

## SINAV STRESİ

Bireyin fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşular nedeni ile, bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayret olarak ifade edebileceğimiz "**stres**" öğrenme sürecinde, başarıyı etkileyen unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Üniversite giriş sınavına hazırlanan 4711 öğrenci üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu veriden yola çıktığımızda stresin öğrencilerimiz üzerinde olan etkisinin daha anlaşılır bir düzeyde ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Stres, heyecan ve kaygı bir biri ile ilişkili fakat farklı kavramlardır. Zaman zaman bunları birbirinin yerine kullandığımız olur. Burada sınırlılıklar nedeniyle teknik-terminolojik ayrıntılara girilmeyecektir.

Bireyin heyecan yaşaması doğaldır. Fakat, yapılan araştırmalar bizlere şunu göstermektedir: Düşük düzeydeki kaygı (stres) öğrenmeyi-başarıyı olumlu etkiler. Ve yine yüksek düzeydeki kaygı ise, öğrenme-başarıyı olumsuz etkiler. Öğrenilen malzeme basit ve kolay ise, yüksek kaygı derecesi öğrenmenin çabuk gerçekleşmesine yol açarken, karmaşık ve zor ise; yüksek kaygı, öğrenmeyi zorlaştırmaktadır. Peki neden kaygı-stres yaşarız?

Özgüven yetersizliği, yüksek beklentiler, yanlış aile tutumları, daha önceki başarısızlıklar ve karamsarlık, hedefin belirsizliği ve plansız çalışma, verimli ders çalışma yöntemlerini bilmeme, aile ve çevrenin bilinçsiz ve baskı oluşturan yaklaşımları, Panik bir yapıya sahip olmak... Bu nedenler arttırılabilir. Bu unsurlar bir araya geldiğinde bireyi başarısızlık korkusu sarar bu da yoğun bir şekilde strese neden olur.

Stres anında; nefes darlığı, nefes alıp vermede düzensizlik, terleme, titreme, gerginlik, kalp çarpıntısı, kesik kesik nefes alma, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı, aşırı tepkide bulunma, sürekli baş ağrısı, el ve ayak parmaklarında soğukluk, sürekli yorgunluk, boyun kaslarının gergin olması gibi sayısı arttırılabilecek birçok belirti yaşarız. Bu belirtiler sadece başarıyı düşürmekle kalmaz, bir süre sonra beden ve ruh sağlığına ciddi zararlar vermeye başlar.

Peki bizi bu kadar olumsuz etkileyen stres ile nasıl başa çıkabiliriz. Öncelikle, strese neden olan etkeni-etkenleri anlamalı, fark etmeliyiz. Bu kaynağı bilmek belirsizliği ortadan kaldıracığından bize iyi gelecektir. Dersi planlama, planlananı uygulama, tavizsiz çalışma, yetkin kişilerden görüş alma, geçmişteki başarıları hatırlama, gerçekçi olarak hedef belirleme, ümitli olma, kendine güvenme, umutsuzluğa kapılmama, başarılı arkadaş grubu içinde olma, başarılı model bulma, başkaları için değil, kendisi için çalışma-yaşama sosyal-kültürel faaliyetlere zaman ayırma, sınavı kazananlarla konuşma, motive olma, başkaları ile kendisini kıyaslamama, olayları abartmama, elinden geleni yaptıktan sonra, sonuca üzülmemeye sınavın her şeyin, zekanın ölçüsü olmadığını, kaybetmenin de kazanmak kadar normal olduğunu bilme... Bu noktalar dikkate alınır ve ailelerde, kendi beklentilerini çocuklara yüklemeyen, yüksek beklentilere girip sınavı bir ölüm kalım savaşı haline getirmeyenlerse, öğrencilerin stres düzeyi mutlaka düşecektir.

Doğru nefes alma tekniğini bilmek ve sınav anında kendini rahatlatmak da stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerden bazılarıdır. Derin nefes almada; önce ciğerler iyice boşaltılır, sonra yaklaşık 4 saniyede nefes alınır, bu nefes yaklaşık 4 saniye ciğerlerde tutulur ve sonrasında yaklaşık 8 saniyede

dışarı verilir. Bu işlem en fazla 3 defa ard arda tekrar edilebilir. Daha fazlasında baş dönmesi ve tansiyon sorununa neden olabilir.

Sınav anında yaşanan stresle baş etmenin bir başka yolu da, yoğun stres yaşayıp soruları çözemediğiniz anda, sadece bir dakika için kaleminizi elinizden bırakın, derin bir nefes alın ve gözlerinizi kapayın. Kendinizi en mutlu olduğunuz ortamda hayal edin. (bir çiçek bahçesinde, deniz kenarında, en yakın arkadaşınızla, ailenizle vs..) O anı hayalinizde yaşayın fakat sadece 1 dakikalık süre için. O süre içinde, sınavdan tamamen uzaklaşın. Rahatlayın ve mutlu anınızın tadını çıkarın. Rahatladıktan sonra, artık sınava dönebilirim deyin ve yeniden rahatlamış bir şekilde soruları çözmeye başlayın, yeni bir sayfada başlıyormuş gibi.

Unutulmamalıdır ki, hiçbir şey yapmayan, hiçbir şey kazanamaz. Çalıştıktan, kendimize güvendikten, gerekli çalışmaları yaptıktan sonra başarılı olmanın önünde hiçbir engel kalmaz. Edison'un da dediği gibi, başarının yüzde biri deha, yüzde doksan dokuzu ise çalışma ile elde edilir. Sınavı sizin önünüzde bir kabus, bir engel değil, hedefinize ulaşmak için bir basamak olarak düşünün. Aileniz, okulunuz ve arkadaşlarınızı; birer baskı unsuru değil, yürekleri sizin sevginizle dolu olan ve her zaman yanınızda olacak kişiler olarak görün. Biz her zaman yanınızda olacağız ve size güveniyoruz. Sizde kendinize güvenin. Unutmayın, isteyen yolunu, istemeyen ise mazeretini bulur.