklerimizdir. Bu noktada kendinizi sorgulamalısınız. Önceliklerinizin, isteklerinizden mi yoksa yapmak zorunda olduklarınızdan mı oluştuğunu görmelisiniz.

Eğer yapmak zorunda olduklarınızdan oluşuyor ise ilk olarak onları halledin. Daha sonra isteklerinize yönelin. Böyle bir yöntem izlediğinizde kendinizi hafiflemiş hissedecek ve yapmak istediklerinizi rahatça yapabileceksiniz.

Eğer kendi isteklerinize önceliği veriyorsanız bu alışkanlığınızdan uzaklaşmaya çalışın. Çünkü tam tersi durumda işleri sıkıştırmış olacak ve zamanınızın çoğunu yapmak zorunda olduklarınızı halletmeye çalışarak harcayacaksınız. Unutmayın ki önceliklerinizi ne kadar ikinci plana atarsanız zamanınızı o kadar kısaltır, yapmanız gerekenleri o kadar büyütürsünüz.

1. Mola Verin

Zamanınızı daha verimli kullanmanın yapı taşlarından biri de mola vermektir. Gerek zihinsel, gerekse fiziksel olarak toparlanmanız kaçınılmaz ihtiyacınızdır. Bunu en basitinden zamanınızı bölerek kolaylıkla yapabilirsiniz.

Örneğin 30 ya da 45 dakika verimli bir şekilde çalıştıktan sonra 10 ya da 15 dakikalık molalar vermeniz temponuzu hafifletmede ve geri kalan zamanınızı yönetmenizde yardımcı olacaktır. Aksi takdirde bir an önce bitsin diyerek mola vermeden uzun zaman dilimleriyle çalışmanız sizi mental ve fiziksel olarak yoracak, veriminizi azaltacak ve zamanınızı bir hayli tüketecektir.

1. Kendinize Vakit Ayırın

Uğraşların ve kısıtlı zamanların bizden alıp götürdüğü en önemli yatırımlardan birisi de kendimize ayırmamız gereken vakittir. İlk maddede bahsettiğim gibi plan yapmak ve bu plana uymak kendinize vakit ayırmanız için olanak sağlayacaktır.

Yani planlı bir şekilde hareket edip kendinize vakit ayırabilecek zaman dilimi oluşturmalısınız. Çünkü gün içerisinde sizi toparlayabilecek, enerjinizi yerinize getirebilecek en önemli etken kendinizle ilgilenmenizdir.

Ayrıca bu maddeyi uygulamanız zihinsel ve fiziksel olarak da zinde kalmanızı sağlayacaktır. En basitinden yoğun bir günün ardından hobileriniz ile uğraşmanız, ufak bir şekerleme yapmanız ya da kendinizle baş başa kalmanız sizi maksimum derecede rahatlatacak, enerjinizi yerine getirecek ve vaktinizi değerlendirmenizde yardımcı olacaktır. Unutmayın ki zaman onu kendiniz için kullandığınız ölçüde değerlidir.

1. Düzenli Uyuyun

Uyku biyolojik olarak bedenimizin ve zihnimizin dinlenme ihtiyacını karşılar. Dolayısıyla bu ihtiyaç giderilmediğinde ya da düzensiz bir şekilde giderildiğinde yorgunluk, halsizlik gibi durumlarla karşılaşırız. Bu durum ise gün içerisinde performansınızın düşmesine buna bağlı olarak fazladan vakit harcamaya yol açar.

Örneğin bir saatte kolaylıkla bitirebileceğiniz bir işi, iki saatte hatta üç saatte bitirir hale gelirsiniz. Haliyle diğer planlarınız aksar, bol bol zamanınız tükenir.

Uyku düzeni için ise ilk yapmanız gereken kendinizi değerlendirmektir. Günlük kaç saat uyuyorsunuz? Az uyuduğunuzda mı yoksa daha fazla uyuduğunuzda mı gün içerisinde verim alabiliyorsunuz? Bu soruları yanıtladığınız zaman bir sonra ki adım uykunuzu düzene sokmaktır.

