

SINAV KAYGISI

Öğrenci seçme sınavına adım adım yaklaştığınız şu günlerde yoğun bir çalışma temposuyla birlikte çeşitli duyguların ve çatışmaların etkisi altındasınız. ”Acaba sınavda başarılı olabilecek miyim; sınavı kazanamazsam ailemin ve çevremın yüzüne nasıl bakabilirim” şeklindeki yersiz kaygı ve negatif düşüncelerin etkisiyle; içinde bulduğunuz negatif durumdan kurtulmak, yine sizlerin mantıklı düşüncelerinizle mümkün olacaktır. Yıllarca emek ve çaba sarf ederek belirlemiş olduğunuz hedeflere ulaşmak istemeniz kadar doğal bir şey yoktur. Belki de sınav sonucunda yıllarca hayalini kurduğunuz bir limana demir atmış olacaksınız. Elbette sınav da başarılı olmak her insanın arzu ettiği bir durumdur. Şu gerçekte unutulmamalıdır ki; hayattaki her şeyi sınavı kazanmaya bağlamak doğru bir düşünce değildir. Sınavın sadece hayatınızda belirlemiş olduğunuz hedeflerden bir tanesi olduğunu; alınacak her türlü sonuca rağmen hayatın devam ettiğini unutmamalısınız. İnsanların içlerinde yaşadıkları kaygıların nedeni genellikle bilinmeyen korkulardan ve kendilerine olan güvensizliklerinden kaynaklanır. Sizler ise içinizde yaşadığınız kaygının nedenini biliyorsunuz. O halde ondan niçin korkuyorsunuz. Bırakın siz sınavdan değil; sizin gibi öğrencilerle karşılaşacağı için sınav sizden korksun... Yeter ki kendinize olan güveninizi hiçbir zaman kaybetmeyin. Kendisine olan güvenini kaybetmiş olan bir insanın hayatta başarılı olabileceğini düşünmesi hayalden öteye geçemez. Şunu bilmelisiniz ki belirlenen bütün hedeflere insanın her zaman ulaşması mümkün değildir. Sınav ise belirlediğiniz hedeflerden sadece bir tanesidir. Bunun dışın da göremediğiniz o kadar çok hedefleriniz vardır ki.... Bu hedefler zamanla ortaya çıkacaktır. Sınavı hiçbir zaman hayatınızın tek hedefi olarak görmeyin.

Hayatı hiçbir zaman tek taraflı olarak düşünmeyiniz. Acısıyla, tatlısıyla hayat bir bütündür. Her olumsuz durumda iyi bir yön bulmaya çalışın. Gelecek sizin geleceğinizdir. Hiçbir kimse sizin adınıza geleceğinize yönelik karar verme yetkisine sahip değildir. Hani bir söz vardır; ”hangi limana gideceğini bilmeyen gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez.” ”Yeter ki kendi yetenekleriniz doğrultusunda demir atacağınız limanı belirleyin. Bu limana ulaşmak için kendinize güvenin ve sakin olun. Belki de sınav sonucun da demir atmış olacaksınız. Demir attığınız bu liman yıllarca sizlerin hayallerini kurduğunuz liman olacaktır. Şunu da unutmayın ki karşılaşacağınız her türlü sonuç karşısında yılmayın, yıkılmayın, kendinize olan güveninizi hiçbir zaman kaybetmeyin. Bizler sizlere güveniyoruz; sizlerde kendinize güvenin.

Sınav Kaygısının Belirtileri:

Sınav kaygısı yoğun olan öğrencilerde aşağıdaki belirtiler daha sık görülmeye başlar.

- Gözlemlenebilir düzeyde endişe ve huzursuzluk,
- Baş ağrısı,
- Genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissetme,
- Sinirli bir ruh hali,
- Uyumakta zorlanma
- Mide, barsak sistemine ait sıkıntılar,
- İştahsızlık,
- Kolayca ağlama,
- Kendini beceriksiz ve hantal hissetme,
- Kalbin hızla çarpması,
- Ellerin soğuk ve terli olması,

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları :

Gerçekte sağlığın korunması için belirli düzeyde, aşırı olmayan, kaygıya ihtiyaç vardır. Kaygı; temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Bir çok öğrenci sınavlarla birlikte kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Aşırı kaygı, beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulmasını engeller. İnsanın kaygıdan kurtulabilmesi için öncelikle vücudunu gevşetmeyi öğrenmesi gerekir. Vücudu gevşetmenin üç yolu vardır.

- A) Doğru nefes alma
 - B) Fizik egzersizi
 - C) Düşünce biçimini düzenleme
- A. Doğru Nefes Almak:

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 yardımcı olur.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle otonom olmasına rağmen 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 yürüyen 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.

Doğru nefes nasıl alınır?

Doğru nefes alındığında akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sol elinizi göğsünüze ve sağ elinizi midenize (karnınıza, göbeğinizin altına), koyun. Şimdi nefes alırken hangi elinizin hareket ettiğine bakın. Eğer sol eliniz hareket ediyorsa, göğsünüzden nefes alıyorsunuzdur. Eğer sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes yani diyafram nefesi alıyorsunuz demektir. Yeniden doğru nefes almayı öğrenebileceğiniz en iyi pozisyon, sırtüstü uzanmaktır. Bu pozisyonda diyafram solunumunun dışında nefes almak zordur. Bu işi gerçek uzmanlarından öğrenmek isterseniz , küçük çocukların nefes alışlarını izleyin. Nefes aldıklarında mideleri şişer ve verdiklerinde içe çöker. Gevşeyebilmenin ilk adımı diyaframdan nefes alabilmektir.

Doğru nefesin özellikleri:

Doğru 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 bütününe 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.

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir" , "ikii" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin .

İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı düşürür.

B. Düzenli Fizik Egzersizi(Kademeli Gevşeme):

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.

Kademeli gevşemede, vücudun büyük kas gruplarını (eller, kollar, baş, beden, bacaklar, ayaklar) sistematik olarak gerer ve gevşetirsiniz. Çoğu insan bu uygulama boyunca bir sesin kendilerine rehberlik etmesini faydalı bulur ve bir teyp kaseti kullanır. Siz de kendinize bir kaset hazırlayabilir ya da bu kaseti rehberlik ve psikolojik danışma servisinden alabilirsiniz.

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:

- a. Alnınızı kırıştırın.
- b. Gözlerinizi sıkıca kapayın.
- c. Ağızınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.

Boyun:

- a. Kafanızı geriye itin.
- b. Kafanızı göğsünüze degecekmiş gibi öne eğin.
- c. Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
- d. Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.

Omuzlar:

- a. Omuzlarınızı kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
- b. Sağ omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
- c. 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.

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 kişiye sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artmasıdır. Gerginlik 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.

C. Düşünce biçimini düzenlemek:

- ü Kaygıdan kurtulmaya çalışmaktan ziyade onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- ü Her insanın yaşadığı bir kaygı düzeyinin olduğunu düşünün. Herkes sizin gibi heyecanlanır ve kaygısının artmasına engel olamayabilir.
- ü Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün.
- ü Kendinize güvenin.
- ü Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.
- ü Sınavı kazanmak için şansınız çok yüksek olsa bile kendinize başka bir amaç düşünün. Bu amacın hayatınıza neler kazandıracağını planlayın
- ü "Mahvolurum" "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.
- ü Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.
- ü Daha önceki başarısızlıklar sebeplerini araştırın. Onları telafi etmeye çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.