

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı; sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Sınav kaygısı her yaş düzeyindeki öğrencilerde görülebilir.

Sınav Kaygısının Fiziksel Ve Duygusal Belirtileri Neler?



Öğrencinin Sınav Kaygısı Yaşammasının Sebepleri Nelerdir?

- Kişinin kendisinden veya aile ve çevresinin yüksek beklenti düzeyi,
- Hedefi gözünde büyütme,
- Sınavın kötü geçeceğine inanma,
- Başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında olumsuz düşünceler,
- Çalışma zamanını plansız kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları,
- Sınav esnasında hata yapma düşüncesi,
- Başarısız değerlendirilme korkusu,
- Aşırı heyecanlı olma korkusu.



Nasıl Üstesinden Gelinebilir?

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığımız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle olan diyalogunuza dikkat edin. Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.
- Bu sınavda yapamayacağım ve herkes benim başarısız olduğumu düşünecek.
- Çok fazla çalışıyorum fakat istediğim sonucu alamıyorum.
- Sınavı yetiştiremeyeceğim, herkes bitirdi ben daha bitiremedim.
- Kesin sınav anında her şeyi karıştıracağım
- Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım...

Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelerle benziyorsa genellikle olumsuz bir düşünce tarzı içindediniz demektir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığımız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar.



İlk Aşamada Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmak

- Birinci olarak sınavdan önce, sınava iyi hazırlanmış olarak girilmeli, uykusuz ve aç olunmamalı, (kolalı içecekler, çikolata, kırmızı et, baharatlı yiyecekler stresi artırdığı için bu yiyeceklerden kaçınılmalı), acele edilmemeli, son ana kadar ders çalışılmamalı, sınavdan önce gevşemeye çalışılmalıdır.
- İkincisi sınav sırasında, kendi moralinizi bozacak şeyler söylemeyin; başaramayacağım, sorular zor olacak, bilmediğim konular çıkacak gibi iç konuşmaları asla yapmayın. Bu var olan kaygınızı paniğe dönüştürecektir. Eğer aşırı bir kaygıya kapılmışsanız bir iki dakika sınavı bırakıp düzgün nefesler alıp vererek, sınavdaki diğer insanlara bakarak yalnız olmadığınızı düşünün. Rahatlamak için arada bir oturma pozisyonunuzu değiştirin, heyecanlanıp soruyu çözemediğimiz an sorunun yanına işaret koyarak o soruyu geçin. Sınavdan sizden önce çıkanları gördüğünüzde endişelenmeyin son dakikaya kadar zamanınızı kullanın.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME TAKTİKLERİ Zihinsel Uygulamalar

Kaygımız ve heyecanlanmamıza neden olan duygular düşüncelerimizle şekilleniyor. Unutulmamalı ki, üniversite sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir. Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır;

- Kazanmazsam mahvolurum, hapı yutarım, komşuların yüzüne nasıl bakarım, ailemin yüzüne nasıl bakarım, çok korkunç olur. Bu gibi düşünceler kesinlikle gerçekle ilişkisi olmayan düşüncelerdir ve bize olumlu yönde hiçbir katkısı yoktur.
- Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir. Sınav sadece bir bilgi sınavıdır. Sınavlarda uygulanan testler; kişilik testler olmayıp bilgi ve başarı testleridir.

- Her zaman olumlu düşünmeye çalışın çünkü olumsuz düşünceler moralinizi bozar ve sizi daha çok kaygılandırır.

Nefes Almayı Öğrenmek



Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Doğru ve derin nefes almak, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

İyi Nefesin Özellikleri

İyi nefes; ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter.

- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
- Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, “bir-iki” diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli.

Yeni bir derin nefes almadan 4-5 kere normal nefes alın. Arka arkaya derin nefesler almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.