SINAV

KAYGISI

- Hiç hata yapmayan insanlar, genellikle hiçbir şey yapamazlar.

- Dünya’da felaket diye bir şey yoktur. Sadece engeller vardır. İradesine hakim olanların kolayca aşabileceği engeller.

- Bir şeyin yapılmasının imkansız olduğunu düşünerek uyuyakalmayın; sonra bir başkasının bu imkansız şeyi yaparken çıkardığı gürültüden uyanırsınız.

YAŞAMIN YANKISI

Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Çocuk birden takılıp düşmüş ve canı yanıp

- AHHHHH, diye bağırmış

İleride bir dağın tepesinden “AHHHHH” diye bir ses duymuş ve şaşırmış.

Merak etmiş ve,

- SEN KİMSİN?, diye bağırmış.

Aldığı cevap SEN KİMSİN? olmuş.

Aldığı cevaba kızıp,

- SEN BİR KORKAKSIN, diye tekrar bağırmış.

Dağdan gelen ses “SEN BİR KORKAKSIN” diye cevap vermiş.

Çocuk babasına dönüp,

- BABA NE OLUYOR BÖYLE?, diye sormuş.

- OĞLUM, demiş adam, DİNLE VE ÖĞREN! Ve dağa dönüp,

- SANA HAYRANIM, diye bağırmış.

Gelen cevap “SANA HAYRANIM!” olmuş. Baba tekrar bağırmış.

- SEN MUHTEŞEMSİN!

Gelen cevap: “SEN MUHTEŞEMSİN!” Oğlan çok şaşırmış, ama halen ne olduğunu anlayamamış. Babası açıklamış. Bak oğlum;

- İnsanlar buna “YANKI” derler, ama aslında bu “HAYATTIR”. Hayat, daima sana, senin verdiklerini geri verir. Hayat, yaptığımız davranışların aynasıdır. Daha fazla sevgi istediğin zaman, daha çok sev! Daha fazla şefkat istediğinde, daha şefkatli ol! Saygı istiyorsan, insanlara daha çok saygı duy!, İnsanların sabırlı olmasını istiyorsan, sende daha sabırlı olmayı öğren! Başarılı olmak istiyorsan, başarısızlıklardan asla yılma. Bu kural hayatımızın bir parçasıdır, hayat bir tesadüf değil, yaptıklarımızın aynadaki yansımasıdır.

SINAV KAYGISI

Yaşantılarımızı etkileyen iki önemli

unsur vardır. Bunlar;

A) Doğuştan getirdiklerimiz.

Bunlar genetik yolla gelen özelliklerimizdir ve değişmesi imkansızdır.

B) Öğrendiklerimiz.

- Zamana

- Şartlara

- Sosyal çevremize

- Yeni öğrenilen bilgilere,

Kaygılar ve buna bağlı olarak gelişen heyecanlar, korkularda öğrenilen şeylerdir.

Kaygı, heyecan ve korkuları doğuştan getirmediğimize göre sınav kaygısı da öğrenilen (yanlış) bir davranıştır. Bunun anlamı yanlışı düzelterek istenilen doğrulara ulaşabileceğimizdir.

Kaygıyı gereğinden fazla yaşamamanın yolu öncelikle, onun ne olduğunun iyi tanımlanmasına bağlıdır. Eğer kaygıyı açık bir ifade ile tanımlarsak, ona dair korkularımızdan arınmamız da o ölçüde kolaylaşacaktır.

Bu sunu sınavlarla ya da her hangi bir alanda korku ve kaygı çeken tüm insanların bilmesi gerekenlere aittir.

KAYGI NEDİR?

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

Kaygı insan üzerinde üç tür etkiye sahiptir:

1. Kaygı düzeyinin “0” (Sıfır) olması.
2. Kaygı düzeyinin “YÜKSEK” olması.
3. Kaygı düzeyinin “NORMAL” olması.

Prof. Dr. Acar BALTAŞ'ın 5250 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre, ÖSS'ye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, ameliyat olacak Genel Cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine neden olan yoğun kaygıya SINAV KAYGISI denir.

Başka bir anlatımla sınav öncesinde, sınav anında ya da sınav sonrasında duyulan ENDİŞE, KORKU ve RAHATSIZLIKTIR.

Sınav kaygısının iki ana boyutu vardır:

1. ENDİŞE

2. YOĞUN DUYGULANIM

1. ENDİŞE

Performansa yönelik zihinsel süreçtir. Endişe sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Bu süreci yaşayan öğrenciler kaygının endişe boyutunu şu sözlerle ifade ederler.

- **Bu sınavda başarılı olamayacağım.**
- **Sınav sonunda her şey kötü olacak.**
- **Acaba bu sınavdan kaç puan alacağım?**
- **Bu sınav benim için ölüm kalım savaşı!**
- **Yapamazsam insanlar benim hakkımda ne düşünür?**
- **Ailemin yüzüne nasıl bakacağım?**
- **Daha çalışacak çok konum var, hiç zamanım kalmadı, nasıl yetiştireceğim?**

- Arkadaşlarım benden daha iyi.
- Öğrencinin kendini başarısızlık odağı olarak görmesi, yeterince hazırlanmama, temel yetersizlik duygusu.
- Sınavın zamanında yetiştirilemeyeceği kuruntusu…

Bu ve benzeri düşünceler sürekli olarak zihnimizi yiyip bitirir. Böyle durumlarda kaldığımızda kendinize şu soruyu sorun:

BU TARZ DÜŞÜNCELER BENİM İŞİMİ KOLAYLAŞTIRIYOR MU?

Cevabınız…

Öyleyse yapılacak şey, başarınızı olumsuz yönde etkileyen bu düşüncelerden uzaklaşıp tekrar çalışmaya yönelmektir.

- **İnsan ne zaman ayağa kalkar?**

Cevap:

Düştüğünde…

- **İnsan ne zaman yenilmiş sayılır?**

Cevap:

Yenilgiyi kabul ettiği zaman…

2. YOĞUN DUYGULANIM

Kaygının oluşturduğu fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin, normal işleyişinin dışına çıktığı mesajını veren sinyallerdir.

Yoğun duygulanımı ifade eden sözlerimiz ise;

- **Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor.**
- **O kadar gerginim ki midem altüst oluyor.**
- **Çok perişan bir durumdayım.**
- **Sınava gireceğim zaman paniğe kapılıyorum. Elim ayağım tutuluyor.**
- **Kendimi bir sis bulutu içinde gibi hissediyorum, sanki hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum.**
- **Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.**

Endişe ve yoğun duygulanımı karşılaştıran araştırmacılar, endişe faktörünün daha yüksek olduğunu belirtiyorlar. Çünkü, sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, öğrencinin dikkatinin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olmaktadır. Bu durumda öğrenci, dikkatini sınava vermekte güçlük çeker ve bir süre sonra, dikkatinin çoğunu akademik başarısıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Başarısından kuşku duyar.

Sınava odaklanması gereken enerji, hedeften uzaklaşıp, dağılır ve sınavda göstereceğiniz performans, potansiyelinizin çok altına düşer.

SINAV KAYGISI NASIL TANINIR?

