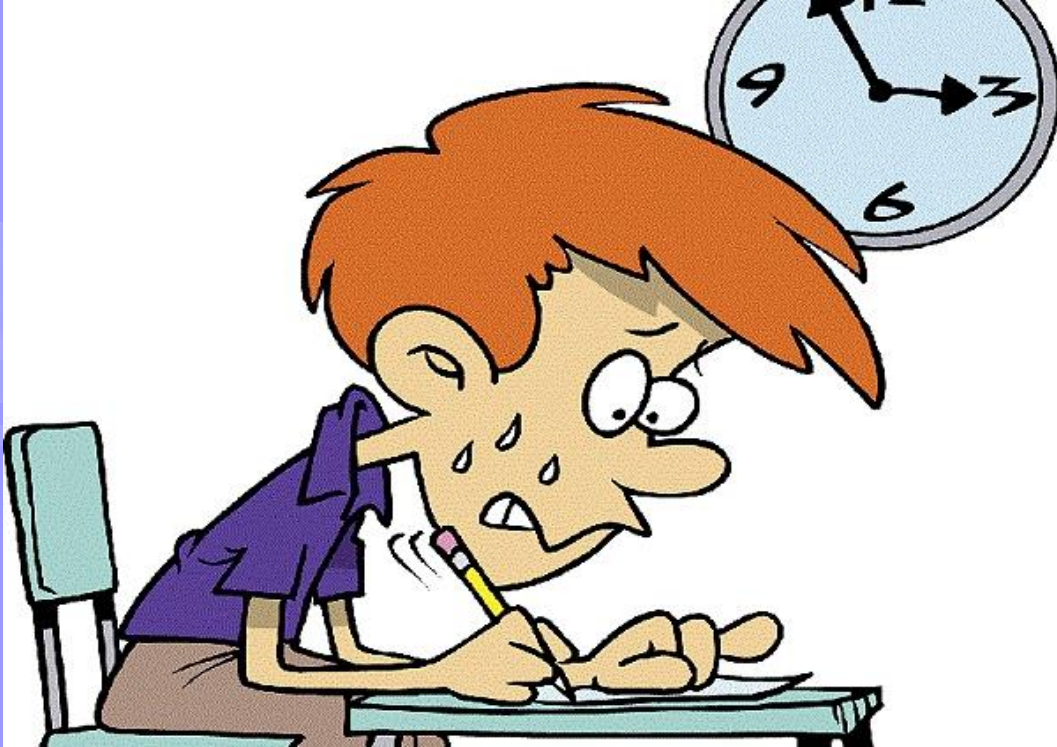




REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

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

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır**. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. **İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır**.

Sınav Kaygısı yaşayan öğrenciler, çalışmalarını planlamakta, doğru düşünmekte, konsantre olmakta ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar.

Sınav kaygısı iki ayrı boyutta ele alınabilir:

Endişe ve yoğun duygulanım : Endişe performansa yönelik zihinsel bir süreçtir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Yoğun Duygulanım kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir.

Endişe

Bu sınavda başarılı olamayacağım. Bu sınav sonunda her şey berbat olacak. Sınıftaki herkes benden daha zeki. Bu sınavda başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem. Sınav sırasında bildiğim herşeyi unutabilirim. Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum. Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?

Yoğun Duygulanım

Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor. O kadar gerginim ki midem altüst olmuş durumda. Çok perişan bir durumdayım. Bu sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor. Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum. Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.

-Sınav Kaygısının Boyutlarını Öğrenmek Bize Ne Kazandırır?

Hangi boyuttaki kaygıları yaşıyorsak, kaygılarımızla baş edebilmek için ne tür yöntemleri kullanmamız gerektiği konusunda bilgi sağlar. Örneğin; duyuşsal tepkilerimiz yoğunsa kaygı ile baş edebilmek için nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanmalıyız. Eğer, endişelerimiz yoğunsa kaygı ile baş edebilmek için olumsuz düşüncelerimizin yerine daha pozitif ve gerçekçi düşünceler geliştirmeye çalışmalıyız.

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Fizyolojik Belirtiler

Kan basıncı ve kalp atışında artma, nefes alış veriş sayısında artma, terlemede artma ama tükürük salgılamasında azalma, mide ve bağırsak sorunları, uyku düzeninde bozukluk(ya çok uyuma ya da hiç uyumama), baş ağrıları, yorgunluk, kaslarda aşırı gerginlik, halsizlik , iştahsızlık, titreme , dişleri ve yumrukları sıkma, kusma.

Psikolojik Belirtiler

Gerginlik, huzursuzluk, umutsuzluk, çaresizlik, yaşamdan zevk alamama, güvensizlik, kızgınlık ve öfke , sinirlik, korku, panik, heyecan.

Zihinsel Belirtiler

Dikkat toplama ve sürdürmede zorluk, aşırı uyarılmışlık hali, unutkanlık, okuma, anlama ve düşünceleri organize etmede güçlük, gerçek olmayan, acımasız inanç ve düşünceler, kendini aşırı gözleme.

Davranışsal Belirtiler

Ders çalışmayı bırakma (kaçma), sınavı yarıda bırakma (kaçma), ders çalışmayı erteleme (kaçınma), sınava girmeme (kaçınma), ilginin dağılması ve ders dışı faaliyetlere yoğunlaşması , koordinasyonu bozuk hareketler sendeleme, tökezleme , kaçma davranışları (örnek: sınavdan önceki gece partiye gitmek, rapor almak), konsantrasyon güçlüğü, uykusuzluk ,konuyu dağıtacak düşler kurma, iştah değişikliği , gergin hareketler, eyleme odaklanamama, kıpırdanma, yerinde duramama, tırnak yeme, sürekli abur cubur yeme, normalden daha hızlı hareket etme/yürüme, sosyal geri çekilme sigara, alkol tüketiminde artış , aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma, ishal ya da normalden daha sık idrara çıkma, başkalarına tahammülsüzlük, (bazen en yakın olunan kişilere bile),

- Sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız,
- Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı olamıyorsanız,
- Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa,
- Sınav sırasında soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyorsanız,
- Sınav sırasında zihninizin donduğunu bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
- Sınav sırasında bildiklerinizi de unutuyorsanız,
- Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor ve aslında basit olan cevapları kaçıyorsunuz,
- Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsunuz,
- Hiç beklemediğiniz halde sınavdan çok kötü bir not aldığınız,
- Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve kendinize olan güveninizi yitiriyorsanız,
- Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa...
- Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız

Sınav Kaygısı Yaşıyor Olabilirsiniz!..

SINAV KAYGISI ÖĞRENCİYİ NASIL ETKİLER?

- Kaygı düzeyi yükseldiğinde, beden bunu kalp atışlarında hızlanma, terleme ya da üşüme, titreme, yorgunluk, solunumda güçlük, mide ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel sorunlarla açığa vurur. Ayrıca uyku ve yemek düzeninde de değişiklikler olabilir.
- Sınav sırasında başarısız olacağına inanan öğrenci, dikkatini toplamakta ve soruları anlamakta zorluk çeker. Dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve buna bağlı olarak yaşananlara odaklanır. Bunun sonucunda öğrenci soruları yanlış okuyabilir, işlem hatası yapabilir, zamanı iyi kullanamayabilir. Örneğin: “Sorular bu kadar kolay olamaz, ben yanlış anlamış olmalıyım...” ya da “Bu sınavda çok iyi bir not alamazsam hayatım mahvolur, herkese rezil olurum” gibi düşünceler çocuğun sınav sorularına odaklanmasını engeller.
- Başarısından kuşku duyan ve diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünen bir öğrencinin zihinsel enerjisi hedeften uzaklaşıp, dağınık ve böylece öğrencinin gösterdiği performans, potansiyelinin çok altına düşer.
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşar.
- Zaman zaman aile ile arasında iletişimin gerginleşmesine ve kopmasına neden olur.

-Sınav Kaygısı Yaşayan ve Bu Kaygıyı Yaşamayan Kişiler Arasında Ne Gibi Farklar Vardır?

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler. Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algırlarken, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görmektedirler. Buradan da anlaşılacağı gibi, endişe faktörünün (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazla ketleyicidir. Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir. Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4-Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

-YAPILABİLECEKLER

- * Sınava planlı programlı çalışma,
- * Amaç belirleme,
- * Gerçekçi hedefler koyma,
- * Zamanı doğru kullanmayı öğrenme,
- * Uyku, dinlenme ve beslenme,
- * Spor yapma,
- * Olumlu düşünce ve inançlar,
- * Doğru nefes alma ve gevşeme teknikleri.

Yararsız Düşünceler

Bu bilgiler çok gereksiz, saçma sapan şey bunlar, sınava hazır değilim, yetiştirmem mümkün değil, ne kadar çalışsam çalışayım anlamam mümkün değil, sınav kötü geçecek, zaman çok az.

Yararlı Düşünceler

Önemli olan yapabildiğimin en iyisini yapmak, koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli, zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim, aynı koşullarda başarılı olanlar var onları modelleyebilirim, takıldığım yerlerde yardım alabilirim, sık sorulan sorulardan başlamak yararlı olabilir, fiziksel koşulları gözden geçirmeliyim.

Fiziksel Egzersizler

Fiziksel Egzersizin Yararları: Kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, kendine güven artışı, daha iyi sağlık, duygusal rahatlık.

Günde 10–20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan öğrenciye 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.

Doğru Nefes Alma

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüten bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. 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.

-Derin nefes almanın önemi nedir?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dâhil 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. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.

Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin dörtte birini veya beşte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütünü kullanmaktır. Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

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" , "iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütünü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığımızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemikleinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Gevşeme Teknikleri

Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde, kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyeceksiniz. Tam tersine bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığınızı farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi artıracaktır.

-Uygulama:

- Şimdi yerinize iyice ve rahatça yerleşin ve herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın. Kendinizi gevşetebilme yeteneğini kazandıkça tedirginliğiniz azalır, yerini gevşemeye bırakacaktır.
- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.
- Şimdi her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün.
- Ellerinizi üst kaslarınızı ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin. Gerilimi hissedin.
- Ve şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.

Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

-Kafa:

1. Alnınızı kırıştırın.
2. Gözlerinizi sıkıca kapayın.

3. Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

-Boyun:

1. Kafanızı geriye itin.
2. Kafanızı göğsünüze degecekmiş gibi öne eğin.
3. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
4. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.

-Omuzlar:

1. Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.
2. Sağ omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
3. Sol omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.

Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amaçlıdır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

SINAVDAN ÖNCE

Sınav için kendinizi “doldurmaktan” kaçının. Bütün dönem gördüklerinizi sınavdan önceki gece yutmaya çalışmak öğrenmek için kötü bir yöntemdir ve kaygınızı artırır.

*Bütün dönem size sunulan bilgiyi birleştirmeye ve dersin ana kavramları üzerinde yoğunlaşmaya çalışın.

*Sınava çalışırken, kendinize sorulabilecek soruları sorun ve bunlara derste dinlediklerinizi, notları ve kitabı birleştirerek cevap vermeye çalışın.

*Dönem boyunca gördüğünüz her şeyin üzerinden geçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, iyice çalışabileceğiniz önemli bölümleri seçin ve sınavda bu bilgiyi sunmaya çalışın.

*Temel ihtiyaçlarınızı unutmayın.

*Siz sadece sınava girecek bir öğrenci değilsiniz. Beslenmeyi, uyumayı, egzersiz yapmayı, ders dışı aktivitelerle uğraşmayı ve sosyal olmayı sürdürün.

*Aç karnına sınava girmeyin. Taze sebze ve meyveler stresi azaltır, kolalı içecekler, çikolata, yumurta, kırmızı et, şeker ve çok baharatlı yiyecekler stresi artırır

*Ortalama bir çalışma hızı takip edin, ve ihtiyaç duyduğunuzda ara verin.

*Yeterince hazırlandığınızı hissettiğiniz anda sizi rahatlatıcı bir şeyler yapın.

*Çalıştınız ve hala kaygılıysanız, notu gerektiğinden fazla önemsemeyin. Not sizin insan olarak değerinizin ya da gelecekteki başarınızın bir göstergesi değil.

*Beklentiniz bildiğinizin olabildiğince fazlasını göstermek olsun.

*Kendinize bunun sadece bir sınav olduğunu hatırlatın – diğerleri de olacak.

*Ya hep ya hiç şeklinde düşünmeyin.

*Eğer kaygınız çok fazla artarsa, çalışmaya bir süre ara verin.

- *Sizi rahatlatacak herhangi bir şey yapın. (Sıcak banyo, arkadaşlarla konuşmak vb.)
- *Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- *Sınava kendinize güvenerek girin. Sınavları, ne kadar çalıştığınızı ve çalışmalarınız karşısında elde edeceğiniz başarıyı gösteren bir fırsat olarak değerlendirin.
- *Sınava acele içinde girmeyin. Sınav öncesi yapmanız gereken şeyler varsa onları yapın. Sınav yerine biraz erken gidin.
- *Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.

SINAV SIRASINDA

- *İlk başta belli bir düzeyde gerginlik yaşamanız normaldir. Sınava başlamadan önce, birkaç derin nefes alın ve yavaşça bırakın.
- *Yanıtlamaya başlamadan önce sınavı gözden geçirin, yönergeleri dikkatlice okuyun.
- *Kolay sorudan başlayın. Hatırlamadığınız soruyu geçin. Bilmediğiniz ya da hatırlamadığınızda kendinizi suçlamayın.
- *Makale tipi sorularda, kısa bir taslak çıkarın ve özet cümlesiyle başlayın. Kısa cevaplı sorular için, sadece soruları yazın.
- *Zorlanırsanız, gösterebileceğiniz kadar çok bilgiyi göstermeye çalışın. Terimleri hatırlamazsanız kendi sözcüklerinizi kullanın.
- *Çoktan seçmeli sorularda tüm seçenekleri okuyun ve en bariz yanlışları eleyin. Emin değilseniz ilk aklınıza gelene güvenin ve soruyu hızla geçin.
- *Çok acele etmeyin. Erken bitirip çıkanlar olduğunda da paniklemeyin. Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor.
- *Sınav esnasında kaygınız çok artarsa, Kendinize “Kaygılanmanın zamanı değil!”, “Şimdi bu sınavı yapmalıyım, mükemmel olmak zorunda değilim.”, “Dünyanın sonu değil, önemli olan elimden geleni yapmak.” deyin.
- *Sorunun cevabını düşünün, alacağınız notu ya da diğerlerinin ne yaptığını değil.
- *Kaslarınızı gevşetin, birkaç yavaş ve derin nefes alın. Olumlu olmaya çalışın.
- *Oturma şeklinizi değiştirin, izin veriliyorsa bir şey yiyin/için ya da tuvalete gidin.
- *Sınav sonrasında yaşayacağınız rahatlamayı düşünün.
- *Kaygınız çok artarsa; hızlı nefes alma, baş dönmesi, mide bulantısı ve bayılacak gibi olma hissi yaşayabilirsiniz. Endişelenmeyin. Durup düzgün, yavaş ve burnunuzdan nefes alın. Omuzlarınızı iyice yukarı çekip sıkın ve bırakın. Daha iyi hissettiğinizde, yanıtlayabileceğiniz bir sorudan yeniden başlayın. Yazdıkça kaygınızın azaldığını göreceksiniz. Sınavı yarıda bırakıp çıkmayın, çünkü kısa süre içinde kaygınız azalacak ve iyi hissedeceksiniz.

SINAVDAN SONRA

- *Sınavınız iyi de geçse kötü de geçse kendinizi ödüllendirin. Ve bunun keyfini çıkarın.
- *Cevaplarınızı etrafınızdakilerle karşılaştırmayın ve hatalarınıza takılmayın. Hemen bir sonraki sınavınıza çalışmaya başlamayın. Kendinize rahatlamak için zaman tanıyın.
- *Sınav kaygınız sınavlara girmenizi engelleyecek düzeyde ise, fiziksel sıkıntılarınız nedeniyle sınavı tamamlamanız imkansız hale geliyorsa ve bu nedenle akademik hayatınızı devam ettirmek konusunda çok sıkıntı yaşıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRİZ?

-Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize gereksinim olan sevgi şefkat ve dayanışma gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.

-Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Psikologlar, rehber öğretmenler vb.

- Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak sorun paylaşma yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.

PROFESYONEL YARDIMI GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR?

Depresyon:

Depresyon yaygın bir hastalıktır. Her 4-5 kişiden biri depresyon geçirir. Belirtiler uyku, iştah düzensizliği sabah geç kalkmak, yorgunluk hisleri, kötümserlik, hayattan zevk alamama, huzursuzluk, tahammülsüzlük, kararsızlıktır. Bu belirtiler 15 günden beri hissedilirse mutlaka bir psikiyatristten yardım alınmalı ve süratle tedavi edilmelidir. Sınav kaygısı ve umutsuzluk duygularını artırır. Kararsızlık, dikkatsizlik başarıyı düşürür.

Ağır ve genelleşmiş kaygı bozuklukları:

Sadece sınav kaygısı değil gün boyu sıkıntılı huzursuz endişeli ve isteksiz olma durumudur. Denediğimiz hiç bir yöntemle baş edilemeyen, olumlu gelişmelerin bile yararlı olmadığı bu durum profesyonel yardım gerektirir. Psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

Takıntılar:

100 gençten üçünde ağır olarak görülebilen bu sendromda kafasına takılan bir düşüncüyü istemeden düşünmeye zorlanma başka bir şey düşünemez olma hali vardır. Okuduğu satırı tekrar okuma, okuduğundan emin olamama gibi akademik belirtilerin yanı sıra dinsel, cinsel içerikli takıntılar, saçma takıntılar, aşırı temizleme, aşırı düzenlilik, simetri saplantısı vb. şekillerinde kendini gösterir. Psikiyatri ve psikologların yardımına gerek vardır.

Uyku bozuklukları:

1 ay boyunca hemen her gün süren uykuya dalamama, kötü rüya görme, uyku bölünmesi, gündüz uykulu olma halidir. Psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

UNUTMAYIN!

Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerinizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun veya zeki olup olmadığınızın göstergesi asla değildir. Sınavdan aldığımız puan ilgileriniz, yetenekleriniz ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesinin sonucudur. Sınavın sizin için önemi tartışılmaz ancak sınav bir ölüm kalım savaşı değildir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

-Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.

-Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir. Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.

-Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.

-Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.

-Aile olarak çocuğunuzun başarısını arttırmak yolunda yaptığınız davranışlar ve gösterdiğiniz tutumlar amacınız dışında gelişebilir, yani başarısını arttırmak yerine motivasyonunu kırıcı bir rol oynayabilir. Çocuğun iyiliği adına yapılan bu davranışlar onu olumsuz yönde etkileyebilir. Oysa ki, çocuğunun kaygılı, verimsiz, huzursuz, mutsuz bir hazırlık dönemi geçirmesini hiçbir anne baba istemez.

- Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.

-Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.

-Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir. Anne babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.

- “Kaygı bulaşıcı bir duygudur.” Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.

- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.