Günlük kaç saat uyku kendinizi daha dinç hissetmenizi sağlıyor? Örneğin günlük 6-7 saat uyumak size yetiyor ise bunu devamlı olarak, her gün belli saatler aralığında düzenli olarak tekrarlayın. En basitinden gece saat 23.00 ile 06.00 saatleri arasında uyuyor olun. Aksine birinci gün sabah, ikinci gün akşam uyumak size hiçbir şey kazandırmaz. Üstüne üstlük zamanınızdan çalar. Üçüncü adım ise uyku ihtiyacınızı rahat ve dinlendirici bir şekilde karşılamalısınız. Yoksa uyandığınız zaman baş ağrısı, yorgunluk gibi sorunlarla karşılaşabilirsiniz.

1. Başladığınız İşi Zamanında Bitirin

Bazen bin bir hevesle başladığınız bir işi yarım bırakabilir, hatta gün geçtikçe yüzüne bile bakmayabilirsiniz. Sürekli erteler, ‘aman neyse sonra yaparım’ der bir türlü yapmaz ve kendinizi oyalayacak başka uğraşlar bulursunuz. E haliyle ne olur? İşleriniz çoğalır. Az zamanda çok iş yapmaya bocalar durur, stresten, sıkıntıdan kendinizi yer bitirirsiniz.

İşte tam da bu durumu aşmanın en basit ve etkili çözümlerinden birisi başladığınız işin sonunu gözünüzde canlandırmaktır. O işi gerçekten bitirmeyi istiyorsanız işin sonunda üzerinizden kalkan yükü, yükün yerini alan hafifliği düşünerek kendinizi motive etmeli ve işi bitirme konusunda ısrarcı olmalısınız.

Eğer o işi bitirme konusunda hevesli değilseniz, dişinizi sıkıp işi bitirmeye odaklanın ve derin bir nefes almaya bakın. İnanın hepsinin üst üste birikmesinden daha iyidir.

8. Ertelemeyin

Ertelemek belki birçoğumuzun yaptığı en büyük hatalardan ve en çok arkasına saklandığı bahanelerden biridir. Yeri gelir yorgun hisseder ya da isteksiz olur işlerinizi bir sonraki zamana bırakırsınız. Peki sonuç ne olur? Tonla sıkışmış iş. Olmayan zamanı verimli kullanma da çabası.

Mümkün olduğunca kendinizi bu durumdan alıkoyun, frenleyin. Örneğin ufak işlerinizi ertelemek yerine zamanında yapıp ortadan kaldırın ya da yapmanız gereken büyük ve önemli bir işi son güne bırakmak yerine her gün belli aralıklarla düzenli olarak yapın. Böylece yapmanız gereken işten, harcadığınız zamandan tasarruf edecek, daha fazla verimli kullanılabilecek zaman elde edeceksiniz.

Ayrıca ertelememek bir nevi yukarıda bahsettiğim üzere başladığınız işi zamanında bitirmektir. Birbirlerini sürekli olarak tamamlarlar. İkisinden birini muhakkak uyguladığınızda bunu zaten görmüş olacaksınız.

Sınavlarda Başarının 10 Anahtarı

Hayatımızın her alanında sınav oluyoruz. İlkokulda, ortaokulda, lisede, üniversitede hep sınav var. Kimi zaman hayati öneme sahip sınavlarla karşı karşıya kalıyoruz. İşte size sınavlarda başarı için 10 anahtar bilgi.

1. **SAKİN VE KENDİNİZDEN EMİN OLUN.**

Sorulara objektif ve olumlu bir düşünceyle yaklaşmak bu işin altın anahtarı. Sınava hayatınızın sonu olarak bakmayın. Rutin işlerinizden biriymiş gibi sıradan görmeye çalışın. Ön yargılardan uzak, ben yapamam öldüm bittim gibi düşüncelerden uzak olmalısınız. Zihniniz bu tür düşüncelerle yorulursa sakin olmazsanız aklınızı sorulara yönlendireceğinize kafanızı başka şeylerle meşgul ettiğinizden kafa karışıklığına sebep olursunuz.

**2- ZOR SORULARLA ZAMAN KAYBETMEYİN.**

Soruların içinden çok kolayları olduğu gibi zorlandığınız yapamadığınız sorular da mutlaka olacaktır. Bu sorular doğru ve adil bir eleme yapabilmek adına sınavlarda karşınıza çıkacaktır. Bu tür sorularla zamanınızı kaybetmeyin, başına bir işaret koyup diğer kolay ve hemen cevaplarını bulabileceklerinizi çözün. İşaretlediğiniz bu zor soruları en sona bırakın. Baştan bunlara kafa yorarsanız zihninizi baştan yormuş olursunuz.

