

SINAV KAYGISINI YENMEK



1. Yüksek düzeyde kaygı hissettiğimizde, anımsamamız gereken en önemli nokta, gerek fizyolojik gerek psikolojik anlamda yaşadığımız bütün bu olumsuz belirtilerin aslında tehlikeli olmadığıdır. Bunlar rahatsız edicidir; ancak kolaylıkla kontrol altına alınabilir.



2. Öncelikle bizi kaygılandıran olgunun sınav değil, sınava ve sonuçlarına yüklediğimiz anlamlar ve sınav hakkında ürettiğimiz olumsuz düşünceler olduğunun farkına varmalıyız. Sınav kaygısının başarımızı olumsuz yönde etkilemesini önlemek için, sınavın ve sonuçlarının anlamını gerçekçi ve akılcı bir biçimde değerlendirmeliyiz. Kısacası sınavı bir ölüm kalım sorunu yapmadan düşünürseniz daha başarılı olursunuz.

3. Sınavı, bir kişilik sorunu haline getirmemek gerekir. Sınavda kişiliğiniz değil, sizin belirli bir yönünüz (performansınız) ölçülmektedir. Sınavı kaybetmeniz de siz yine insan olarak değerlisiniz. Sınavı, başkalarını ya da çevremizi mutlu etme yolu olarak görmemiz bizi gerçeklikten uzaklaştırır. **“Yaşamımızın ve geleceğimizin sorumlusu biziz”** Sınavları, çevremizi mutlu etme yolu olarak değil, kendimizle ilgili beklenti ve tercihlerimizi gerçekleştirme yolu olarak görmeliyiz. **Rekabet edilebilecek tek insan bireyin kendisidir.**

4. Başarının amacı, mutlu ve güvenli bir insan olmaktır. Bu da çeşitli yollarla olur. Mutlu ve güveni, yaşamda yalnızca sınav sonucuna bağlanmaz. Sınavdaki başarısızlığımızı bir facia, yaşamımızın mahvuluşu olarak değerlendirebiliriz. Bu, mantıklı bir düşünce değildir. Sınavdaki başarısızlıklar bizi rahatsız edebilir, üzebilir. Fakat başarısızlık, asla facialar yaratıp yaşamımızı mahvedemez. Mutlu ve başarılı olmanın birçok yolu vardır.



Fizik Egzersizin Sınav Kaygısına Etkisi. Günde 10-30 dakika fizik egzersiz yapmak sınav kaygısını azaltır. (Biraz vaktiniz varsa dersaneye yürüyerek gitmek gibi küçük egzersizler yapabilirsiniz.) Gerginlik, damarlarda daralmaya, hücrelere giden kanın azalmasına sebep olur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durum, öğrenmeyi olumsuz olarak etkiler. Düzenli fizik egzersiz, gerginliğin öğrenme üzerinde yarattığı bu olumsuz etkileri azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir ortam doğmasına zemin hazırlar.