

Başaramamak demek, gerektiği kadar hazırlıklı değildiniz demektir. Ama denemeye devam edin çünkü tümden bırakmadıkça asla yenilmiş değilsiniz.

SINAV KAYGISI



Kaygı kişinin bir uyararla karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel aşırı uyarılmışlık halidir. Bireyi geren, kızdıran, heyecanlandırıan hayal kırıklığına uğratan yâda mutsuz kılan her şey. Belli ölçülerdeki kaygı, dünyayla ilişkilerimizi korumamız açısından gereklidir. Ancak çok fazla kaygı sağlığını, mutluluğumuzu ve sosyal yaşantımızı etkiler.

Sınav kaygısında sınavın kendisi strese yol açmaz, sınavın kişi tarafından algılanış biçimi kaygıya neden olur. Bu nedenledir ki bazı öğrenciler sınavlarda çok rahat ve başarılıdır, bazıları ise kaygılı ve başarısız olur. Sınav kaygısının belli bir derecede yaşanması normaldir ve sınava giren hemen herkes -her ne kadar bazıları bunu belli etmese de -bu durumu yaşar. Hatta aşırı olmayan sınav kaygısı sınavdan

önce ve sınav esnasında motive edici bir unsur olarak önemli bir rol oynar. Sınav esnasındaki kaygı düzeyiniz sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

Sınav Kaygısıyla İlgili Fiziksel Tepkiler:

Davranışlarınızı yönetin, yoksa onlar sizi yönetir. Çin Atasözü

Yaşanan kaygı sonucunda salgılanan adrenalin, noradrenalin ve nöropinefrin miktarının artmasıyla birlikte vücutta rahatsız edici bazı değişiklikler meydana gelebilir:

- ☞ Kaslarda gerilme
- ☞ Kalp ve nabız atışındaki artışlar ya da düzensizlikler.
- ☞ Hızlı kısa kısa nefes alıp verme,
- ☞ Uyku ve yeme bozuklukları
- ☞ Terleme,
- ☞ Kas güçsüzlüğü, titreme
- ☞ Sık sık idrara çıkma isteği,
- ☞ Göğüste sıkışma
- ☞ Sindirim sistemi bozuklukları,
- ☞ Sırt ağrıları
- ☞ Ağız ve boğaz kuruluğu... vb

Buna benzer tepkilerle baş etmenin en etkili yolu kontrollü derin nefes alıp verme ve gevşemidir. Vücudunuzdan gelen uyarıları anlamaya çalışın ve kaygıya karşı bedensel bir tepki sezdiğinizde gevşemeyi deneyin; omuzlarınızı serbest bırakın, yüz ve karın kaslarınızı gevşetin. O an ne yapıyorsanız bırakın ve dinlenin, sessizce sakinleşmek için zaman ayırın ve derin nefesler alıp kaslarınızı gevşeterek dikkatinizi başka bir yöne çevirme egzersizleri yapın. Derin bir nefes alarak başlayın ve nefes alış verişlerinizi yavaşlatın. Dakikada 10 nefes alıp verecek şekilde derin nefes alıp üçlü sayılar halinde sayarken (örnek içinizden 111, 112, 113, diyerek) nefesinizi tutun ve sonra yavaşça verin. Hızlı ve kısa kısa nefes alıp verme strese karşı bedensel tepkiyi güçlendirebilir.) Sonra sınava dönün ve kararlı bir şekilde devam edin. Her nefes alıp verişinizde bu işin üstesinden geleceğiz konusunda olumlu ve yapıcı düşünceler geliştirin.

Sınav Kaygısıyla İlgili Duygusal Tepkiler:

- ☞ Kendini baskı altında hissetme
- ☞ Sinirlilik
- ☞ Korku
- ☞ Zihinsel olarak kendini tükenmiş hissetme,

- ☞ Hiddet ve öfke,
- ☞ Çaresizlik
- ☞ Cevapları yetiştiremeyeceği korkusu ile panik yapma.
- ☞ Konsantrasyon bozukluğu ve sınav ortamına hızlı uyum sağlayamama.
- ☞ Karar verememe...

Yaşanan yoğun kaygının en çok öğrencinin sınav esnasında ihtiyacı olan dikkat mekanizmasını etkilediği görülmektedir.

SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞ EDİLİR

Amaç sınav kaygısını tamamen ortadan kaldırmak değil, sınav kaygısına yenik düşmemek ve yaşanan sınav kaygısını belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.

