**SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI**

Kaygı, stresli bir durum karşısında hepimizin yaşadığı uyarılmışlık halidir. Ancak kaygının belli bir miktarda yaşanmasının olumlu işlevleri de vardır. Bir miktar kaygı günlük hayatta bizi motive eder, performansımızı arttırır, hatta tehlikelere karşı bizi korur.
Sınav kaygısı ise, sınav sırasında öğrendiğimiz bilgilerin etkin bir şekilde kullanılmasını engelleyen ve akademik başarının düşmesine neden olan bir durumdur. Bazı durumlarda öğrencinin sınav sonucunda elde ettiği başarısızlık akademik başarısızlık olarak yorumlanmaktan çok kişisel başarısızlık olarak ta yorumlanmaktadır.
**Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?**
\* **Fiziksel Belirtiler**
Kaygı durumunda vücudumuzda bir takım hormonel değişiklikler meydana gelir. Bu değişimle birlikte kaygının düzeyine göre vücudumuzda fizyolojik değişimler hissederiz.
Örneğin;
· Kalp atışında hızlanma · Nefes almada güçlük çekme, nefes alış verişinin hızlanması · Mide bulantısı, ishal, sık sık idrara çıkma · Ellerde ve ayakta titreme, uyuşma, karıncalanma · Soğuk ve nemli eller · Terleme, üşüme, yüz kızarması, kaslarda gerginlik · Göz kararması, baş dönmesi, baş ağrısı · Uykusuzluk, halsizlik vb
**\* Zihinsel Belirtiler**
Dikkati toplama da güçlük, unutkanlık, düşüncelerini organize etmede zorlanma, odaklanma problemleri, okuduğunu anlamada güçlük gibi belirtilerin yanı sıra felaket yorumları içeren düşünce ve inançlarda sınav kaygısının belirtilerindendir.
Sınav kaygısı olan öğrenciler sıklıkla;
\* “Ne yaparsam yapayım sınavdan iyi bir derece alamayacağım” \* “Bu sınavda hata yapmamalıyım eğer hata yaparsam, ben değersiz ve başarısız biriyim demektir”. \* “Eminim herkes sınavı kolay bulmuştur. Benden daha iyi sonuç alacaklar” \* “Ailemi ve çevremi hayal kırıklığına uğratacağım” \* “ Benim için harcanan emeklerin hepsi boşa gidecek” \* “Herkese rezil olacağım” \* “Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim” şeklindeki kalıp inançlara ve düşüncelere sahip olurlar.
**\* Duygusal Belirtiler**
Kaygının miktarına bağlı olarak sınav öncesi, sınav günü ya da sınav anında bir takım duygusal belirtiler ortaya çıkabilir. Örneğin, huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, kontrolünü kaybetme, korku ( sorular zor gözüküyor ya yapamazsam, başarılı olamazsam istemediğim bir yerde eğitime devam edeceğim), endişe, panik ( Zaman daralıyor ya soruları yetiştiremezsem, Herkes soruları çözüyor ben çözemiyorum), heyecan, güvensizlik, duyguları kaygı durumunda görülen belirtiler arasındadır.
**\* Davranışsal Belirtiler**
Kaçma (ders çalışmayı bırakma) ya da kaçınma ( Ders çalışmayı erteleme) gibi davranışsal belirtiler sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde gözlenmektedir.
**\* Sosyal Belirtiler**
Aile ve arkadaşlardan uzaklaşmak, yalnız kalmayı istemek, sosyal geri çekilme ya da aşırı sosyalleşerek ders çalışmayı ertelemek gibi davranışsal belirtiler de sınav kaygısı olan öğrencilerde sıkça görülmektedir.
**Neden Sınav Kaygısı Yaşıyoruz?**
· Konulara çalışmaya geç başladıysanız ya da zamanı etkili bir şekilde planlayamadıysanız ve hala çalışmanız gereken konular varsa, gerekli tekrarlarınız eksik kaldıysa sınav kaygısı yaşama ihtimaliniz olasıdır. · Uykusuzluk, yeteri kadar dinlenememe, yanlış beslenme alışkanlıkları, dikkatinizi toplamanızı ve var olan potansiyelinizi kullanmanızı engelleyebilir. Hata yapma ihtimalinizi arttırabilir, sorulara odaklanmanızı engelleyebilir ki bu da kaygınızın artmasına yol açabilir. · Ailenizin ve çevrenizin (anne- baba- öğretmen-akrabalar) size karşı tutumlarını ve beklentilerini üzerinizde bir yük gibi hissedebilirsiniz. · Düşünce tarzınızdaki yanlışlıklar sınav kaygısına yola açar. Örneğin, felaketleştirme tarzı düşünceler sınav kaygısı yaşamanıza neden olabilir. “ Sınavda başarılı olamazsam annem – babam beni öldürür” “ Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamayacağım” “ Bu sınavı kaybedersem öğretmenlerimin ve arkadaşlarımın suratına nasıl bakarım”. “Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşünceleri değişir”. Bu tarz düşünceler ve inançlar gerçekçi değildir. Ve kaygınızı arttırıcı özelliklere sahiptir.
