

Sınav Kaygısıyla Baş Etmede

Kendine Yardım Kılavuzu



Ön söz

Sevgili Öğrenciler,

İnsan yaşamının fırtınalı dönemi olarak görülen, hayatınıza dair birçok belirsizliği ve bilinmezliği bir arada taşıyan bir gelişim evresinden geçiyorsunuz. Bu fırtınanın ortasında geleceğinize önemli etkileri olan bir sınava da hazırlanmanız gerekiyor.

Sınava hazırlanırken kendinizi zaman zaman kaygılı veya çaresiz hissetmeniz çok doğal. Bu süreç içerisinde rehberlik servisi olarak her zaman yanınızda olmaya devam edeceğiz.

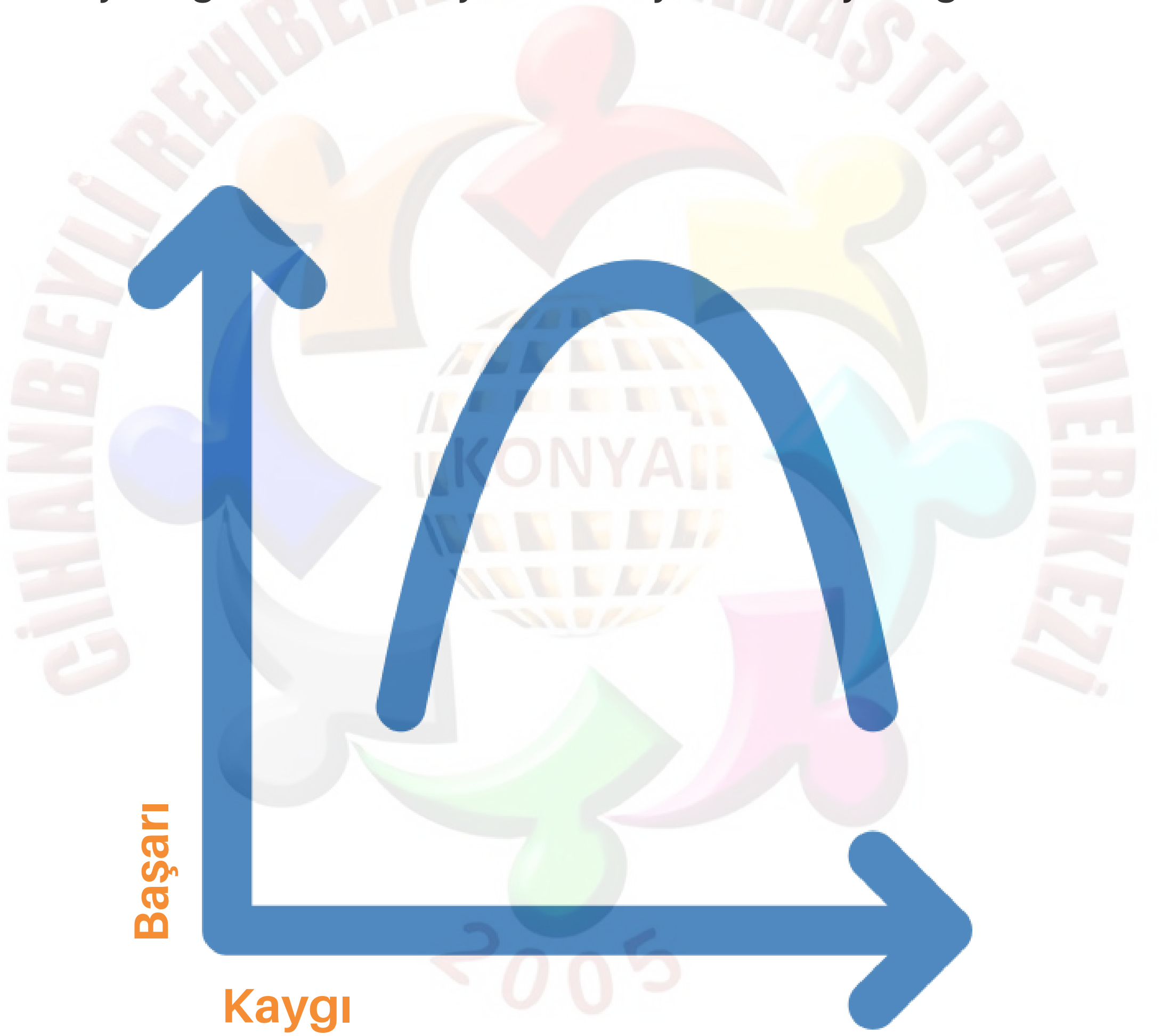
Bu kılavuz da kaygının ne olduğunu, bedeninizde ve yaşamınızda nasıl sonuçlar doğurduğunu öğrenirken; kaygıyla baş etme yollarını keşfetmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Bu kılavuzu okurken kaygı kavramını daha yakından tanıyacak ve kaygının yol açtığı olumsuz etkilerle mücadele yollarını fark edeceksiniz.

