

## SINAV KAYGISI



SBS sınavına günler kala öğrencilerin çoğunluğunun yaşadığı bir duygudur sınav kaygısı. Peki nedir kaygı , nasıl başa çıkılır , neler yapmak gerekir kaygıyla baş edebilmek için ?

**KAYGI:** *kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.*

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.

Sınav kaygısı "Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum" vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali başlar.

KAYGI' yı yakından tanımak onunla mücadele etmenin temel koşuludur. Kaygı dikkat ve konsantrasyonu olumsuz yönde etkileyen , performansı düşüren , sınav motivasyonunu olumsuz yönde etkileyen düşünceler silsilesidir.

### Kaygı Yararlı Olabilir mi?

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

### KAYGILANDIĞIMIZ ZAMAN KENDİMİZİ NASIL HİSSEDERİZ ?

Kaygı esnasında soluk alıp vermemiz hızlanır, terlemeye başlarız, kelimeler boğazımızda kalır, midemiz bulanmaya başlar 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 tualete gitme ihtiyacı hissetmesi, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması vb. fizyolojik tepkiler görülür.

### Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

**Kaygı ile başa çıkma yollarını iki aşamada inceleyeceğiz.**

#### 1. Düşünsel Olarak

2. Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşüncelerdir.
3. 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.
4. Geçmiş başarısızlıklarınıza üzülme yerine gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.
5. Önceki başarısızlıkların devam etmesi kural değildir. Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenini arayın, gidermek için gerekli tedbirleri alın.
6. Geçmiş başarısızlığın üzülme yerine, gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.
7. Sınavları bir ölüm-kalım savaşı olarak görmeyin.
8. Yaşam sizin için sürekli değişen ve gelişen bir süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklar da olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamımızı etkilemesine izin vermeyin.
9. Sürekli başarılı olma, üstün olma, yenme çabası içerisinde olmayın.



## 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 beden 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



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: Öncelikle gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı , omuzlar kalkmalı ,karın şişmeli. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Nefes alırken bir ,iki , üç ,dört diye sayılmalı , bir süre nefes tutulmalı ardından bir,iki,üç,dört,beş,altı,yedi,sekiz yani nefes alınma süresinin iki katı sürede nefes verilmelidir. Egzersizi bir kere daha tekrarlamak için en az 4-5 defa normal nefes alınıp verilmelidir.

### 3. 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 yararlarından birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması.

### Gevşeme Tekniği

Dört ana kas grubu var.

1. Kafa,yüz,boyun,omuzlar
2. Kolların üst ve alt kısmı,eller ve parmaklar
3. Göğüs,mide,sırtın üst ve alt kısmı
4. Kalça,bacakların üst kısmı,baldır,ayak bilekleri

Gevşeme tekniği uygulanırken bu dört ana kas grubunu 5 sn. gergin tutup,sonra yavaş yavaş bırakıyorsunuz.

**Kafa** : Alınınızı kırıştırmın,gözlerinizi sıkıca kapatın,ağzınızı iyice açın,dilinizi damağınıza doğru itin,çenenizi sıkın , 5 sn. bekletip bırakın.

**Boyun** : Kafanızı geriye itin. Öne eğilin. Kafanızı sağ ve sol omzunuza doğru değecekmiş gibi döndürün.

**Omuzlar** : Omuzlarınızı yukarı çekin,sağ omzunuzu ve sol omzunuzu yukarı çekin,bırakın.

Diğer kas gruplarınızı da bu şekilde önce gerip sonra gevşetiyorsunuz.