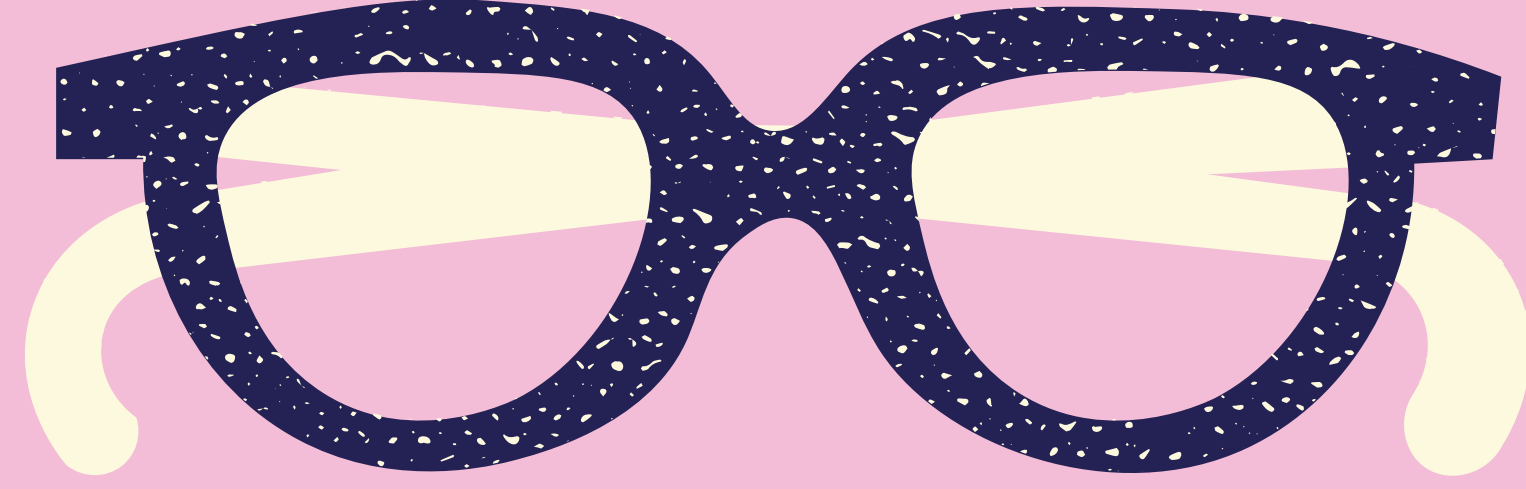


sınav kaygısıyla başa çıkma yolları



Kaygının Ne Olduğunu Öğrenme

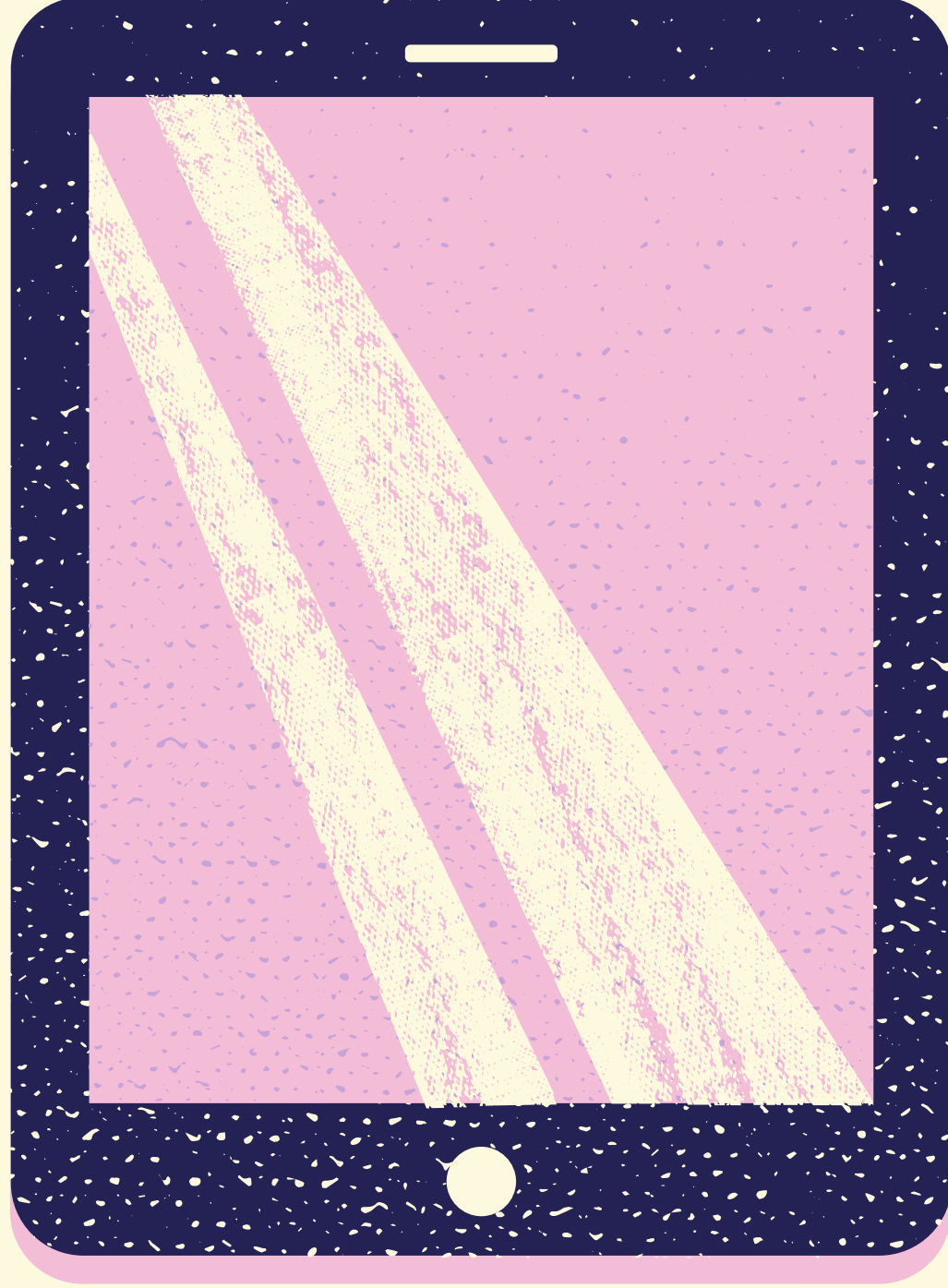
Kaygı en temel tanımı ile kişinin kendisi için tehlike olarak gördüğü herhangi bir durum karşısında gösterdiği fiziksel ve ruhsal endişe halidir. İnsan varoluşunda öfke, sevinç, hüzün gibi kaygı da doğal duygulardan biridir.

Sınav kaygısı ise kişinin ilerde karşılaşacağı bir değerlendirme için kendini önceden yetersiz hissetme korkusudur.



Sınav Kaygısının Nedenlerini Tespit Etme

Sınav kaygısı hemen hemen her öğrencide karşılaşılan bir durumdur. Ancak başarısızlığa sebep olan bir kaygının nedenlerini tespit etmek için önce sınav kaygısı yaşayan öğrencinin kendini iyi tanıması gerekmektedir. Sınav kaygısı iki tip öğrenci modelinde ortaya çıkabilir.



1. tip öğrenci

Gerçekte sınava yönelik bütün görev ve sorumluluklarını yerine getirdiği halde sınavda yapamayacağına düşünen, özgüven yetersizliği yaşayan öğrenci. Bu öğrenci modeli her zaman bardağın boş tarafını gören öğrenci modelidir. Örneğin 20 soruluk bir testte yapamadığı 1 soruyu görüp sınavda da yapamayacağına inanır. Ayrıca küçük bir sonuçtan ileride karşılaşacağı sınavın sonucu hakkında hemen karar verir ve bütün korkularını sınav anında ortaya çıkarır. Genellikle sınavdan önceki gece uyuyamayan tiplerdir.

2. tip öğrenci

ikinci tip öğrenci ise ciddi anlamda eksiği olan ve artık karşılaştığı başarısızlık karşısında kenetlenen, harekete geçemeyen öğrenci. Bir diğer tabirle zamanı iyi kullanamama, düzensiz veya eksik çalışma gibi durumlar karşısında kaygı yaşayan öğrenci.

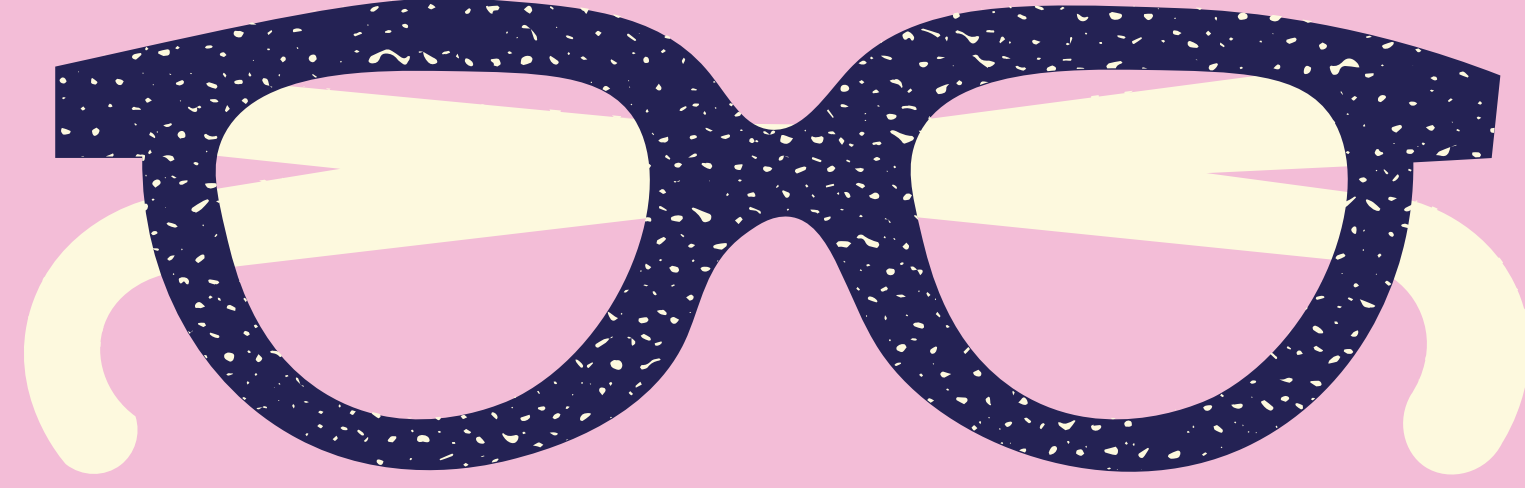
Bu tarz öğrenciler aslında başarısızlığı hazmedemezler ancak kendilerinde çok fazla eksik olduğunu düşünürler ve vurdumduymaz görünmeyi tercih ederler. Genellikle çok uyuyan tiplerdir.



Sınav Kaygısının Belirtilerini Öğrenme

Sınav kaygısının fiziksel belirtileri arasında karın ağrısı, mide bulantısı, ishal, yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, titreme, düzensiz nefes alışverişi, hızlı kalp atışı gibi durumlar yer alır.

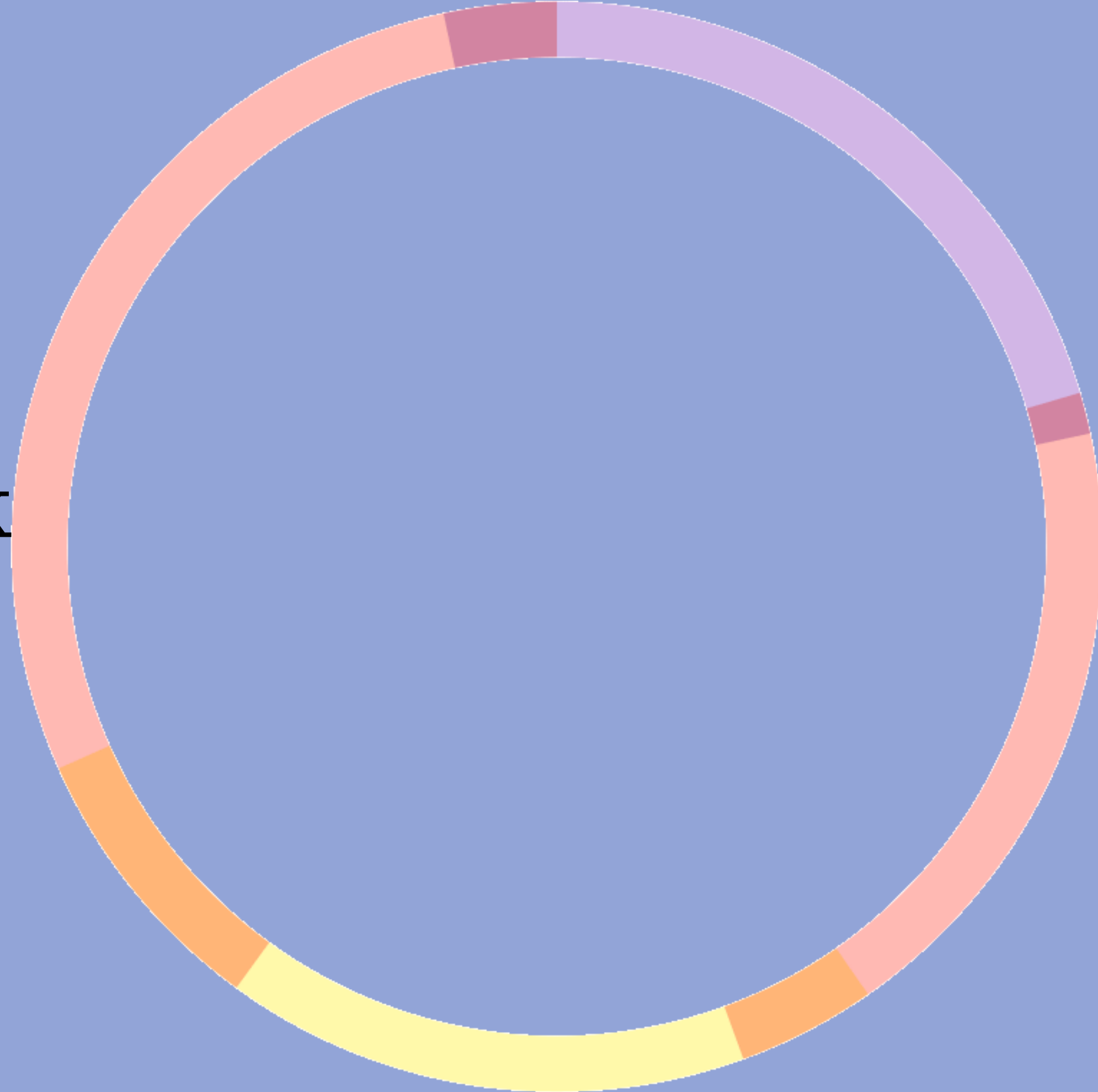
Bunun yanı sıra aşırı endişe, huzursuzluk, dikkat dağınıklığı gibi ruhsal belirtilerde söz konusudur.



Kendisinde Bıraktığı Olumsuz Durumun Farkına Varma

Sınav kaygısı yaşayan her öğrenci aslında içinde bulunduğu olumsuz durumun farkındadır. Ancak tam anlamıyla bunun sınav kaygısından kaynaklandığının farkına varmayabilir. Kişi kısır bir döngünün içine düşmüştür. Yaşadığı duygu durumu başarısızlığını olumsuz yönde etkilerken karşılaştığı sonuç kaygı seviyesini daha da arttırmaktadır.

başarısızlık



kaygı

5.İrrasyonel (Gerçek Olmayan) Düşüncelerden Kurtulma ve Olumlu Düşünce Becerisi Kazanma

İnsan beyni ortalama 85 yıl boyunca saniyede 600 birimlik bilgiyi kaydetme, işleme ve programlama kapasitesine sahiptir. Diğer tarafta 7 ton ağırlığındaki bir bilgisayarın insan beyninin bir dakikada yapabildiğini başarabilmesi için 100 yıl gibi bir süreye ihtiyaç duyması gerekir.



Düşünün ki trafikesiniz ve bir araba sürüyorsunuz.

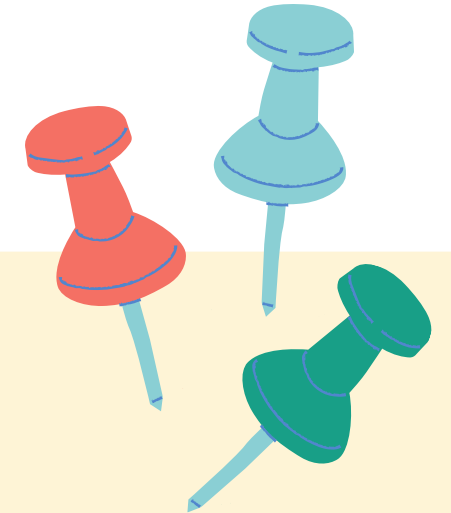
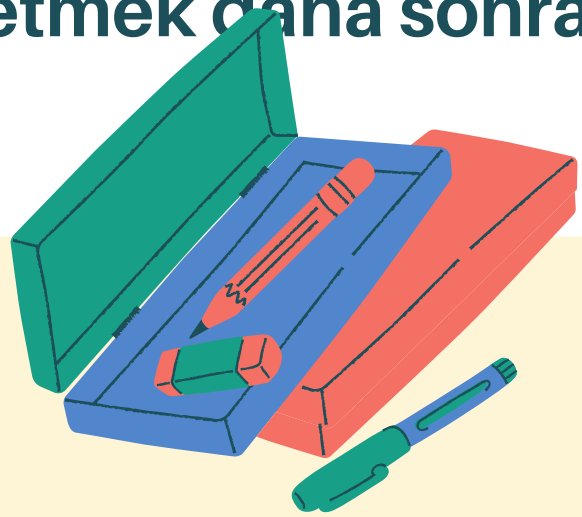
Nerede duracağınıza ve nerede kalkış yapacağınıza siz karar veriyorsunuz ve araba ona göre hareket ediyor ya da duruyor.

Burada beyni arabanın motoruna benzetebilirsiniz. İnsanın beynine gönderdiği komutlar duygularını duyguları ise davranışlarını ortaya koymaktadır.

Bu durumda yaşanan kaygının nedeni insanın zihnine gönderdiği olumsuz cümlelerden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Kaygı yaşayan her iki tip öğrenci modelinin de ihtiyaç duyduğu en önemli nokta olumlu düşünme becerisidir.

Yapabilecekleri şey var olan mevcut (gerçek) durumu önce zihinsel olarak kabul etmek daha sonra sadece harekete geçmektir.



. Kaygı yaşayan iki tip öğrenci modelinin de ihtiyaç duyduğu en önemli nokta olumlu düşünme becerisidir. Yapabilecekleri şey, var olan mevcut (gerçek) durumu önce zihinsel olarak kabul etmek daha sonra arzuladığı hedef için sadece harekete geçmektir.

