

## SINAV KAYGISI

KAYGI; Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı, hiçbir zaman korku değildir. Çünkü korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz. Kaygının kaynağı belirsizdir. “Ben yıldıktan korkarım” da olduğu gibi korkunun kaynağı belirlidir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder. Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilememeniz büyük bir yük oluşturur ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık son derece normaldir. Normal olmayan ise, gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılmak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.

Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duygularıyla birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. “Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum” vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali baslar. Sınav kaygısı, sınav sonucunda olumsuz bir sonuç umulduğu için olur.

Sınav Kaygısı Nedeniyle Gözlenen Olumsuz Duygu, Düşünce ve Davranışlar:

- Sınavı bilgi değerlendirmesi olarak değil de kişilik değerlendirmesi olarak görme,
- Derslere çalışmaya rağmen yetersizlik duygusu içerisinde olmak,
- Çalışırken dikkat dağınıklığı, unutkanlık, öğrenilen bilgilerin birbirlerine karıştırılması,
- Çok çalışmaktan dolayı beynin dolduğunu düşünerek bunalmak,
- Aşırı huzursuzluk, gerginlik, endişe ve sıkıntı hali,
- Önceki başarısızlıklardan dolayı yeni denemelerde de başarısız olacağı düşüncesi,
- Önemli sayılan, kendine değer verilen insanların sevgi ve ilgilerini kaybetme,
- Başarısızlığı bir facia, mahvoluş, her şeyin sonu olarak görmek,
- Sınavı kazanmayı, üniversiteye girmeyi yasalaştırmak, mutlaka olması gerekiyormuş gibi düşünmek,
- Sınavı kazanmayı tek amacımış gibi görmek,
- Sınavı kazanamama durumunda nasıl üzüleceğini düşünmek,
- Bütün bu nedenlerden dolayı, sınav yaklaştıkça yaşanan panik duygusu,

Kaygı esnasında soluk alıp vermemiz hızlanır, terlemeye başlarız, kelimeler boğazımızda kalır, midemiz bulanmaya baslar ve bunlar hafif tedirginlik duygusuyla bizi rahatsız eder, o andaki aktivitemizi olumsuz etkiler.

Kaslarımız gerilmeye başlar, el ve ayaklarda üşüme, avuç içlerinde terleme olur. Nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, bel ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, sürekli tuvalete gitme ihtiyacı hissetmesi, sürekli yorgunluk, sürekli bas ağrısı, boyun kaslarının gergin olması vb. Kaygı esnasında organizmada gözlenen bu olumsuz değişiklikler bizim o andaki aktivitemizi olumsuz etkiler. Bu gibi belirtiler bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir. Bu belirtiler bireyde uzun zamandır gözlenmiş ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişse, bireyin bir doktora gidip muayene olmasında yarar vardır.

### **Kaygı Yararlı Olabilir mi?**

Kaygının derecesi ve başarmayı amaçladığımız görevin zorluk seviyesi, kaygının zararlı ya da yararlı olduğunu belirler. Öğrenilen malzeme basit ve kolaysa, yüksek kaygı derecesi bunun çabuk öğrenilmesine yol açar. Öğrenilen malzeme karmaşık ve zorsa, o zaman yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırır. Orta derecede akademik yeteneği olan öğrenciler ve düşük kaygı düzeyindeki öğrenciler, yüksek kaygı düzeyindeki öğrencilere nazaran daha başarılı olmuşlardır. Çok yüksek ve çok düşük akademik yeteneğe sahip öğrencilerde yüksek ya da düşük kaygılı olmak öğrenme açısından pek fark oluşturmamıştır.

## Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

Kaygı ile başa çıkma yollarını iki aşamada inceleyeceğiz.

### 1.Düşünsel Olarak

- Düşünce biçimimiz herkesçe kabul edilebilen objektif gerçeklere dayanmalıdır. Olayları yorumlayış tarzımız çevremizdekilerce de kabul edilebilir olmalı.
- Olayları değerlendirme tarzınız ve yaklaşımınız sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediğiniz kısa ve uzun vadeli amaçlarınıza katkı sağlamalıdır.
- Olayları yorumlayışınız sizi duygusal gerginliğe sürüklememeli, rahat ve huzurlu hissetmenizi sağlamalı.
- Tek bir olaya dayalı genellemeler yapmadan,gerçekçi kanıtlarla sonuca varmaya çalışın.
- Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşünceler olduğunu kabullenmenizdir.
- Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri değil, bilgi ve başarı testleridir. dolayısıyla sınavlar kişiliğinizin değerlendirilmesi değil, bilgilerinizin ölçülmesidir. Sınavı bir kişilik değerlendirmesi olarak değil, yetenek ve bilgilerinizi sınama imkanı olarak görün.
- Geçmiş başarılarınıza üzülme yerine gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.
- Önceki başarısızlıkların devam etmesi kural değildir. Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenini arayın,gidermek için gerekli tedbirleri alın.
- Geçmiş başarısızlığınıza üzülme yerine, gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.
- Sınavları bir ölüm-kalım savaşı olarak görmeyin.
- Yaşam sizin için sürekli bir değişen ve gelişen süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklar da olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamımızı etkilemesine izin vermeyin.
- İsteklerinizi ve tercihlerinizi mutlaka yerine getirilmesi gereken yasa-kanun haline getirmeyin. “Mutlaka üniversiteye girmeliyim, mutlaka şu bölümü kazanmalıyım” vb. düşüncelere kapılmayalım.
- Sürekli başarılı olma, üstün olma,yenme çabası içerisinde olmayın.

