

Sevgili Öğrenciler;

Sınav Kaygısı bir sınav öncesinde, sırasında ya da sonrasında duyulan endişe, korku ve rahatsızlıktır. Sınav kaygısı denildiğinde pek çoğumuz, bunun çok kötü bir durum olduğunu ve bizim başarımızı genellikle olumsuz etkilediğini düşünmektedir. Ancak kontrol edilebilen kaygılar bizim o işe odaklanmamız için gereklidir. Bir miktar kaygı duymazsak ne ders çalışırız, ne sınava gireriz, ne de işe gideriz. Kısaca kaygının az bir miktarı yaşamsal öneme sahiptir. Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayda değil kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanmaktadır. Kaygının temelinde sürekli başarılı ve kazanma çabası içerisinde olma, sınavı bir saygınlık kriteri olarak görme(sınavda başarısız olursam akılsız olduğumu düşünecekler gibi.), geçmiş başarısızlıkları unutmamak ve bunları genellemek (geçen sene de bir dersten zayıf almıştım yine alırsam düşüncesi gibi.), başarısızlığı sevgi ve değer kaybı olarak görmek(öğretmenlerim ya da ailem bana çok güveniyor eğer bu sınavda başarılı olmazsam onların gözünden düşerim gibi düşünceler.),başkalarıyla kıyaslama ve sınava çok az zaman kaldı yetiştiremeyeceğim kazanamayacağım gibi olumsuz düşünce yüklemelerinden kaynaklı anlamlar sınav kaygısı yaşamamıza neden olmaktadır. Oysa olumlu düşünmeye başladığımızda sınav kaygısını kontrol altında tutmamız bizim rahatlamamıza yardımcı olacaktır. "Sınavda başarısız olacağım" düşüncesi, kişinin sınavı gerektiğinden fazla büyütmesinden ve sınavda hangi soruların çıkacağını bilmemesinden kaynaklanan bir durumdur.

Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

- Sınav için olumlu düşünün. Kendinize güvenin.
- "Mahvolurum" "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değil.
- Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.
- Nefes alırken içinizden 1,2,3,4'e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun.(Bu arada sağ elinizin aşağı doğru, sol elinizin de yukarı doğru kalktığını hissedin.) Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonra da 1,2,3,4,5,6'ya (altı sn) kadar sayarak nefesinizi boşaltın. İki (1,2) saniye durun ve gene nefes alma egzersizine devam edin.5 - 10 kez nefes aldıktan sonra bir - iki dakika dinlenin.
- Soluk verirken ise stresin ve onu oluşturan etkenlerin solduğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.

"Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyin yapılabileceğini inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözümler bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar."

David J. Schwartz

Sevilay KORKMAZ

Rehber Öğretmeni