- ✓ Sınav kaygısı ile baş etmenin temel şartlarının başında sınava yeteri kadar hazırlanmak ve yeteri kadar ders çalışmak gelir. Hedefe ulaşmak için zihni seferber etmek sabırla ve azimle çalışmaktan başka yol yoktur. Önemli ve değerli işlerde, başarının kestirme yolu yoktur. Bu güven artırıcı ve kaygıyı azaltıcı en temel yöntemdir.
- ✓ Zamanı kullanma yöntemlerini bilmek, sınav esnasında hangi test grubuna ne kadar süre ayıracağınızı, çözüme ulaşmakta zorlandığınız sorulara karşı neler yapacağınızı önceden planlamak kaygıyı azaltıcı bir yöntemdir.
- ✓ Bildiklerinizden emin olmak için sınavlardan önce tekrar yapın. Bazı öğrenciler son birkaç gün genel tekrar yapmaya yönelirler bu yanlış bir yöntemdir. Tekrarı da aynı ders çalışma gibi sona bırakmayın. Özellikle ÖSS ve OKS gibi sınavlara hazırlanan öğrencilerin birkaç yıldır çalıştıkları konuların tekrarını birkaç hafta önceden bitirmiş olmaları güven sağlayıcı bir unsurdur.
- ✓ Sınavla ilgili yaşanan kaygıyı azaltabilmek için rehber öğretmenlerinizle, ailenizle ya da arkadaşlarınızla kaygınızı paylaşın.
- ✓ Sınava yüklediğiniz anlamı tekrar gözden geçirin, bu konuda rehber öğretmenlerden bireysel ve mesleki rehberlik alanında yardım isteyebilirsiniz. Gerekirse ilgi, yetenek, beklentilerinizi ve mesleki değerlerinizi tekrar gözden geçirin. Sınava elinizden gelenin en iyisini yapabileceğinizi düşünerek, ama aynı zamanda da sınırlarınızı kabul edip gerçekçi bir şekilde yaklaşın.
- ✓ Olumsuz düşünerek bir şey elde edemezsiniz. Geçmiş başarısızlıklarınızı değil geçmişteki başarılarınıza odaklanın. Bilmediklerinizden daha çok bildiklerinize odaklanın. Gerçekçi, akılcı olmayan düşünce ve inançlarınızı gerçekçi ve akılcı olan düşünce ve inançlarla değiştirin. Bunu yaparken, kendinizi başkaları ile karşılaştırmak yerine o anki performansınızı, daha önce gösterdiğiniz performansınızla ve o anki koşullarınıza göre değerlendirin. Örneğin; *“Bu sınavda başarılı olamayacağım”* yerine *“Bu sınavda başarılı olabilmek için elimden geleni yapacağım”* *“İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım”* yerine *“Mükemmel değilim. Ama kendimi biliyorum. Bu zamana kadar okuyup başarılı olabildiysem bu benim zekamı ve çalışkanlığımı gösterir”*
- ✓ Sınava hazırlanırken uyku düzenize dikkat edin. Yeterli ve kaliteli bir uykunun tedavi edici, öğrenmeye yardımcı bir unsur olduğunu unutmayın.
- ✓ Deneme sınavlarını da kaygıyı yenmek için kullanabilirsiniz. Deneme sınavları sizin yalnızca bilginizi ölçmez aynı zamanda size sınav davranışlarınız konusunda ipucu da verir. Her deneme sınavın da gerçek sınavda nasıl davranacağınızla ilgili bilgi edirsiniz. Örneğin sınavta hangi test grubundan başlayacağınızı, hangi test grubuna ne



kadar zaman ayırmanız gerektiğini, çözmekte zorlandığınız soru tiplerini... vs deneme sınavlarıyla belirleyebilirsiniz. Böylece sınav esnasında oluşabilecek belirsizlik, heyecan ve paniği azaltabilirsiniz.