Örnek 1, olumsuz düşünce karşısında beynin hareketi;

□ Sınav anında zor bir soru ile karşılaşan öğrenci: Allah kahretsin sınav zor görünüyor. Kesin yapamayacağım bu sınavı.

□ Beyine giden komut: yapamayacaksın.

□ Beynin duygulara gönderdiği ifade: endişe, korku, moral bozukluğu, vb.

□ Beynin vücuda gönderdiği davranış: ellerde titreme, hızlı kalp atışı vb.

□ Sonuç : soruya odaklanamama ve başka sorular karşısında vücudun aynı tepkileri göstermesine sebep olma.



. Örnek 2, olumlu düşünce karşısında beynin hareketi;

□ Sınav anında zor bir soru ile karşılaşan öğrenci: **bu soru muhtemelen eleyici bir soru moralini bozma bu sınavı yapacaksın.**

□ Beyine giden komut: **yapmak için uğraş, yapabilirsin.**

□ Beynin duygulara yansıttığı ifade: **olumlu motivasyon ,inanma,cesaret ve azim**

□ Beynin vücuda gönderdiği davranış: **mücadelede hızlanma ve odaklanmada artış.**

□ Sonuç: **soruyu yapamazsa bile diğer sorulara daha dikkatli bakma.**



6.Kaygı ile Baş Etmede Fiziksel Hazırlık Becerileri Geliştirme

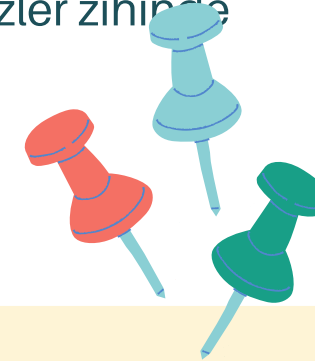
Düzenli Beslenme

●düzenli beslenme vücudun fiziksel sağlığını koruduğu gibi ruh sağlığını da korumaktadır. Günde 3 öğün beslenemeyen ve vücudun ihtiyaç duyduğu gerekli vitamin ve mineralleri almayan kişide zaman zaman gergin ruh hali, odaklanamama ve enerji toplayamama gibi durumlarla karşılaşılabilir. Aynı şekilde kişi kaygı ile baş etmek istiyorsa düzenli beslenmeye dikkat etmek zorundadır.



Nefes Egzersizleri ve Spor

●İnsan anne karnından ayrılıp dünyaya gözlerini açtığı ilk dakikalarda burundan nefes alıp ağızdan vermektedir. Ancak büyüdükçe karşılaştığı yıpratıcı durumlardan dolayı nefes alışına sebep olmuştur. Bu yüzden ki nefes egzersizleri kavramı ortaya çıkmıştır. Nefes egzersizi yine vücudumuza uyku gibi, beslenme gibi sağlık açısından fayda sağlayan bir aktivitedir. Kaygı karşısında derin derin burundan alınan oksijenin ağızdan dışarıya atılması kaygıyı azaltmaktadır. Özellikle sınavlardan hemen öncesinde 15 saniye kadar bunu yapmak rahatlatıcı tekniklerdendir. Spor hem vücut sağlığı açısından hem de ruh sağlığı açısından rahatlatıcı bir aktivitedir. Sınava hazırlık sürecinde günlük yürüyüş gibi basit egzersizler zihinde biriken gerginliğin atılmasına yardımcı olur.



Düzenli Uyku

●Uyku tıpkı beslenme gibi insanın bağışıklık sistemini korumaktadır. Aynı zamanda vücudun ihtiyaç duyduğu gerekli enerjiyi toplamasına, beynin zihinsel olarak kendini yenilemesine yardımcı olur. Ergenlikte bir gencin günlük ortalama 8 saat uykuya ihtiyacı vardır. Ancak bu süreyi minimum 6 maksimum 10 saate çıkarabiliriz. Kişi günlük uyku ihtiyacından daha az ya da daha fazla uyuduğunda gün içerisinde baş ağrısı, sersem ruh hali gibi durumlarla karşılaşılır.