### 2.Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Bedeni Kontrol Altına Alma:

- Öncelikle düzenli ve yeterli beslenmeniz gerekir.
- Spor yapmaya zaman ayırın. Bedensel durumunuza göre fiziki egzersizler yapın.
- Yüksek kaygı esnasında beden kimyasında birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu yaptığımız işler aksar. Bu da gevşeme tekniği ile giderilebilir.
- **Gevşeme Tekniği:**Bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddelerin giderilmesini sağlar.
- Bedeni kontrol altına almanın birinci yolu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylece pratik bir rahatlama sağlanır.
- Doğru ve derin nefes vücutta damarların genişlemesini, bunun sonucu olarak da kanın (Oksijen) bedenin en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar. Vücuttaki oksijen oranının artması, yüksek kaygı nedeniyle ortaya çıkan zararlı biyokimyasal maddeleri yok eder. Böylece birey duygusal olarak kendini rahat, dengeli ve sağlıklı hisseder.

### Doğru Nefes

- Bu çalışmayı açık havada veya iyi havalandırılan bir odada yapın.
- Bol ve rahat giysiler tercih edin.
- Solunum çalışmasına başlamadan önce bir iki dakika gevşeyin. Gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın.
- Nefes alırken ağır ve derin nefes alınmalıdır.
- Burundan alınmalı ağız kesinlikle kapalı olmalıdır.

- Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
- Nefes almadan önce ciğerlerinizin tamamını boşaltın.

## **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI II**

Gerçekte sağlıklılığın korunması ve aşama yapılması için belirli düzeyde, aşırı olmayan, kaygıya ihtiyaç vardır.

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Bir çok öğrenci sınavlarla birlikte kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Kaygı, beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Daha açık bir ifadeyle kaygı zihinsel faaliyeti açan en önemli faktörlerdendir.

İnsanın kaygıdan kurtulabilmesi için öncelikle vücudunu gevşetmeyi öğrenmesi gerekir. Vücudu gevşetmenin üç yolu vardır.

### **A) Doğru nefes alma**

### **B) Fizik egzersizi**

### **C) Düşünce biçimini düzenleme**

A) Doğru nefes almak: Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar. Doğru nefes alma nasıl olmalı: Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığımızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı düşürür.

B) Düzenli fizik egzersizi:

Fizik egzersizinin yararları:

- - Kas gevşemesi
- - Zihinsel gevşeme
- - Yapılan işte etkinliğin artması
- - Enerjide artış
- - Endişelerde azalma
- - Daha iyi sağlık
- - Duygusal rahatlık
- - Kendine güven artışı

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması.

Gerginliğin damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalma olur. Sınav stresini yaşayan gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durumda vücutta salgılanan bazı maddeler öğrenmeyi zorlaştırır ve hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamamasına neden olur. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fiziksel egzersizden sonraki rahatlama sırasında salgılanan serotonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın doğmasına neden olur. Bir fizik egzersizi programı tamamlandığı zaman yorgunluk hissedilmemeli. Zıplayarak yapılan yorucu hareketlerden kaçınılması. Sağa sola eğilme. Öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilip hareketler yapın.

C) Düşünce biçimini düzenlemek:

Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

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

“Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.

Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.

Daha önceki başarısızlıklar sebeplerini araştırın. Onları telafi edilmesine çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

· Nefes alırken içinizden 1,2,3,4’e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun.(Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin.) Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6’ya (altı sn) kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2) saniye durun ve gene nefes alma egzersizine devam edin.

· 5 - 10 kez nefes aldıktan sonra bir - iki dakika dinlenin.

· Soluk alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını düşleyin.

· Soluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.

· Sınav stresine yakalanmamak için zamanınızı planlayın, amaçlı çalışın. Sorunun zorluk derecesine bakarak moralinizi bozmayın, zor sorularda takılıp kalmayın. Zamanınız kaldığında bırakmış olduğunuz zor sorulara geri dönersiniz. Sınav esnasında yanınızda bulunması gerekli sınav malzemelerini, sınav öncesinde evinizde iken mutlaka kontrol edin.

**stressiz bir hayat sürmeniz dileğiyle**

*İbrahim BOZKURT*  
*REHBER ÖĞRETMEN*