- ✓ Test çözme yöntem ve tekniklerini öğrenin. Örneğin: paragraf sorularında önce soru cümlesinin okunması, Sayısal sorularda işlemleri mutlaka kaleminizi kullanarak yapmak, gibi
- ✓ Sınav yerini önceden gidip görün. Sınav yerini önceden görmek sınav esnasında sizi rahatlatır.
- ✓ Sınavdan bir gün önce çalışmayı bırakın. O günü -yorucu olmayan- sevdiğiniz etkinliklerle geçirin. Örneğin ailenizle yada arkadaşlarınızla pikniğe gidip eğlenebilirsiniz.
- ✓ Sınav günü gelmeden sınavla ilgili evrakı (sınava giriş belgesi, kimlik kartı... vs) ve malzemeyi (kurşun kalem, silgi... vs) hazırlayın.
- ✓ Sınav günü sınava gireceğiniz yere biraz erkenden gidin oturun ve rahatlamaya çalışın. O esnada sınavla ilgili konuşmayın, konuşanları da kaale almayın.
- ✓ Sınava başlamadan biraz önce yâda sınav başlangıcında kendinizi her şeyi unutmuş yâda hiç ders çalışmamış gibi hissedebilirsiniz. Bu olağan bir duygudur. İnsan boşlukta düşünemez ve birden her şeyi aklından geçiremez. Ne kadar iyi öğrenilmiş olursa olsun, bilgiler insanın kafasında kendi köşelerine çekilmiş uyuyor gibidir. Bilgiler zihnin arka planında derinlere gömülmüştür. Ön planda o anda dikkatimizi çeken olay yâda yapmamız gereken davranışla ilgili bilgiler vardır. Bilinç, sadece ön plana çıkmış bilgilerin farkındadır; onlarla uğraşarak o anda içinde bulunduğu duruma uygun davranışları doğurmaya çalışır. Panik yapmayın, sınava başladığımız zaman her şey yerli yerine oturacaktır. Sınava hazırlanmış bir zihinde, sınavdaki bir soruyu, o anda, başarıma gerçekliği ile algılar ve onu ilgili bilgileri hatırlama için ipucu olarak kullanır.
- ✓ Sınavla ilgili yönergeyi sakince yerine getirin. Anlamadığımız yerleri görevlilere sormaktan çekinmeyin. Kişisel bilgilerinizle doldurulması gereken yerleri doldurun.
- ✓ Sınav sorularına bir göz atıp kendinize bir plan yapın. Nereden başlayacağınızı, hangi soruya ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.
- ✓ Sınavda yapamadığımız, hatırlayamadığımız sorular ve konular olacaktır, böyle bir durumda hemen sonraki soruya geçin. Sınavda, bilginizi sonuna kadar kullanmaya çalışın ancak, bilmediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorularda kendinizi suçlamayın. Eğer aklınıza, yapmaya çalıştığınız soru ile ilgili hiçbir şey gelmiyorsa, başka bir soruya ya da bölüme geçin. Eğer zaman kalırsa tekrar yapamadığınız soruya dönersiniz. Unutmayın çok soru çözen ve az hata yapanlar kazanırlar.
- ✓ Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu farkederseniz, sınav kâğıdını bir kenara koyun ve arka arkaya derin nefes alın. Bu sırada sadece derin nefes alıp vermeye konsantre olun.
- ✓ Bazı kişilerin, sınavı erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik yapmayın. Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor.

Tamamen kusursuz olmayabilirim. Ama bazı yönlerim mükemmel

DOĞRU NEFES ALMANIN YARARLARI

Nefes alma hem kendisi bir gevşeme yoludur hem de gevşeme egzersizleri içinde egzersizlerin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Ayrıca günlük hayatta uygulanması en kolay egzersizler nefes egzersizleridir.

Nefes egzersizlerinin amacı, akciğerin bütünü kullanmaktır. Akciğerlerimizin üçe bölündüğünü düşünürsek doğru bir nefes diyafram dediğimiz ciğer boşluğunu karın boşluğundan ayıran kasın aşağıya doğru itilmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla

dolması ile başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkar.

İyi nefes, derin, ağır ve sessiz olmalıdır. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir.

İyi nefes alma alışkanlığı yerleşinceye kadar sağ avucu göbeğin hemen altına, sol eli göğsün üstüne koyduktan sonra gözleri kapamak gerekir. Daha sonra ciğerler zorlanmadan iyice boşaltılıp, burundan sessiz, derin ve ciğeri bütünüyle dolduracak şekilde nefes alınmalı, kısa tutularak alındığının iki katı sürede verilmelidir. Eğer nefes doğru alındıysa sağ el dışa doğru itilecektir. Aynı şekilde bir derin nefes daha alınıp verilmeli, bu egzersizi bir daha tekrarlamadan önce mutlaka en az 4-5 defa normal nefes alınmalıdır.

Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin vb.) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkânı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Doğru nefes alıp vermenin en büyük yararı bedendeki oksijen miktarını artırması, oksijenin tüm dokulara ulaşması ve kaygı sonucu ortaya çıkan maddelerin azalarak kaybolmasını sağlamasıdır, kişiyi sakinleştirmesidir. Nefes egzersizlerini her gün yaparak alışkanlık haline getirmenin kaygı düzeyini düşürdüğü görülmüştür.

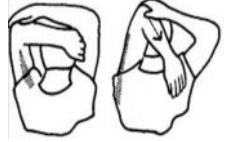
GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Her gün, günün aynı zaman diliminde 15-20 dakika kültür fizik hareketi yapmanın yararları vardır: Kas gevşemesi, zihinsel gevşeme yapılan işte etkililiğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha iyi sağlık, duygusal rahatlık, kendine güven artışı. Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fiziksel egzersizden sonraki rahatlama sırasında salgılanan seratonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın doğmasına neden olur.

Bir fizik egzersizi programı tamamlandığı zaman yorgunluk hissedilmemeli zıplayarak yapılan yorucu hareketlerden kaçınılmalı; Sağa sola eğilme, öne eğilerek eli yere değdirme, dizleri bükerek yere eğilme vb. hareketler yapılmalıdır.

Egzersiz 1

Dirseklerinizin başınızın arkasına koyun. İki kolunuzu da fazla zorlamadan 10 saniye, toplam olarak 20 saniye gerin.



Egzersiz 2

Parmaklarınızı elinizin dışı yukarı bakacak biçimde arkanızda kenetleyin. Dirseklerinizi yavaşça çevirin ve bu defa avuçlarınız yukarı baksın. Bu arada göğsünüz gergin, başınız dik olmalı. Süre 15 saniye



Egzersiz 3

Ellerinizi başınızın üzerine uzatın ve bir elinizle diğerini kavrayın. Bir elinizle diğerini yavaşça çekerek yere doğru eğilin. Her iki tarafa da 10'ar saniye süre ile bunu tekrarlayın.



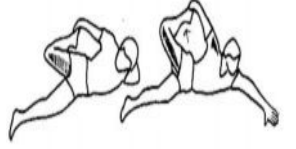
Egzersiz 4

Ellerinizi belinizde olarak yavaşça dizlerinizi bükün, yarım çömelin, sonra tekrar düzelin. Bu hareket karın ve baldırınızın ön yüzündeki kaslarınızı çalıştıracaktır. Süre 2 saniye.



Egzersiz 5

Yan yatın. Sağ ayağınızı arkadan sağ elinizle tutun. Baldırınızın ön yüzündeki kasları gerin. Fazla zorlanmayın. Süre toplam 20 saniye.



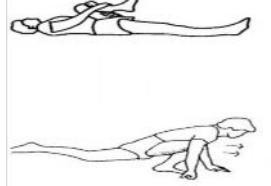
Egzersiz 6

Ellerinize yaslanarak oturun ve kalçaınızı yerinden oynatmadan her iki tarafa 10'ar saniye, bacağınızı atarak dönün.

Egzersiz 7

A- Yattığınız durumda bir bacağınızı dizinizin altından kavrayın ve göğsünüze doğru çekin. Gerginlik süresi 10 saniye.

B- Dizinizi bükerek bacağınızı öne uzatın Diğer bacağınız diziniz yere değecek biçimde geriye uzatılmış olmalı. Durumunuzu değiştirmeden yavaş yavaş kalçaınızı öne doğru hareket ettirin. Kaslarınızı her genişinizde durumu 15 saniye sürdürün. Her iki bacağınızla da tekrarlayın. Gerginliği kalça, kasek ve baldırınızın arka kaslarında hissetmelisiniz.



Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlıardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede verimliliğın artmasıdır.

KAYNAKÇA

BALTAŞ, Acar “**Üstün Başarı**” Remzi Kitapevi İstanbul 1999

ÖZAKPINAR, Yılmaz “**Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları**” Remzi Kitapevi İstanbul 2005

SOYDAŞ, Erdal “**Stresle Başa Çıkma Etkinlik Rehberi**” Sorgun 2007

WILKONSON, Greg “**Stres**” MORPA Kültür Yayınları Ltd. İstanbul 2004