**3- ŞIKLARDAN YOLA ÇIKARAK DOĞRUYA ULAŞIN.**

Bazen şıklardan giderek doğru cevabı aramaya çalışın. Çoktan seçmeli soruların en olumlu tarafı size doğru cevabı da vermiş olmasıdır. Test tekniğinin en somut faydalarından birisi budur. Cevap mutlaka o dört şıktan biridir. Size sadece işaretlemek kalır. Genelde de doğru cevap diğer şıklardan daha farklı olanıdır.

**4- SINAVDA YAZMAKTAN ÇİZMEKTEN ÇEKİNMEYİN**

Bilhassa işlem gerektiren sorularda yazmaktan, çizmekten, sınav soru kağıdını karalamaktan çekinmeyin. Temiz olan tek şey optik cevap formunuz olsun ve o formda sadece kimlik ve cevap şıklarını doldurmayı unutmayın.

**5- ZAMANINIZI KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİN.**

Sınav esnasında arada bir zamanı kontrol etmeniz gerekiyor. Soru cevaplandırma hızınızı ayarlamak için zamanı arada kontrol etmek gerekir. Zamanı kontrol ederek ilerlemek çok doğru bir sınav stratejisidir.

**6- ARADA BİR DİNLENİN VUCUDUNUZU ESNETİN.**

Sınav içinde arada bir dinlenin, derin nefes alıp verin. Masada hep aynı pozisyonda oturmayın, otuma biçiminizi ara ara değiştirin. Sınıfta olup biten her türlü uyarıcıyı algılıyorsanız, en ufak bir ses dikkatinizi dağıtıyorsa bu sizin sınava iyi konsantre olmanızı engeller. Sınavınıza odaklanın ama arada rahatlamayı gevşemeyi unutmayın.

**7- KODLAMA HATASI YAPMAYIN.**

Kodlama disiplinine de kesinlikle riayet edin. Soru kaydırmak, cevabı yanlış şıkka veya yanlış soru numarasına işaretlemek en sık karşılaşılan kodlama hatalarıdır. Bir de hemen cevabı bulduktan sonra kodlamayı tamamlamanızı öneririz. Sınavın sonlarına bırakmak sizi hataya sevk eder.

**8- ÜÇ YANLIŞ BİR DOĞRUYU GÖTÜRÜYOR MU?**

Bazı sınavlarda üç yanlış bir doğruyu götürür kuralı uygulanır. Girdiğiniz sınavda bu kuralın olup olmadığını bilin. Yoksa tüm soruları cevaplayın. Eğer bu kural varsa doğruluğundan emin olmadığınız soruları cevaplamayın. Yoksa her üç yanlış yapmak bir doğrunuzun azalmasına yol açacak. Bu nedenle cevabından emin olmadığınız şıklarını eleyemediğiniz hiçbir soruya cevap vermeyin. Ancak şıkları ikiye düşürmüşseniz, “ya şudur ya da o değilse budur” diyebileceğiniz soru varsa ona mutlaka bir cevap verin ve o aklınıza gelen ilk cevap olsun.

**9- SINAV ARALARINDA DİNLENMESİNİ BİLİN.**

Eğer girdiğiniz sınavlar iki aşamalıysa iki sınav arasındaki boş zaman dilimini, sınavda çıkan soru ve konuları tartışarak geçirmeyin. Sınav ve sorular dışında farklı konularda arkadaşlarınızla sohbet ederek değerlendirin. Küçük şeyler atıştırabilirsiniz, okul bahçesinde, açık havada bu zamanı geçirebilirsiniz.

**10- SINAV ANINDA SADECE SINAVINIZA ODAKLANIN**

Sınav anında sınavın muhtemel sonuçlarıyla; çevrenizdeki insanların, ailenizin, öğretmen ve arkadaşlarınızın sizden beklentileriyle ilgili duygu ve düşüncelerden uzak durmaya özen gösterin.

Tüm sınavlarınızın başarıyla geçmesi, sizin için hayırlı olması dileğiyle…