

SINAV KAYGISI



Kaygı, kişinin korku verici veya tehdit edici olarak algıladığı durumlarda yaşadığı rahatsızlık duygusudur. Temelde kaygıyı yaratan, olayın kendisinden çok, olayın kişi için taşıdığı anlamdır. Sınav kaygısı ise, öğrencinin sınavla ilişkili çoğu gerçekçi olmayan olumsuz beklentilerinin yarattığı yoğun sıkıntı hissidir.

Sınav kaygısının pek çok nedeni olabilir. Temelde bu konuda kişiyi kaygıya sevk eden; olumsuz düşünceleri, beklentileri, düzenli ve yeterli ders çalışmaması, yaşam tarzının getirdiği başarı üzerinde olumsuz etkiye bulunan düzensizlikler, bilgiye hakim olmama, ertelemeler ve biriktirmeler, mükemmeliyetçi bakış açısı vb. tutumlardır.

Sınav Kaygısını Nasıl Yenebiliriz?



- 1-** Düzenli, verimli ve yeterli çalışarak. Yeterli çalışmadığınız bir dersin sınavında arzu ettiğiniz sonuca ulaşamama ihtimalinizin güçlü olması kaygınızı arttırabilir.
- 2-** Yapacaklarını ertelemeyerek, biriktirmeyerek. Ertelenmiş ve biriktirilmiş işlerle baş etmek, daha çok zaman ve enerji gerektirir. İşlerin gözünüzde büyümesine, üstesinden gelemeyeceğiniz düşüncesine ve kaygınızın artmasına neden olur.
- 3-** Olumsuz yargılardan, etiketlemelerden kaçınarak (ben yapamam, kesin sınavım kötü geçecek vb.). Olumsuz düşünceler, olumsuz duygular yaratır.
- 4-** Yeterli, tek seferde ve bölünmemiş uyumaya dayalı bir uyku düzeni oluşturarak. Ortalama 7-8 saat uyumalı, mümkün olduğunca gündüz uykularından kaçınmalıyız. Kalitesiz ve yetersiz uyku; hem başarımıza, hem öğrenme yetimize hem de duygu durumumuza olumsuz etkilerde bulunur.
- 5-** Yanlış düşünce kalıplarının ve tutumlarının farkına varıp daha gerçekçi ve sağlıklı bir bakış açısı kazanmaya çalışarak. Gerçekçi olmak, değerlendirmelerimizi elimizdeki verilerle yapmak, sorunun tespiti ve uygun çözüm yolları bulabilmek anlamında da önem taşır.
- 6-** Beklentilerini daha gerçekçi düzeyde tutarak. Başarın ve beklentin arasındaki ilişkiyi doğru değerlendirmek önemlidir.
- 7-** Felaket senaryolarından kaçınarak (kazanamazsam mahvoldum, ailemin yüzüne nasıl bakarım, rezil olacağım, aynı sınava kesinlikle bir daha hazırlanamam vb.).
- 8-** İyi beslenerek. Yeterli ve dengeli beslenmek, bedensel sağlığınıza olduğu kadar ruhsal sağlığınıza da olumlu etki eder. Daha dirençli, daha enerjik, daha olumlu hissetmek istiyorsak beslenmemize dikkat etmeliyiz.
- 9-** Kendine mutlaka zaman ayırarak. Dinlenmek ve sosyal hayatın kadar hobilerine de yeterince vakit ayırarak. Dinlenmek, keyif almak, paylaşmak, üretmek, tükettiğimiz enerjimizi yerine koymada ve baş etme becerilerimizi güçlendirmede büyük önem taşır.
- 10-** Kaygıyı azaltmaya yönelik doğru nefes alma tekniklerini uygulayarak. Bununla ve diğer her şeyle ilgili rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine danışabilirsiniz.