Her hangi bir sınava girmeden günlerce önce, sınavı başarıp başaramayacağınız, beyninizi aşırı meşgul ediyorsa ve yoğun bir kaygı hissediyorsanız, üstelik bu kaygı gündelik işlerinizi bozuyorsa aşırı heyecanlanıyorsanız, aşırı terleyip nefes almakta güçlük çekiyorsanız, sınavın başında bildiğiniz her şeyi unutuyorsanız, daha sınavın başında

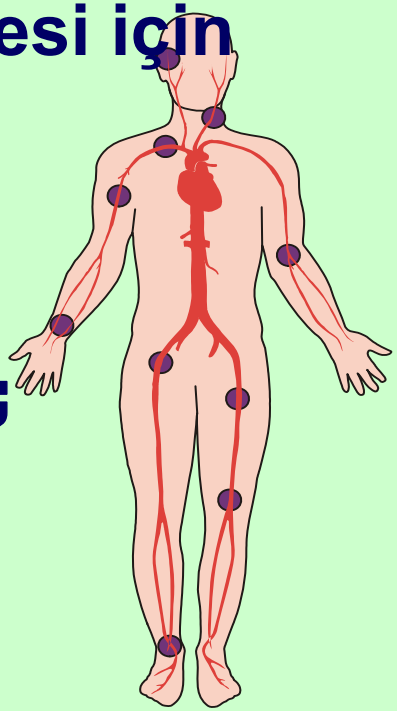
"BEN BU SINAVDAN ÇOK KÖTÜ NOT ALACAĞIM" diye kaygılanıyorsanız, uykularınız, yeme duyularınız etkileniyorsa, sınav saati ecel gibi yaklaşıyorsa, sınav kağıdını açmaya cesaret edemiyor, soruları heyecandan okuyamıyorsanız ve benzeri yaşantılarınız varsa

"YOĞUN SINAV KAYGISI" yaşıyor olabilirsiniz.

Sınav kaygısının en büyük etkisi, dikkat üzerine olur. Sınavın öncesinde ve esnasında tamamen sınav üzerine yoğunlaşması gereken dikkat, öğrencinin kendi düşünceleri ve sınavın olası olumsuz sonuçları nedeniyle dağılmakta ve bundan dolayı performansı düşürmektedir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Kaygı düzeyimiz yükseldiğinde bedenimiz bazı sinyaller gönderir. Bu sinyaller, kalp atışlarımızda hızlanma, terleme, üşüme, yorgunluk, solunumda güçlük, titreme, mide ağrısı vb. durumlardır. Bu durumlarda kullanacağımız bazı yöntemler, kaygımızın başa çıkılabilir bir düzeye inmesi için bize yardımcı olabilir.



Sınav kaygısının iki temel belirtisi vardır;

1. KAYGININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

2. KAYGININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

1. KAYGININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Kalp çarpıntısı
- Hızlı nefes alıp verme
- Nefes darlığı
- Terleme veya titreme
- Mide şikayetleri
- Karın ağrısı
- Bağırsak hareketlerinde Değişme (İshal – Kabızlık)
- Organize olamama
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Huzursuz uyku
- Kabus görme
- Aşırı uyku veya uykusuzluk
- Konsantrasyon bozukluğu
- Yoğunluk belirtileri
- Yeme alışkanlıklarında değişme

2. KAYGININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Gerçeklik hissinin kaybolması
- Kontrolün kaybedileceği hissi
- Endişe
- Huzursuzluk
- Güvensizlik
- Çaresizlik
- Öfke – kızgınlık
- Korku
- Ümitsizlik
- Hayal kırıklığı
- Mutsuzluk
- Tedirginlik…

Yoğun sınav kaygısı içindeki kişiler, yalnızca bedensel bazı uyarımlar yaşamakla kalmayıp aynı zamanda performanslarının yeterliliği konusunda da bir endişe içine girmektedirler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Öğrencilerin çoğu, sınavı kişiliklerini ölçen bir test olarak algılarlar. Sınav kesinlikle kişilik testi değil, bir bilgi sınavıdır. Sınavda başarısız olma düşüncesinin bir tehdit gibi algılanması, kaygı düzeyini artırır.

- **Sınavla ilgili olumsuz düşünceler.**
- **Başarısızlıkların abartılıp, başarıların küçümsenmesi.**
- **Başarı durumunun sürekli başkalarıyla karşılaştırılması.**
- **Rekabetçi, mükemmeliyetçi ve kontrolü elinde tutmak isteyen bir kişilik yapısı.**
- **Zamanı iyi kullanamama.**
- **Kötü çalışma alışkanlıkları.**
- **Aile ve arkadaş grubunun beklenti ve baskıları.**
- **Görev ve sorumlulukları erteleme.**
- **Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, vs.**

SINAV KAYGISININ ÖĞRENCİLER ÜZERİNE ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez.
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluklar yaşanır.
- Dikkatte bir daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır.
- Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller.
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur.
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

SINAV KAYGISINI ARTTIRAN OLUMSUZ DUYGU VE DÜŞÜNCELER

- Aşırı huzursuzluk duygusu, endişe ve sıkıntı.
- Sınav başarısını kişilik başarısı olarak görmek.
- Düzenli çalışmaya karşılık, yetersizlik duygusu.
- Başarısızlığı, dünyanın sonu olarak görme.
- Kendisi için önemli olan kişilerin, ilgi ve sevgisini kaybetme düşüncesi.
- Sınavı kazanmayı tek amaç olarak görmek.
- Sınavı kazanamazsam, geleceğim mahvolur gibi düşünmek.
- Başarısız olunacağı düşüncesi.

- Kişinin, kendisini başkalarıyla kıyaslaması.
- Çalışırken dikkatin dağılması, unutkanlık.
- Sınavı kazanmayı, yaşamın tek seçeneği ya da hedefi olarak düşünmek.
- Zamanın boşa ya da çok hızlı geçtiği inancından kaynaklanan, panik duygusu.
- Mutlaka kazanmalıyım, hata yapmamalıyım gibi düşünceler.
- “İçimden ders çalışmak gelmiyor” diyerek, bir iç sıkıntıyla zaman geçirmenin verdiği huzursuzluk kaygı düzeyini daha da arttırır.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN VE YAŞAMAYAN KİŞİLER ARASINDAKİ FARKLAR

- Kaygı düzeyi normal olan kişiler, sınav durumlarını kişiliğin sınanması gibi düşünmek yerine, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirir.
- Kaygısı normalin üzerinde olan kişiler, bu durumları bir tehdit olarak algılarlar. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içerisine 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 algılarlar.
- Kaygısı yüksek olanlar; yaşadıkları endişe yüzünden, bunu olumsuz bir durum olarak görürler.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN VE YAŞAMAYAN KİŞİLER ARASINDAKİ FARKLAR

Yapılan araştırmalar, sınav kaygısı yüksek olan kişilerin en büyük sorununun, daha önce öğrendikleri bilgileri sınav sırasında hatırlayamadıklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, kaygısı yüksek olan kişilerin kaygısı düşük olanlara kıyasla, ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları da tespit edilmiştir.

Bu bulgular da, sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlanabileceğini göstermektedir.

DÜNDEN HIZLI MISINIZ?

Her sabah bir ceylan uyanır Afrika'da,

Kafasında tek bir düşünce vardır.

En hızlı koşan aslandan daha hızlı koşabilmek.

Yoksa aslana yem olacaktır…

Her sabah bir aslan uyanır Afrika'da.

Kafasında tek bir düşünce vardır.

En yavaş koşan ceylandan daha hızlı koşabilmek.

Yoksa açlıktan ölecektir…

İster aslan olun, ister ceylan olun hiç önemi yok.

Yeter ki güneş doğduğunda koşuyor olmanız gerektiğini

Hem de bir önceki günden daha hızlı koşuyor olmanız gerektiğini bilin

Yaşam adlı koşuyu ne kadar güzel anlatan bir Afrika hikayesi…

Bir önceki günden daha hızlı koşmak gerekmektedir.

Çünkü eğer aslansanız.

En yavaş koşan ceylanı bir önceki gün yakalamışsanız,

Ve bugün bir ceylan yakalamak niyetindeyseniz,

Artık bilmelisiniz ki en yavaş ceylan sizden daha hızlıdır,

O halde düne göre hızınızı artırmanız gerekmektedir.

Yok eğer ceylansanız

Ve henüz aslana yem olmamışsanız.

Hızınızı düne göre mutlaka artırmalısınız.

Çünkü sıra size gelmiş demektir.

ÖNERİLERİMİZ...

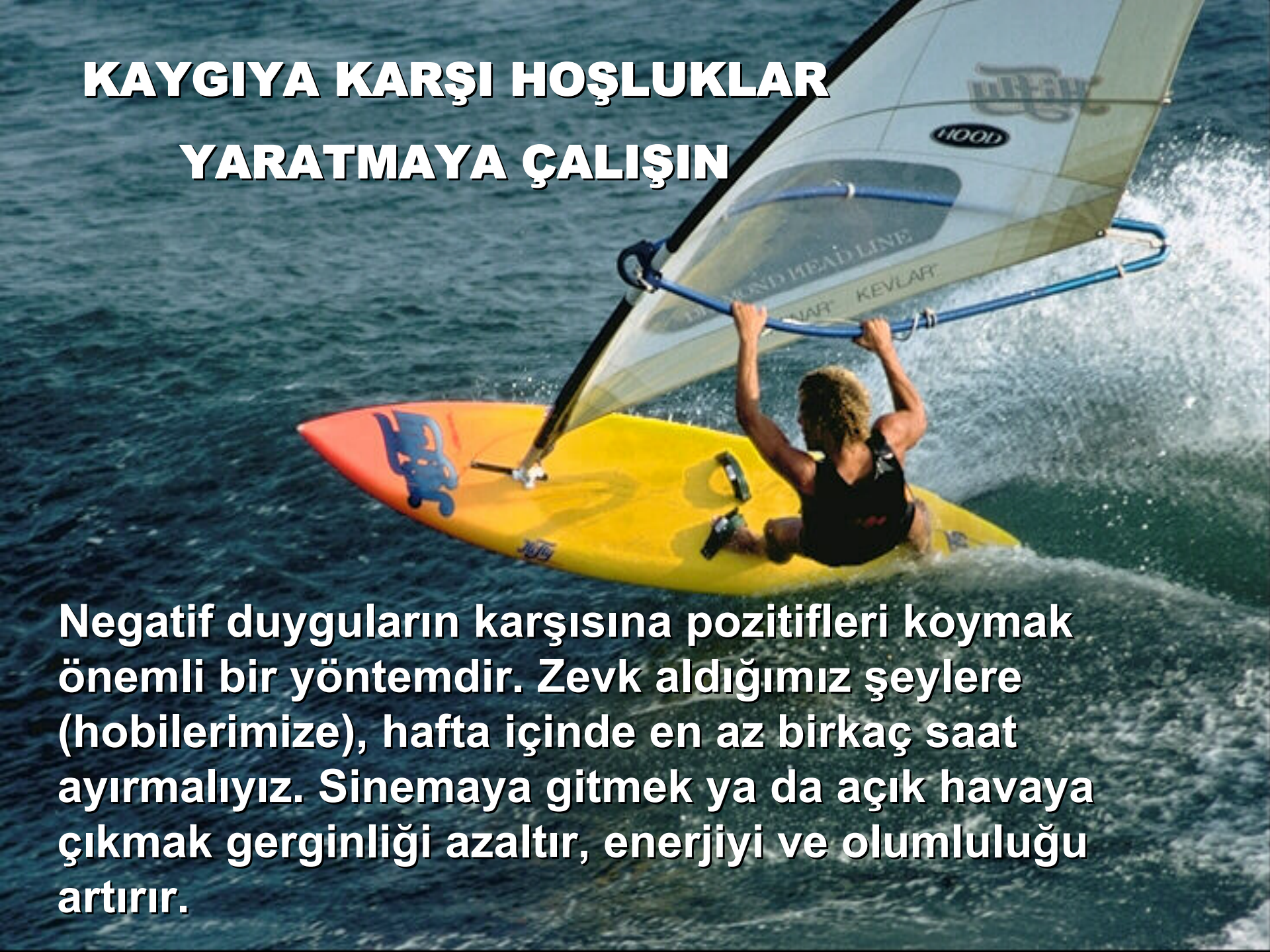
ZAMANINIZI PLANLAMAYA ÇALIŞIN

Kaygı, zaman düzensizliklerine yol açar ve bu durum, kaygıyı daha da artıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu, zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma, veya başka aktiviteler göstermek yerine, normal ritminizi korumakta yarar vardır. Sabah zamanında kalkmak, yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınılmalıdır.

HAREKET BOZUKLUKLARINA KARŞI KOYMAYA ÇALIŞIN

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı şu günlerde beklenilenin tersine, daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini artırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar vardır. En iyi aktivitelerden biri yürümektir. Her gün en az yarım saat yürümek gerginliğinizi azaltır.

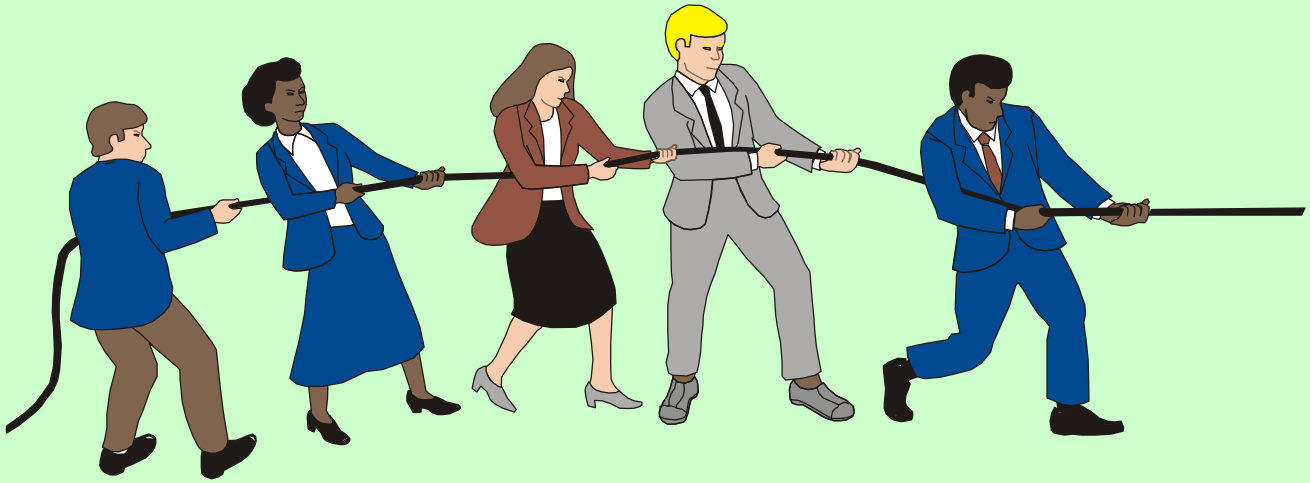
KAYGIYA KARŞI HOŞLUKLAR YARATMAYA ÇALIŞIN



Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere (hobilerimize), hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinemaya gitmek ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır, enerjiyi ve olumluluğu artırır.

