

## **KAYGI NEDİR ?**

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

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

## **SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN OLUMSUZ DÜŞÜNME BİÇİMİDİR**

Ya başarısız olursam korkusu

Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama

Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme

Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi olacağını düşünme

Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme

Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme

Kötü not alırsa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

## **SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

### **ZİHİNSEL BELİRTİLERİ**

Düşünceleri toparlayamama

Unutkanlık öğrendiklerini aktaramama

Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü

Bilgileri anlamada güçlük çekme

Düşünceleri organize etmede güçlük

### **FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ**

Çarpıntılar düzensiz kalp atışları

Düzensiz solunum, solunumda güçlük

Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi

Baş dönmesi, bayılma

Kas yorgunlukları, uyuşma

Terleme ya da üşüme

Yorgunluk

Mide, baş ağrısı

## **DUYGUSAL BELİRTİLERİ**

Gerginlik, sinirlilik

Heyecan, panik

Karamsarlık, güvensizlik

Korku

## **DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ**

### **AŞIRI HAREKETLİ YA DA DONUK OLMA**

Sınav stresi olan kişilerde huzursuzluk nedeniyle yerinde duramamak, hareketlilik ve bunun neden olduğu davranışlar bulunabilir. Bunun tam tersine donuk, hareketsiz, içe kapanık davranışlar sergileyebilir ve sevdiğiniz arkadaşlarınızdan uzaklaşabilirsiniz.

### **ZAMAN KULLANIMINDA DÜZENSİZLİK**

Tüm stresli insanların yaşam ritminde bozukluk görülebilir. Uyku, yemek yeme ve gündelik iş saatleri bozulabilir. Acelecilik ve zamanın tükendiği duygusu zamanın etkili kullanılmamasına yol açabilir.

### **ÇATIŞMACI VE TAHAMMÜLSÜZ DURUM**

Kaygı nedeniyle oluşan gerginlik bizim diğer insanlara tahammülümüzü azaltır. Bu dönemde ilişkilerimizin azalması bir yana tatsız çatışmalar da yaşayabiliriz. Çatışmalar kırgınlıklara yol açar. Bu da içinde bulunduğumuz duygu durumunu kötüleştirir. İyi ilişkiler yaşıyor olmak bizi ruhsal olarak rahatlatır.

### **SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?**

#### **DÜŞÜNCE BİÇİMİNİZİ DÜZENLEYİN**

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. “Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. “Yapamayacağım”, “başaramayacağım” şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri “başarabilirim”, “kötü bir not alsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil” gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

## ZAMANINIZI PLANLAMAYA ÇALIŞIN

Kaygı zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri ( ilk kez spora başlayarak ağır egzersiz yapma, öğle uykusuna alışık değilse öğle uykusuna yatma ) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.

## DÜZENLİ FİZİK EGZERSİZİ YAPMAYA ÇALIŞIN

**Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte erkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.**

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte erkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.**DOĞRU NEFES ALMAYA DİKKAT EDİN**

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylece oksijenin vücutta dağılımını sağlar. Doğru nefes almada akciğerlerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığımızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığımızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40-50 defa doğru nefes egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

## BESLENMENİZE DİKKAT EDİN

Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, sigara, alkol ve kahve kullanımı kaygıyı arttıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösterin. Protein (balık, soya), su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini arttırın.

## BEDENİNİZE ÖNEM VERİN

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma sürelerini arttırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay ve kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

## UYKUNUZA ÖZEN GÖSTERİN

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periodlarda devam eder. Normal uyku süresi

ortalama 6-7 saat arasındadır. Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

Kaynaklar.

Baltaş, A (1992) Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Evrim Yayınevi