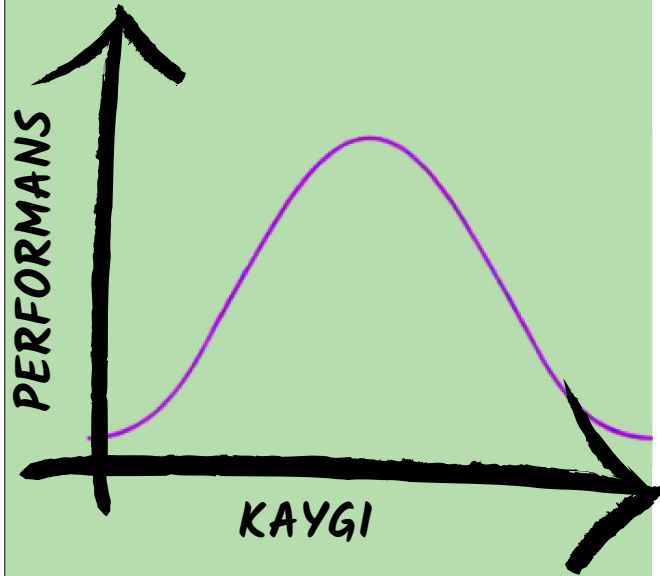


KAYGI VE STRES

Hepimiz zaman zaman bizim için önemli olan olaylardan önce gerginlik yaşayabiliriz. Bu gerginlik durumu bir yere kadar bizi ayakta tutar, çabalamamız için ateşleyici güç olabilir ancak bu stres durumu artmaya devam ederse bir yerden sonra performansınızı ketleyebilir. Bu durumu şu şekilde açıklayabiliriz:

TERS U HİPOTEZİ



Grafiğin sol tarafındaki kişi, performansını ortaya koyma gereksiniminde olmayacaktır çünkü herhangi bir ateşleyici güce sahip değil.



Grafiğin sağ tarafındaki kişi çok fazla baskı hissettiği için bunalabilir, panikleyebilir ve artık kendini yaptığı işe veremeyebilir.

İDEAL DÜZEY



Grafiğin ortasındaki kişiye hem performansını ortaya koymak için gayret gösterir, hem de kaygısı onun işe odaklanmasını engelleyecek kadar yükselmemiştir.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı; az önceki grafiğin sağ tarafında duruyorsan yaşamının olası olduğu bir durumdur. Bu durum sınav öncesi öğrendiğin bilgileri sınav anında kullanmanı engelleyebilir.

Sınav esnasında; midende kramp, baş dönmesi, terleme, heyecan ve gerginlik, odaklanamama, unutkanlık ve zihninin boşalması vb. şekilde kendini gösterebilir.

SINAV KAYGISINI TETİKLEYEN BAZI DÜŞÜNCELER

- "Ya başarısız olursam?"
- "Bak, şu arkadaşım ne kadar çok çalışıyor. Benim çalışmalarım yetersiz, notlarım daha düşük."
- "Çalışıyorum ama aslında hiçbir şey bilmiyorum."
- "Ne kadar çalıştığım değil, sınavda kaç puan aldığım önemli."
- "Eğer sınavdan düşük alırsam ailem hayal kırıklığına uğrar."
- "Bu sınavdan kesinlikle yüksek almalıyım."
- "Sınav notları, zekamızın ölçütüdür."

DÜŞÜNCELERİNE VEREBİLECEĞİN CEVAPLAR

- "Başarısız olursam en kötü ne olabilir ki?"
- "Başkalarının ne kadar çalıştığı ya da ne yaptığı değil, benim kendi kendime kaydettiğim ilerleme önemli."
- "Hiçbir şey bilmiyormuşum gibi gelse de aslında çalıştım ve şunları şunları öğrendim."
- "Sınavdan düşük not alsam da ailem beni sevmeye devam edecek."
- "Sınavdan düşük almam hayatın sonu değil, düşük alsam da bir sonraki sınav için elimden geleni yaparım."

Bu ve buna benzer düşüncelerinize cevaplar oluşturursanız bu sizi biraz daha rahatlatacaktır.

SINAVDAN ÖNCE

- "Kaygılanmamalıyım!" diye düşünüp kaygını büyütme yerine "Evet, kaygılanıyorum. Peki, bunun için ne yapabilirim?" diye düşünebilirsiniz.
- Kaygıyla baş etmenin en iyi yolu onu bastırmaksa anlamaya çalışmaktır.
- Son gece tüm dönemi tekrar etmeye çalışmak hem öğrenmenizi, hem de sizi olumsuz etkileyebilir.
- Düzenli ve verimli ders çalışma yöntemlerini öğrenip deneyebilirsiniz.
- Tüm konuların üstünden geçemeyeceğini düşünüyorsan önemli gördüğün kısımlara çalışabilirsin.
- Uyku, beslenme, egzersiz ve eğlence ihtiyaçlarınızı görmezden gelmeyin.

SINAV ANINDA

- Sınava girmeden önce gözlerini kapatıp birkaç derin nefes al, nefesine odaklan, seni rahatlatıcak bir anıyı hatırla.
- Olumsuz düşünceler ortaya çıkarsa daha önceden hazırladığınız karşı cevapları verin.
- Kolay sorudan başla, hatırlayamadığın soruyu geç, daha sonra dönebilirsin.
- Çoktan seçmelilerde tüm seçenekleri oku ve önce en bariz yanlış seçenekleri ele.
- Erken bitirip çıkanlara odaklanma, önemli olan onların sınavının nasıl geçtiği ya da ne kadar bitirdiği değil. Sadece soruların cevabını düşün.
- Kaygın çok yükseldiğinde mide bulantısı, baş dönmesi vb. belirtiler yaşayabilirsin. Bunlara odaklanmak yerine durup düzgün ve yavaş bir nefes al. Sonra kaslarını gevşet, birkaç derin ve yavaş nefes al ve bunu yaparken bedenine odaklan. Kaygın sebebiyle kağıdı boş verip çıkma, kısa sürede kaygını kontrol altına alabileceğini unutma.



SINAV ANINDA

- Sınavın iyi geçse de kötü geçse de kendini ödüllendirmeyi unutma.
- Cevaplarını başkalarıyla kıyaslama, sınav artık bitti ve cevaplarını değiştiremezsin artık. Bunun yerine sana iyi gelecek şeyler yap.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Yanlış çalışma alışkanlığı
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Çevrenin beklentilerini sırtına yük edinmek
- Mükemmel olmayı istemek
- Çalışmayı ertelemek
- Zamanı verimli kullanamamak
- Başarısız olma korkusu

Bu ve bu gibi nedenler kaygınızı artırabilir. Az önce bahsettiğim sınav öncesinde, sınav anında, sınav sonrasında sizi rahatlatıcak yöntemlere ek olarak nedene yönelik nasıl bir müdahalede bulunabileceğini düşün.

İnebey Anadolu Lisesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi