

Herhangi bir alanda başarılı olabilmek için kaygı yaşamamak mı gerekir ?

Hayır !

**Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sürdürbilmesi için ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır. Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.



Sınav kaygısıyla başa çıkmak için neler yapılabilir ?

Gevşeme egzersizi: Davranış düzeyinde uygulanacak tekniklerin başında gevşemenin öğrenilmesi gelir. Gevşemenin öğrenilmesi bedenin kendi kendine çalışan sistemlerini kontrol etme imkanı verir. Bedeni kontrol etmek yolunda birinci adım solunumu kontrol etmek ve nefes egzersizleridir. İyi nefes burundan ağır, derin ve sessiz alınır. İyi nefes alındığının iki katı sürede verilir. Doğru ve derin nefes alma ile oksijen tüm vücuda dağılır. Böylece stres sırasında ortaya çıkan maddeler azalır ve kaybolur. Kişi sakinleşir ve duygusal açıdan dengeli duruma gelir. Her zaman düzenli olarak yapılan nefes alıp - verme çalışmaları kaygı düzeyini düşürür..

Olumlu düşünme becerisini geliştirmek: Bir olayda kaygıyı yükselten olayı değerlendiriş biçimimizdir. Çoğunlukla stresi ve sınav kaygısını yaratan doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimidir. Sınavla ilgili durumlarda kendimizle olumlu bir diyalog kurmamız çok önemlidir. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında kendimizle ne tür cümleler ile konuştuğunuzu belirleyin. Olumsuz cümleler yerine kendinizi rahatlatacak olumlu cümleler bulmaya çalışın.

Eğer, kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyallerin de eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz.

SINAV KAYGISI



BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

KAYGI, stresli durumlarda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygı, sınav kaygısı diye ifade edilir.

***Eğer sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,
*tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor
*kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor
*sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor
*ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız**

SINAV KAYGINIZ VAR
demektir.

Sınav Kaygısı yaşayan öğrenciler, çalışmalarını planlamakta, doğru düşünmekte, konsantre olmakta ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar.

Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri

- “Ya başarısız olursam” korkusu
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisiden daha iyi yapacağını düşünme
- Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- Sık sık alacağı notu düşünme
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

Sınav Kaygısının Belirtileri

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Bilgileri anlamada güçlük çekme
- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- Baş dönmesi, bayılma
- Kas yorgunlukları, uyuşma
- Terleme ya da üşüme
- Mide, baş ağrısı
- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik, korku