EKSTRA SORUNLARDAN KAÇININ

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.



BESLENMENİZE DİKKAT EDİN

Beslenme düzeni önemlidir. Rejim yapmak ya da aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. B vitamininin gerekli miktarda kullanılması yararlı olur; yorgunluk hislerinizi azaltır.

BEDENİNİZE ÖNEM VERİN

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda, bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak, çalışma sürelerini artırmak için bazen kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri sıklıkla tüketmektedirler. Çok fazla tüketilen çay, kahve gibi içecekler, ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya, özen gösterin. Daha doğal içecekler, meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

UYKUNUZA ÖZEN GÖSTERİN

Bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için zorunlu olduğuna inanırlar ve bu süreden daha az uyudukları zaman, kendilerinin başarısız olacaklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hatta bazı durumlarda aileler; bu durumu istemeyerekte olsa büyütürler. Sınav öncesi “zaten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah seni kötü etkilemez” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar. Burada yapılmaması gereken tek şey; sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmektir.

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı, son geceye veya sabaha bırakmayın. Tekrarlarınızı, bütün bir haftaya yaymaya çalışın. Bu sayede edindiğiniz bilgileri aklınızda tutmanız kolaylaşır.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
- Kapsamlı sınavlardan en az üç gün önce, yeni bilgiler edinmeye çalışmayın, sadece tekrar yapın.
- Kendinize; kendiniz gibi olan, çalışkan arkadaşlardan oluşan bir grup kurun veya böyle bir grubun içinde yer alın.

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu, sınav konusuyla ilgili bilginizden emin olmanızdır.
- Müziğe, spora, sosyal ve kültürel etkinliklere zaman ayırın.
- Gevşemeye çalışın ve arkadaşlarınızla sınavla ilgili konuşmayın.

SINAV SÜRESİNCE;

- Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin.
- Zamanınızı ayarlayın.
- Soruları, hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Eğer bir soruyu yapamıyorsanız, atlayın ve devam edin. Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir. Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.
- Bir soruyu cevaplarken, aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, soru kitapçığının uygun bir yerine kısaca not alın, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın.
- Diğerleri kağıtlarını geri veriyorlarsa, panik olmayın. Unutmayın ki; ilk bitirene ödül yok.

SINAVDAN SONRA;

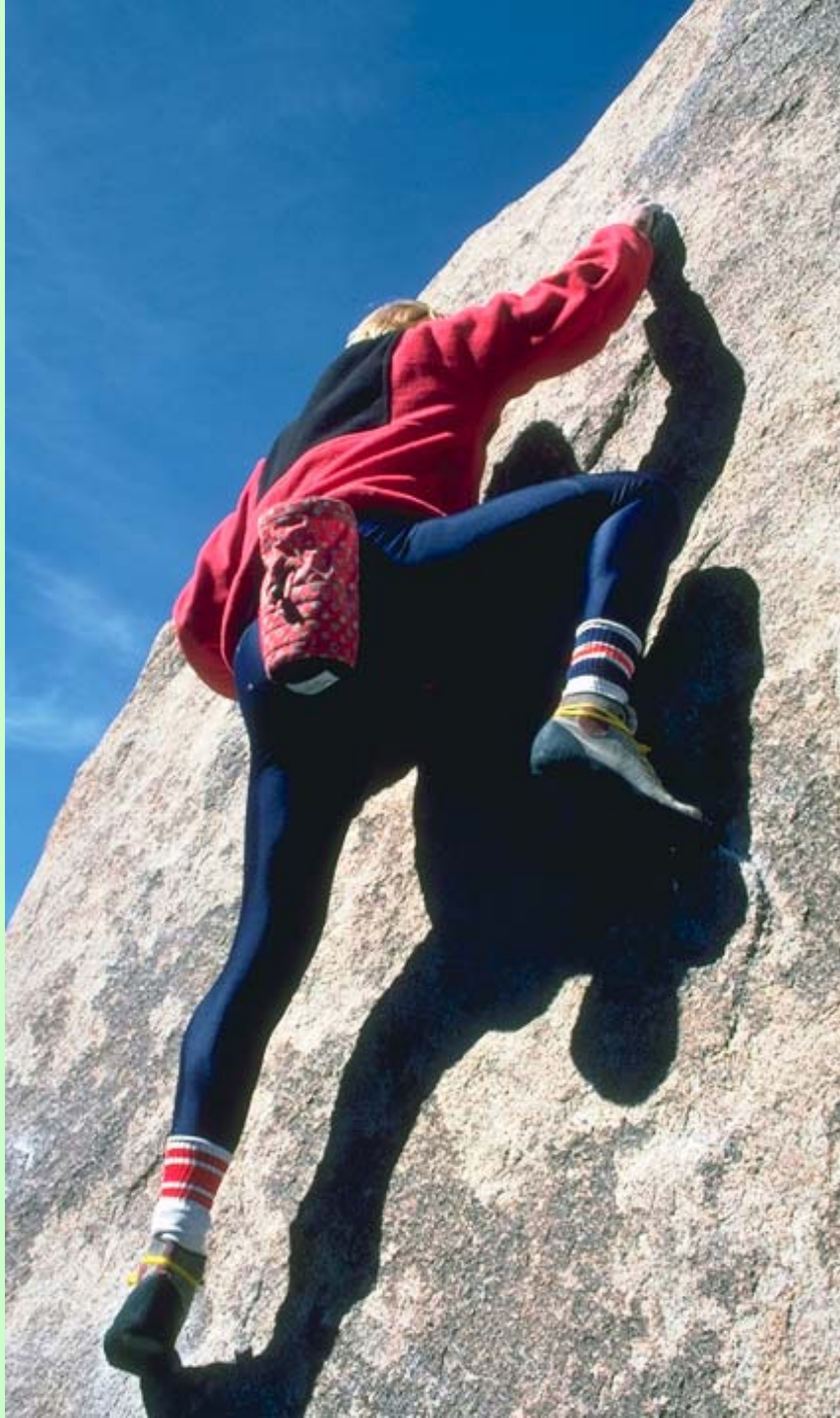
- Sınav nasıl geçerse geçsin, elinizden geleni yaptığınız ve denediğiniz için kendinizi ödüllendirin, kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın ve hoşunuza gidecek bir şeyler yapın.

- Sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip, eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için, neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

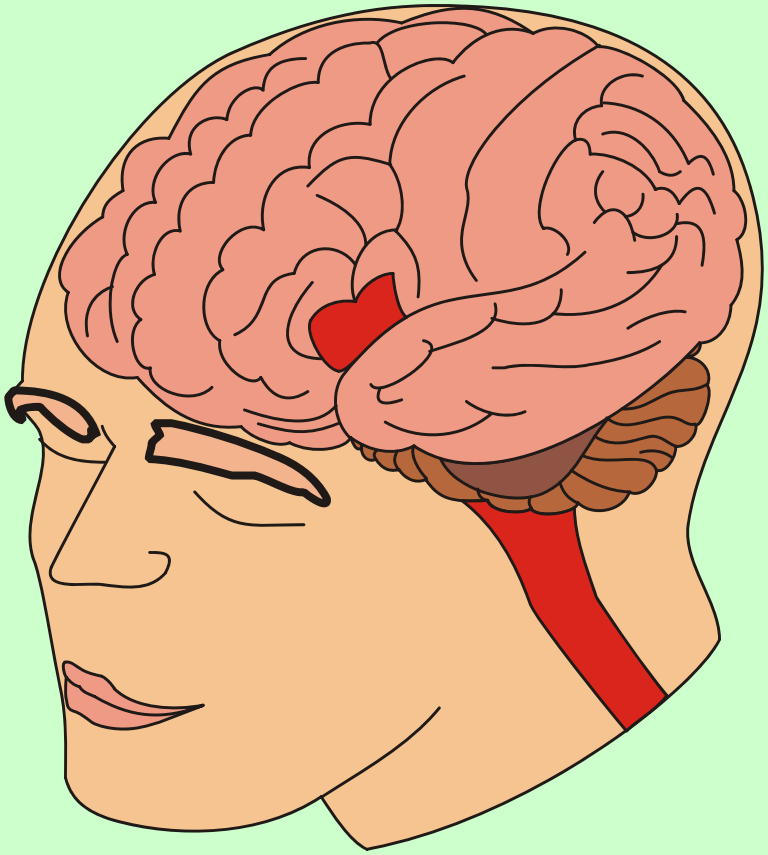
SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Kaygıyı Kontrol Etmek:

- Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar.
- Düşüncelerinizi organize etmede, dikkatinizi toplamada yardımcı olur.
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller.
- Kontrol duygusu, başarmaya yardım eder, gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.



a. Zihinsel Hazırlık



Zihinsel uygulamalar yapıyoruz çünkü, kaygılanmamıza ve heyecanlanmamıza neden olan duygular; düşüncelerimizle şekilleniyor.

Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır;

Duygu Döngüsü

Duygu Döngüsü

Sınavdan önce yapabileceklerinizi:

- “Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek, ya soruları cevaplayamazsam ya da her şeyi unuttum” gibi olumsuz düşünceleri, aklınızdan çıkarın.
- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek, yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.
- Kendine güven duygusu kaygıyı azalttığına göre, bu duyguyu geliştirici etkinliklere yönelmelisiniz. Eskiden başarılı olduğunuz etkinlikleri hatırlayın, bunu tekrar yapabileceğinize kendinizi inandırın.

Sınavdan önce yapabileceklerinizi:

- Şunu unutmayın, kişiler için böyle düşünmek zor olacaktır. Özellikle, kendimizi öğrenci olarak tanımladığımız zamanlarda, öğrenci statümüzü de notlarla tanımlarız. Kim olduğumuza dair tanımlamalarımızı çok daha geniş bir açıdan bakarak yapmak çok önemlidir. Bu yüzden, sahip olduğunuz diğer rollerinizi de düşünmeye çalışın. Kendinizi sadece öğrenci olarak düşünmek yerine, aynı zamanda ailenizin bir erkek ya da bir kız çocuğu olduğunuzu, bir arkadaş, bir müzisyen olduğunuzu vb. rollerinizi de düşünün.

Sınavdan önce yapabilececkleriniz:

- Sınavla ilgili olmayan düşüncelerden uzak durmaya çalışın. Yaptığınız “negatif konuşmalar’’ ın farkına varın ve bunların yerine daha pozitif, kendinizi destekleyecek ifadeler düşünün. Örneğin, “Bu sınava çok iyi hazırlandım.”, “Yapabileceğimin en iyisini yaptım.” gibi.

- Kişinin kararlı bir şekilde plânlı çalışması sonucunda: “Kazanmam için yapılması gereken ne varsa elimden geldiğince yapıyorum. Bana düşen bu. Bundan sonrası bana ait değil.” şeklindeki bir düşünceyi benimsemesi kişiyi vicdanen rahatlatır, kaygıyı da azaltır.

Sınavdan önce yapabileceklerinizi:

- Sınavı kazananlarla konuşun, bu doğrultuda yapılan röportajları okuyun, onlardan ne yapılması gerektiğini öğrenin.
- Gerçekçi olun. Gerçekçi olunmazsa, hedefe yönelik yetersiz çalışmalar güveninizi kırar, kendinizi beceriksiz hissetmenize yol açar. Öyleyse kendinizi iyi tanımalı, kapasitenizi iyi belirlemeli, bunun için de öğretmenlerinizden destek almalısınız.
- Saplantılarınızdan kurtulun. Aklınıza gelen düşüncelere değil, yaptıklarınıza değer verin. Gerçekçi ve uygulanabilir bir plânla yapılan çalışmalar, kişinin aklına gelen olumsuz düşünceleri giderme bakımından etkili olacaktır.

Sınavdan önce yapabileceklerinizi:

- Ümitli olun. Kaygıyı ümitle yenebilirsiniz. Ümidinizi kıracak düşüncelerden uzak durun. Kendinizi planlı çalışmaya verin.

- Başkaları adına düşünmeyin: “Ne derler, ne düşünürler hakkımda?” gibi, düşüncelere kapılmayın.

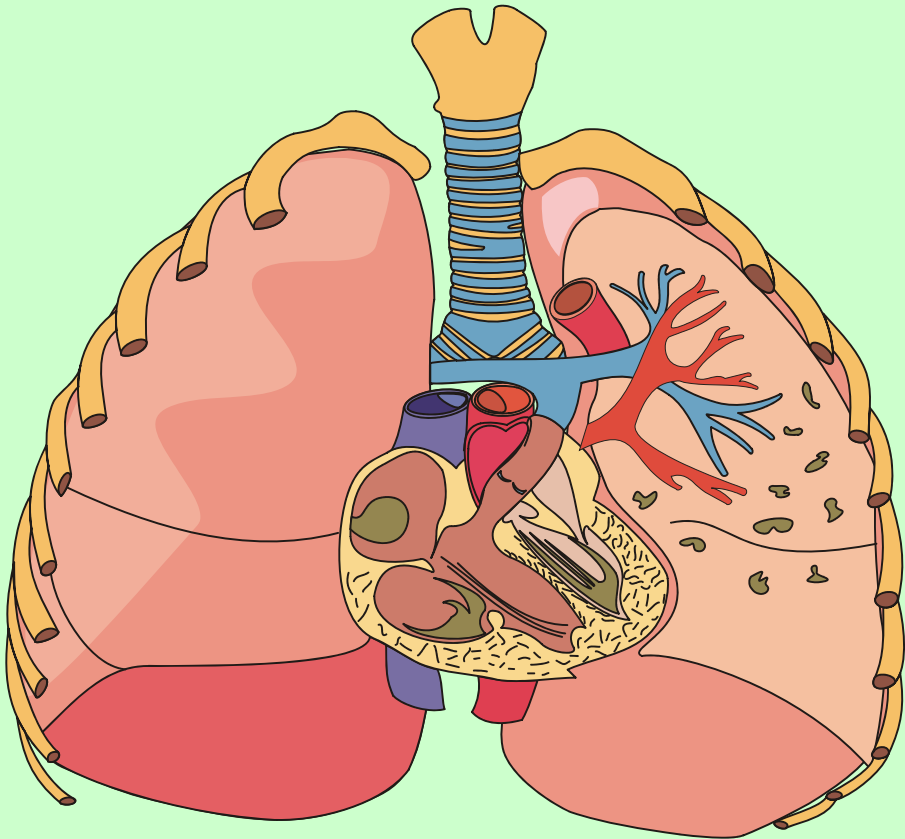
- Hepsinden önemlisi de sınavın her şey olmadığını, hele hele zekâ durumunun asla sınavla ölçülemeyeceğini, sınavı kazanmak kadar, kaybetmenin de normal olduğunu düşünün.