Abdulkadir ŞAHİN
Psikolojik Danışman

2005

Kaygı Nedir?

Kaygı, bilinmeyene veya sonucu belli olmayana karşı gösterilen duygusal bir tepkidir. Örneğin gireceğimiz sınavda nasıl bir performans göstereceğimizi merak edip kaygılanabiliriz. Düşük ve orta düzeyde kaygı bizi motive edip harekete geçireceği için faydalıdır ancak belli bir noktadan sonra kaygı yıkıcı etkilerini göstermeye başlayabilir. Dolayısıyla kaygıyı tamamen ortadan kaldırmayı değil, ideal düzeyde tutmayı hedefleyeceğiz.

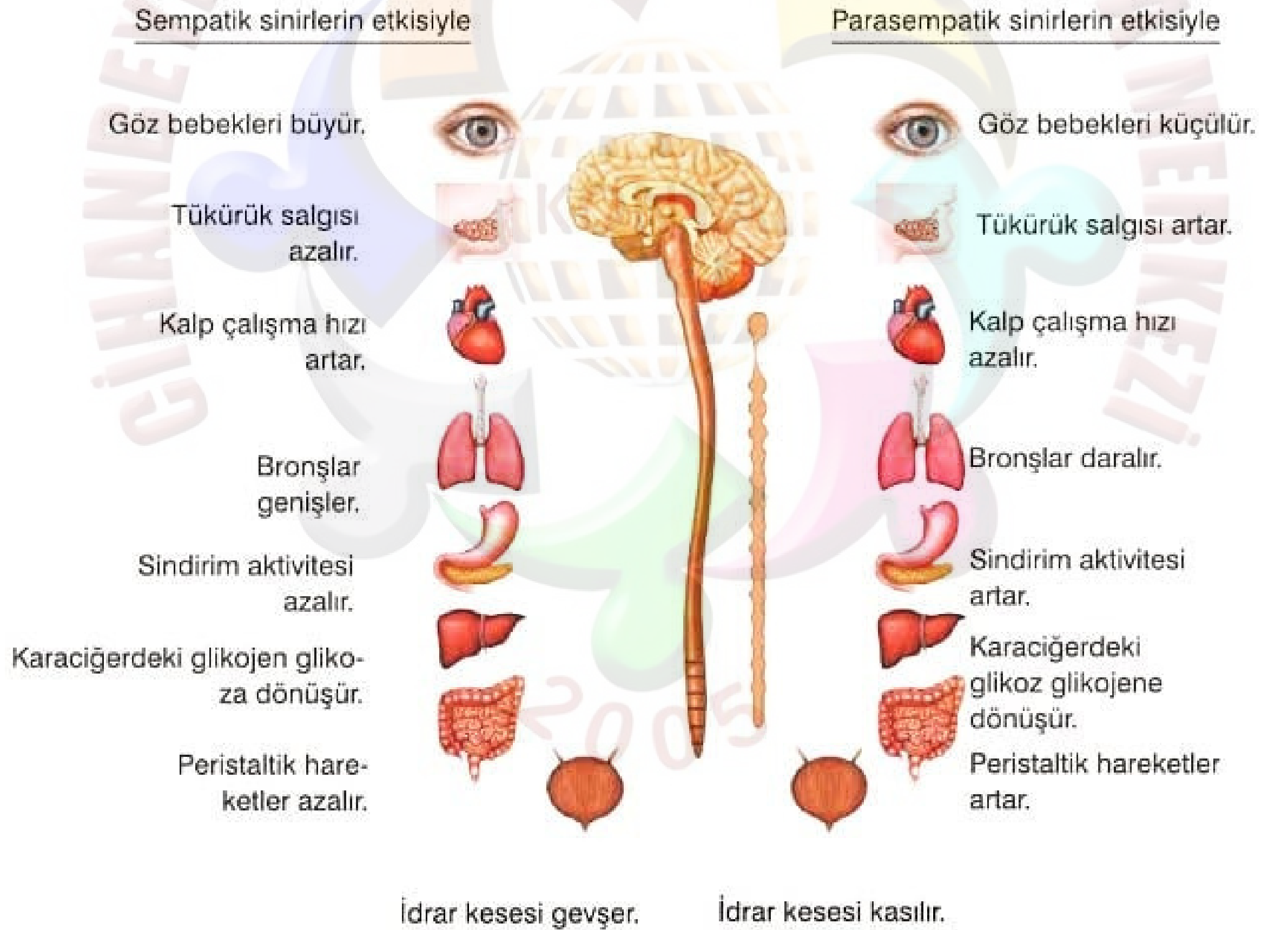


Başarı ve kaygı arasındaki ilişki yukarıdaki görseldekine benzetilebilir.

Kaygının Belirtileri

Kaygı ile başa çıkmak için kaygının ne olduğunu bilmek kadar kaygılı anlarda bedenimizde neler olup bittiğini anlamak da önemlidir.

Otonom sinir sistemi, sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi denilen iki alt bölümden oluşur. Sinir sisteminin bu iki kısmı, vücudun genel enerji düzeyinden ve harekete hazırlanmasından sorumludur. Çok basit bir şekilde tanımlarsak sempatik sinir sistemi, vücudun enerjisini arttıran ve harekete hazırlayan kaçma savaşıma tepkisinden sorumludur; parasempatik sinir sistemi de vücudu tekrar normal haline geri döndüren, gevşeten ve dinlenme haline geçiren sinir sistemidir.



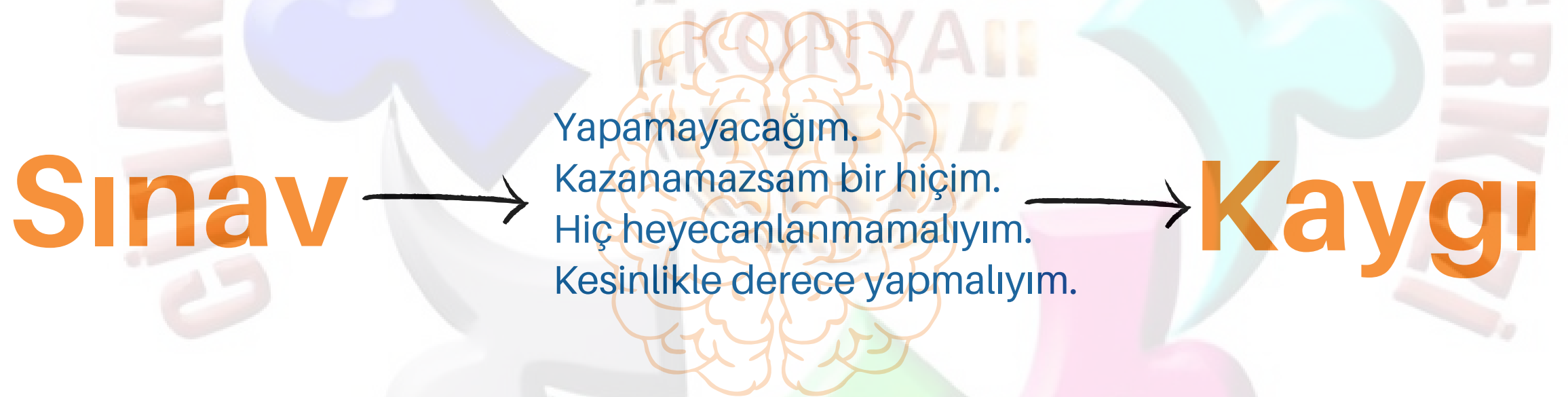
Özetle kaygılı anlarda gerginlik, kalp atım hızının artması, ağızda kuruluk, ellerde titreme, tuvalete çıkma isteğinin artması, terleme, ellerde soğukluk gibi belirtilerin hissedilmesinin altında sempatik sinir sisteminin devreye girmesi yatmaktadır.

