



SINAV KAYGISI

Kaygı, kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

Sınav Kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri:

- 'Ya başarısız olursam' korkusu
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
- Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- Sık sık alacağı notu düşünme
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel Belirtileri

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Bilgileri anlamada güçlük çekme
- Düşünceleri organize etmede güçlük

Fizyolojik Belirtileri

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- Baş dönmesi, bayılma
- Kas yorgunlukları, uyuşma
- Terleme ya da üşüme
- Yorgunluk
- Mide, baş ağrısı

Duygusal Belirtileri

- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik
- Karamsarlık, güvensizlik
- Korku

Davranış Değişiklikleri

Aşırı hareketli ya da donuk olma:

Sınav stresi olan kişilerde huzursuzluk nedeniyle yerinde duramamak, hareketlilik ve bunun neden olduğu davranışlar bulunabilir. Bunun tam tersine donuk, hareketsiz, içe kapanık davranışlar sergileyebilir ve sevdiklerinizden, arkadaşlarından uzaklaşabilirsiniz.

Zaman kullanımında düzensizlik:

Tüm stresli insanların yaşam ritminde bozukluk görülebilir. Uyku, yemek yeme ve gündelik iş saatleri bozulabilir. Acecelik ve zamanın tükendiği duygusu zamanın etkili kullanılmamasına yol açabilir.

Çatışmacı ve tahammülsüz durum:

Kaygı nedeniyle oluşan gerginlik bizim diğer insanlara tahammülümüzü azaltır. Bu dönemde ilişkilerimizin azalması bir yana tatsız çatışmalar da yaşayabiliriz. Çatışmalar kırgınlıklara yol açar. Bu da içinde bulunduğumuz duygu durumunu kötüleştirir. İyi ilişkiler yaşıyor olmak bizi ruhsal olarak rahatlatır.

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

Düşünce biçiminizi düzenleyin:

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin.

“Mahvolurum”“hapi yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. “Yapamayacağım”, “başaramayacağım” şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri “başarabilirim”, “kötü bir not olsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil” gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

Zamanınızı planlamaya çalışın:

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri (örn. ilk kez spora başlayarak ağır egzersizler yapma, öğle uykusuna alışık değilse öğle uykusuna yatma) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.

Düzenli fizik egzersizi yapmaya çalışın:

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

Doğru nefes almaya dikkat edin:

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

Beslenmenize dikkat edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, sigara, alkol ve kahve kullanımı kaygıyı arttıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösteriniz. Protein (balık, soya), su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini arttırın.

Bedeninize önem verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaysısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

Uykunuza özen gösterin:

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 6-7 saat arasındadır. Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.