Sınav sırasında yapabilececkleriniz:

- Orta seviyede gerginlik normaldir. Sınav kağıdınızı aldığınızda, birkaç kez derin nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin, gevşeyin ve soruları okumaya başlayın.

- Alanınıza göre önemli olan derslerden başlayın.

- Bir soru üzerinde çok fazla süre harcamayın. Cevap veremediğiniz soruyu atlayın ve diğer sorulara geçin.

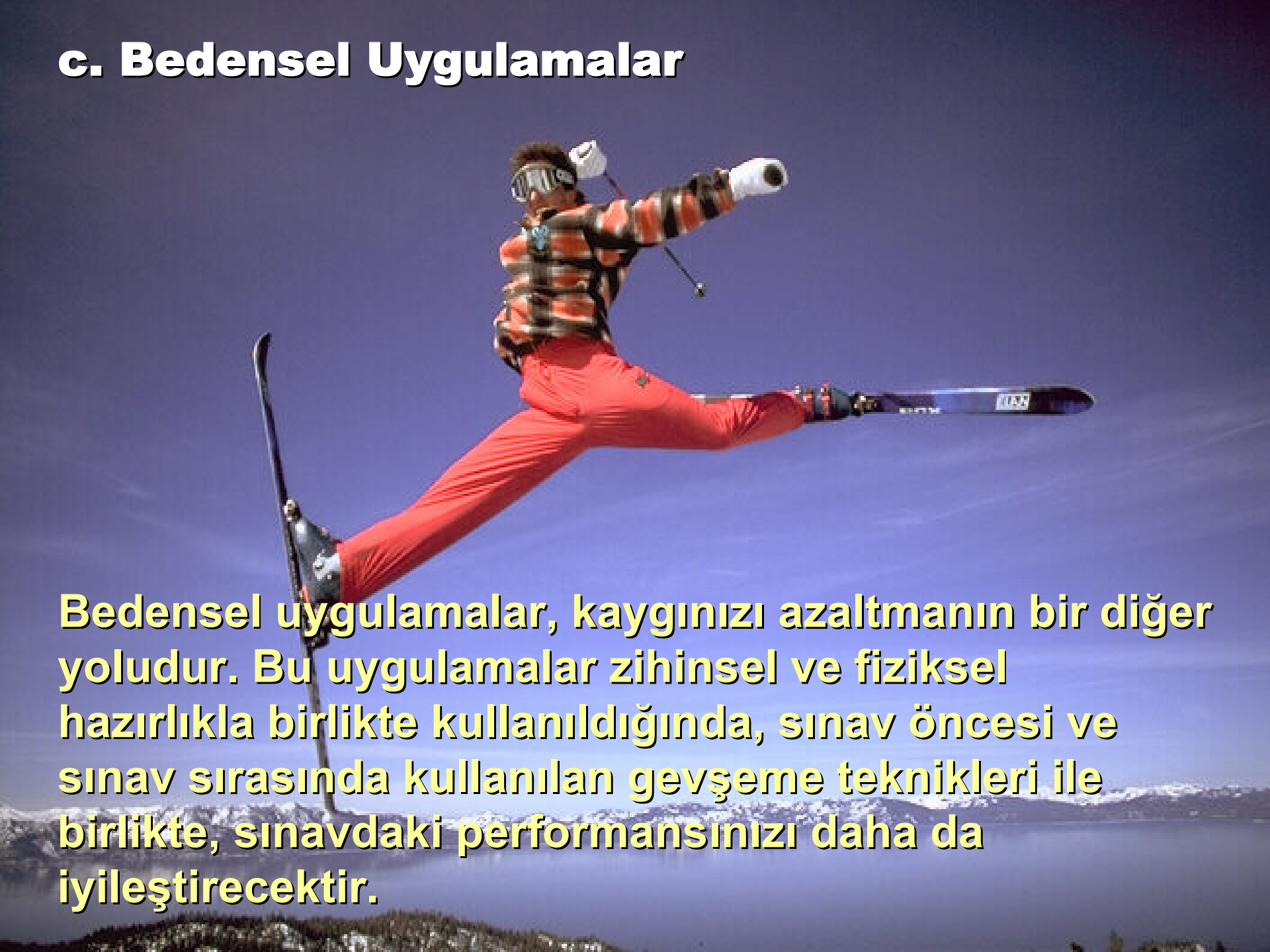


b. Fiziksel Hazırlık

Sınavdan önce, etkili çalışma alışkanlıkları ve teknikleri geliştirin. Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır. İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir.

Sınav sırasında, rahat, iyi aydınlatılmış bir yerde oturun. İhtiyacınız olabilecek her şeyi yanınıza alın.

c. Bedensel Uygulamalar



Bedensel uygulamalar, kaygınızı azaltmanın bir diğer yoludur. Bu uygulamalar zihinsel ve fiziksel hazırlıkla birlikte kullanıldığında, sınav öncesi ve sınav sırasında kullanılan gevşeme teknikleri ile birlikte, sınavdaki performansınızı daha da iyileştirecektir.

Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak : Solunum Kontrolü

Nefes Almayı Öğrenmek:

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.

Örnek: Ateş üzerinde yürüyen insanlar, vücut fonksiyonlarını kilitleyen ve adeta ölüm haline geçebilen insanlar.

Nefes Almayı Öğrenmek:

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım, solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum; bir yönüyle istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz ve 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 sistemdir.

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, 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 dahil 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 bütününü doldurarak, diyaframı aşağı iter.

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.)

İyi Nefesin Özellikleri:

3) Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak, ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, “bir–iki” diye 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 tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

EGZERSİZ VE OLUMLU DÜŞÜNME

Kaygının zihinsel süreci olan “endişe” ile başa çıkmak için, gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışmak, bedensel süreç olan, “yoğun uyarılma” ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmak gerekiyor. Öğrencilerin, kendi zihinlerinde ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulmaları halinde, endişelerinin azalacağı ve bedenden gelen sinyallerin etkisi, eskisi kadar olumsuz yorumlanmayacağı için, “yoğun uyarılma” ve “endişe” sürecinin aşama aşama yok olacağı unutulmamalıdır.