Şimdiye kadar kaygıyı tamamen ortadan kaldırmanın mümkün olmadığını, böyle bir seçeneğe gerek olmadığını ve öte yandan kaygılı anlarda bedenimizde ortaya çıkan belirtilerin sempatik sinir sisteminin otonom bir tepkisi olduğunu öğrendik. Peki sınav kaygısı neden oluşur?

Sınav Kaygısı

Çevremizde olup bitenlere duygusal bir tepki verebilmemiz için öncelikle bu olup bitenleri fark etmemiz sonrasında ise farkına vardığımız durumla ilgili aklımızdan bir düşünce geçirmemiz gerekir.

Aklımızdan geçen düşüncelerin her zaman farkında olmasak da bu düşünceler duygularımızı etkilemeye devam eder. Sınav kaygısının altında çoğu zaman sınava yönelik gerçeklikten uzak düşüncelerimiz ve yorumlarımız yatar.



Sınava dair düşüncelerimizin farkında olmasak da bu düşünceler duygu durumumuzu dolayısıyla davranışlarımızı ve performansımızı etkiler. Sonraki sayfada sınava yönelik gerçeklikten uzak bazı düşünceleri ve bunlara alternatif olabilecek düşünceleri bulacaksınız.

Alternatif Düşünceler

Yapamayacağım

Yapmak veya yapamamak elimde değil ancak yapmaya çalışabilirim.

Kazanamazsam

bir hiçim

Gelecek sonuç sınava dair bir değerlendirme, benim kişiliğime değil.

Başarısız oldum

Başarısız olan benim çalışma stratejimdi, stratejimi değiştirip başarılı olabilirim.

Kesinlikle derece yapmalıyım

Sınavda sıralamanın ne olacağı sadece bana bağlı değil bana bağlı olan kısım çalışmam.

Heyecanlanmamalıyım

Sınavlarda heyecanlanmak çok doğal, hatta biraz heyecan faydalı bile.

Tüm soruları rahatlıkla çözmeliyim

Sınavlardaki sorular çeşitli zorluk düzeylerinde olabilir ve bazı sorularda zorlanabilirim

Sonraki sayfadaki tabloyu kullanarak siz de sınava dair işlevsiz düşüncelerinizi ve bu düşüncelerinize alternatif olabilecek düşüncelerinizi kaydedip bunların duygu durumunuza etkilerini not edebilirsiniz.

Olay	Düşüncem	Duygum	Alternatif Düşüncem	Alternatif Düşünce Sonrası Duygum

Nefes Kontrolü

Kaygılı hissettiğimiz anlarda gerginlik, kalp atım hızının artması, ağızda kuruluk, ellerde titreme, tuvalete çıkma isteğinin artması, terleme, ellerde soğukluk gibi belirtilerin hissedilmesine sempatik sinir sisteminin devreye girmesinin etkili olduğunu öğrenmiştik. Bu bedensel tepkilerle baş edebilmek için nefes egzersizlerini kullanabilirsiniz.

- Öncelikle burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefes alma işlemini 3-4 saniyelik bir süreye yayın.
- Nefesinizi 3-4 saniye kadar tutun.
- Ardından nefesinizi yaklaşık 8 saniyeye yayarak ağızınızdan yavaşça verin.

Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın. Nefes alıp verirken başka bir şey düşünmemeye ve yalnızca nefesinize odaklanmaya çalışın. Birkaç tekrardan sonra hem daha rahat nefes alıp verdiğiniz hem de vücudunuzun gevşemeye başladığını hissedeceksiniz.



Bu egzersizi uygulamakta güçlük çekiyorsanız ellerinizde bir kupa sıcak çikolata olduğunu hayal edin.

- Ellerinizdeki sıcak çikolatanın kokusunu hissetmek adına derin bir nefes alın.
- Sevdiğiniz çikolata kokusunu iyice hissetmek için nefesinizi biraz tutun.
- Son olarak ellerinizdeki sıcak çikolatanın soğuması için nefesinizi fincana doğru yavaşça verin.