Sınav Kaygısı’nın Üstesinden Gelebilirim? Unutmayın! Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Ancak üstesinden gelinebilir bir sorundur.
**Sınav Kaygısı İle Baş Etmeye Yarayacak Bazı Öneriler**
\* Son anda yeni konuya çalışmayın. Yeni öğrendiğiniz bilgiler kafanızı karıştırabilir. \* Sınavdan önce yeterince dinlenmeye özen gösterin. Uykusuz kalmamaya dikkat edin. Yorgunluk ve uykusuzluk dikkatinizi toplamanızı zorlar, kaygınızı arttırır. \* Beslenmenize dikkat edin. Şekerli yiyecekler, çay, kahve, alkol ve sigara kaygıyı tetikleyicidir. Sebze, meyve ve protein ( balık, et, tavuk, süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller) bakımından zengin besinlere öğünlerinizde daha fazla yer verin. Bu besinler kaygıyı dengeleyici işlevlere sahiptir. \* Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın. Felaketleştirme tarzı düşünce ve inançlarınızın gerçekçi olup olmadığını gözden geçirin?
Bu düşüncelerin gerçekçi olduğuna dair kanıtlarınız var mı? Kanıtlarınızı sınayın. “Eğer sınavı geçemezsem annem-babam beni öldürür”
\* Gerçekçi ve doğru olmayan düşünce ve inançlarınızı, gerçekçi ve işlevsel olan düşünceleriniz ile yer değiştirin.
Örneğin; “İyi değilim, yetersizim, aptalın tekiyim” yerine, “mükemmel değilim ama bu zamana kadar okuyup bu noktaya kadar geldiysem bu benim çalışkanlığımı ve başarılı olduğumu gösterir”. Ya da “Bu sınavda başarılı olamayacağım” yerine, “ bu sınavda başarılı olmak için elimden geleni yapacağım”, “ Bu sınav hayatta başarılı olmanın tek yoludur” yerine “ Bu sınav hayatta başarıya giden yollardan bir tanesi sadece”, “ mutlaka başarmalıyım” yerine “ başarmak istiyorum” diye düşünmek daha gerçekçidir.
\* Fizyolojik belirtilerinizi gevşeme egzersizleri ile azaltabilirsiniz.
Kaygının üstesinden gelebilmek için yapılması gereken temel egzersizlerden biri nefes egzersizleridir. Kaygı durumunda damarlarda daralma olur. Sonuç olarak hücrelere giden kanın ve oksijenin miktarında azalma olur. Gevşeme egzersizleri gerek fiziksel gerek psikolojik pek çok rahatsızlık için hem önlem hem de etkili yöntemlerden biridir. Doğru nefes alıp - vermeyi öğrenin. Diyafram nefesini öğrendiğinizde kaygınızın azaldığını gözlemleyebilirsiniz. Diyaframdan nefes alabilmek için sağ elinizi göğsünüzün üstüne sol elinizi karnınızın üstüne yerleştirin. Eğer nefes alımı sırasında sol eliniz yukarı doğru çıkıyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Aşamalı Kas Gevşetme: Bu egzersiz sayesinde kaslarınızın gerginliği ve gevşekliği arasındaki farkı hissedeceksiniz. Gevşeme hali ile birlikte kaygınızdaki düşüşü fark edebilirsiniz. Nasıl? Öncelikle çalışacak kas grubu önce gerdirilir, kasılır sonra gevşetilir. Böylece gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedebilirsiniz. Teker teker mümkün olduğunca çok sayıdaki kas grubunu çalıştırabilirsiniz. Örneğin, sırayla kollar, omuzlar, boyun, tüm kafa kasları ( alın, gözler, kaş, dil ve çene) göğüs, mide, kalça ve bacaklar gibi tüm kas grupları üzerinde çalışabilirsiniz. Sınav öncesi ve sonrasında omuzlarınız kulaklarınıza doğru yaklaşmışsa boynunuz ve omuzlarınızda ki gerginlik kaygınızı arttırabilir. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru iyice çekin, gerginliği hissedin ve gevşeyin. Bu egzersizleri düzenli olarak yaptığınızda kaygınızın azaldığını fark edeceksiniz.
Tüm bu tavsiyeleri uyguladığınız halde sınav kaygısı ile baş edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmandan destek alınız.

‘ UNUTMAYIN SINAV BİLGİLERİMİZİN ÖLÇÜLMESİ İÇİNDİR. KİŞİLİĞİMİZİN ÖLÇÜLMESİ İÇİN DEĞİL!’