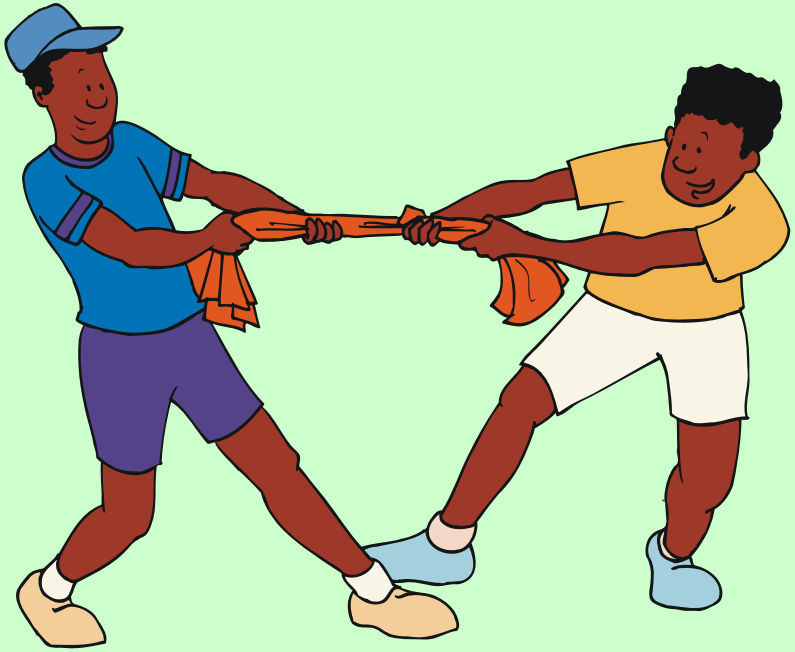
EGZERSİZ VE OLUMLU DÜŞÜNME

Öğrencilerin potansiyellerini kullanabilmeleri ve öğrendiklerini kağıda doğru ve sistemli bir şekilde aktarmaları için, endişe verici sürecin etkisinden uzak ve huzurlu ortamlarda kendilerini rahat hissettikleri pozisyonlarda ders çalışmaları gerekir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMENİZDE SİZE YARDIMCI OLABİLECEK İNSANLAR

1) Aile ve Yakın Arkadaşlar

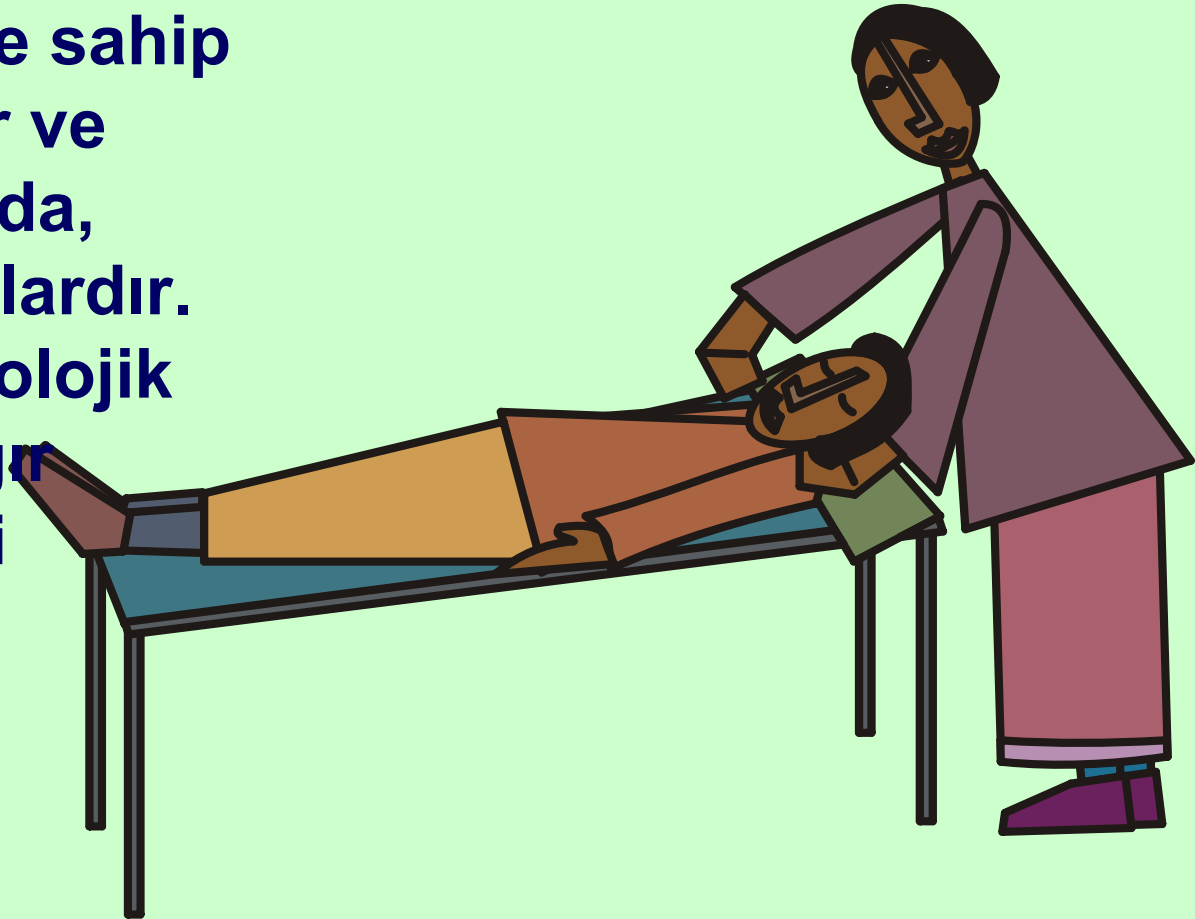
Bu kişiler bize, ihtiyacımız olan sevgi şefkat ve dayanışma gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMENİZDE SİZE YARDIMCI OLABİLECEK İNSANLAR

2) Sorun Olduğunda Başvurabileceğimiz Uzman Kişiler:

Bu kişiler, genellikle sahip olduğunuz sorunlar ve çözümleri konusunda, uzmanlaşmış insanlardır. Psikologlar ile psikolojik danışmanlara ve ağır vakalarda psikiyatri servislerine başvurabilirsiniz.

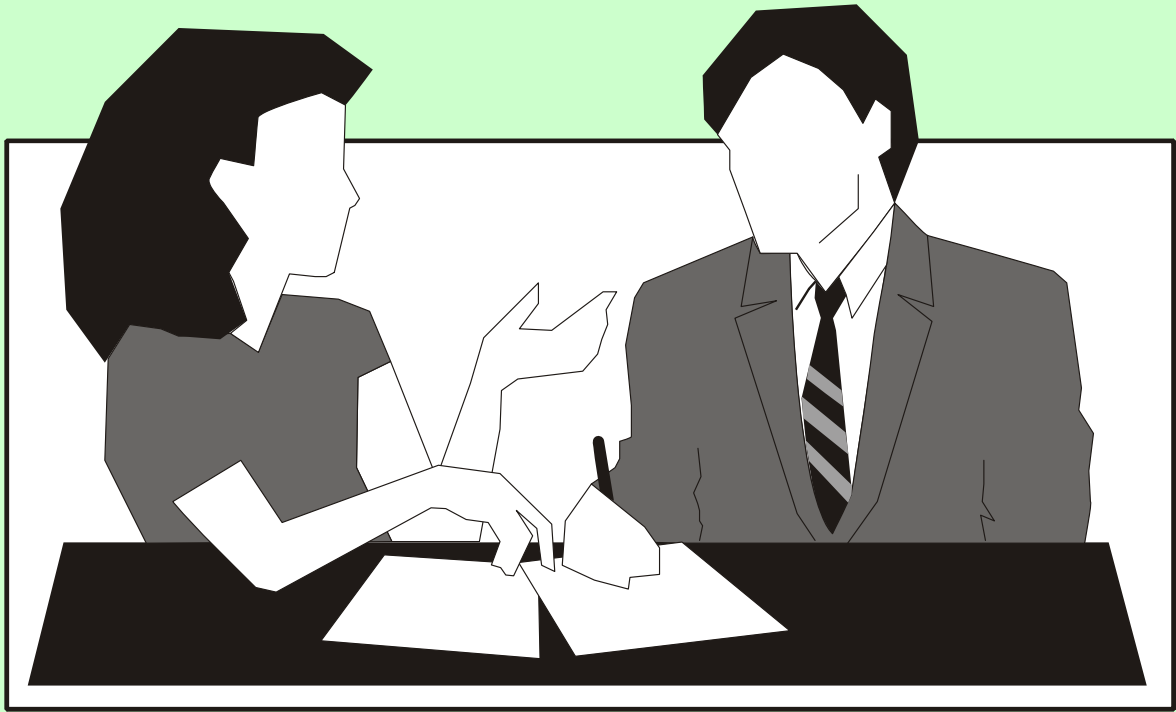


SINAV KAYGISIYLA BAŞETMENİZDE SİZE YARDIMCI OLABİLECEK İNSANLAR

3) Bizim Yaşadığımız Sorunları Yaşayan Kişiler:

Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak ve ortak sorunları paylaşmak yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişiselleştirmeyi önler.

Bütün bunlara rağmen; hala sınav kaygınızın aşırı derecede olduğunu düşünüyorsanız, bir danışmandan veya uzmandan yardım almanız faydalı olabilir.



İ M T İ H AN

Çok eski zamanlarda bir kral sarayda görevlendirilmek üzere adamlarının zekasını sınayarak kendisine emin adamlar seçmek istemiş. Bunun için kralın etrafında birçok güçlü ve akıllı adam toplanmış. Kral onları daha önce hiç görmedikleri kocaman bir kapının önüne getirmiş ve onlara şöyle seslenmiş:

- Sizler, çevremdeki akıllı ve güçlü insanlarsınız. Benim çözemediğim çok büyük bir problemim var. Bu problemi çözmenizi istiyorum. Burada krallığımdaki en büyük ve en ağır kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bu kapıyı açabilirsiniz?

Saray mensuplarından bazıları açamayız der gibi başlarını sallamışlar. Daha akıllı olan bazıları ise kapıya yanaşmışlar, onu yakından incelemeye başlamışlar. Ancak onlar da bu kapıyı açmaya güçlerinin yetmeyeceğini kabul etmişler. Diğer insanlar ise akıllı insanlar kapıyı açamayacaklarını anladıklarına göre bizim bu kapıyı açma şansımız hiç olamaz deyip onlar da hiç teşebbüste bulunmamışlar. Sadece bir vezir kapının yanına giderek onu şöyle bir gözden geçirmiş ve elleriyle yoklamış, açmak için çeşitli yolları denemiş ve en sonunda kapıya kuvvetle yüklendiğinde ağır kapı açılmış. Meğer kapı zaten tam kapalı değilmiş ve açmak için deneme isteği ve yüreklilikle davranma cesaretinden başka bir şey gerekmiyormuş.

Kral vezire şöyle seslenmiş:

- Sadece gördüğün ve işittiğine bağlı kalmadan, kendi gücünü devreye soktuğun ve denemeyi göze aldığın için saraydaki görevi sen alacaksın.

ÖĞRENDİM Kİ!..

- Yıllar sonra öğrendim ki, kimseyi sizi sevmeye zorlayamazsınız. Kendinizi sevilecek insan yapabilirsiniz, gerisini karşı tarafa bırakırsınız.
- Öğrendim ki, güveni geliştirmek yıllar alıyor, yıkmak ise bir dakika.
- Öğrendim ki, hayatında nelere sahip olduğun değil, kiminle olduğun önemli.
- Öğrendim ki, sevimlilik yaparak 15 dakika kazanmak mümkün, ama sonrası için bir şeyler bilmek gerek.
- Öğrendim ki, kendini en iyilerle kıyaslamak değil, kendini en iyinle kıyaslamak sonuç getirir.

- Öğrendim ki, insanların başına ne geldiği değil o durumda ne yaptıkları önemli.
- Öğrendim ki, çok istediğim şeylerin hepsi benim hayrıma değil.
- Öğrendim ki, olmak istediğim insan olabilmem çok vakit alıyor.
- Öğrendim ki, bütün sevdiklerinle iyi ayrılman gerek, hangisi son görüşme olacak bilemiyorsun.
- Öğrendim ki, "BİTTİM" dediğin andan itibaren pilinin bitmesine daha çok var.
- Öğrendim ki, kahraman dediğimiz insanlar, bir şey yapılması gerektiğinde, yapılması gerekeni, şartlar ne olursa olsun yapanlardır.

- Öğrendim ki, bazı insanlar sizi çok seviyor, ama bunu nasıl göstereceğini bilemiyor.
- Öğrendim ki, para ucuz bir başarı.
- Öğrendim ki, düştüğün anda seni tekmeleyeceğini düşündüklerinden bazıları, kaldırmak için elini uzatır.
- Öğrendim ki, iki insan aynı şeye bakıp tamamen farklı şeyler görebilir.
- Öğrendim ki, her şartta kendisiyle dürüst kalanlar, daha uzun yol yürüyor.
- Öğrendim ki, duvarda asılı diplomalar insanı insan yapmaya yetmiyor.
- Öğrendim ki, karşımdakini kırmadan inançlarını savunma çizgisinin nereden geçtiğini bulmak zor.

- Öğrendim ki, aile insanın yanında her zaman olmuyor, akrabanız olmayan insanlarda da ilgi, sevgi ve güven bulabiliyorsunuz. Aile her zaman biyolojik değil.

- Öğrendim ki, ne kadar yakın olursa olsunlar en iyi arkadaşlarda ara sıra üzebilir, onları affetmek gerekir.

- Öğrendim ki, bazen başkalarını affetmek yetmiyor, Bazen insanın kendisini affedebilmesi gerekiyor.

- Öğrendim ki, yüreğiniz ne kadar kan ağlarsa ağlasın, dünya yalnızca sizin için dönmüyor.

- Öğrendim ki, şartlar ve olaylar, kim olduğumuzu etkilemiş olabilir, ama ne olduğumuzdan kendimiz sorumluyuz.

- Öğrendim ki, iki kişi münakaşa ediyorsa bu birbirlerini sevmedikleri anlamına gelmez. Etmemeleri de sevdikleri anlamına gelmez.
- Öğrendim ki, her problem kendi içinde bir fırsat saklar ve problem fırsatın yanında cüce kalır.
- Öğrendim ki, sevgiyi çabuk kaybediyorsun, pişmanlığın uzun yıllar sürüyor.
- Öğrendim ki, hiç tanımadığın insanlar, iki saat içinde senin hayatını değiştirebilir.

Kendini yönet, dünyayı yönetecek gücü bulursun…

EMEĞİ GEÇENLER

BAHAMETTİN KARAKÖSE
REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRÜ
ÖZCAN SULU
KAYSERİ FEN LİSESİ
ELZEM MURSAL
KAYSERİ TEKNİK VE ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ
MUSTAFA YÜCE
KAYSERİ NUH MEHMET KÜÇÜKÇALIK ANADOLU LİSESİ
HAVVA ATEŞ
KAYSERİ KİLİM SOSYAL BİLİMLER LİSESİ
ERCAN SEVGÜL
KAYSERİ DEMİR KARAMANCI LİSESİ
HALİL İBRAHİM ÖZKAN
KAYSERİ ANADOLU OTELCİLİK TURİZM MESLEK LİSESİ