

SINAV ANINDA STRES YÖNETİMİ

Akademik hayatımızın şekillenmesini sağlayan sınava yaklaştıkça sınav kaygısı görülmesi çok olası bir durumdur. Belirli düzeyde olan kaygı günlük hayatımızda çoğu zaman işlevsel olsa dahi sınav anında ideal düzeyinden fazla gözlemlenen kaygı başarı düzeyini olumsuz yönde etkilemeye başlar. Bu nedenden dolayı sınav esnasında stres yönetimi yapabiliyor olmak odaklanma, bildiğini sınava yansıtabilme ve dolaylı yoldan başarıya ulaşabilmeyi sağlayacaktır. Peki stres yönetimini nasıl ve hangi yollar ile sağlayabilirsin?

✓ **Sınav Anında Stres Yönetimi Amaçlı Düşünceleri İşlevsel Olanlar İle Değiştirmek**

“Bu sınavı kazanamazsam ne yaparım?”, “İstediğim puanı alamazsam...” gibi cevabı verilmemiş ve sınavdan önce verilmesini mümkün olmayan sorular sınav anında stres yönetimi noktasında zorlanmana neden olacaktır. Bilmelisin ki; zihin belirsizlikten hoşlanmaz. Bu sorular ışığında zihin, sorulan soruların cevabını tamamlama amaçlı düşünce sistemini başlatır ve sonucunda “Mahvolurum.”, “Eğitim hayatımın sonu olur.” Gibi karanlık ve umutsuz cevaplar üretir. Bu düşünceleri sorgulamak ve peşinden gitmek çözülmesi zor problemler yaratmaktadır. Bu düşüncelerden kurtulup stres yönetimini sağlamak amaçlı daha işlevsel olan “Bu sınavda muhtemelen emeklerimin karşılığını alacağım, bu durumun tam tersi olsa dahi her zaman bir çözüm yolu vardır.” Cümlesi çok daha gerçekçi, özgürleştirici ve yaşayacağın kaygıyı azaltmaya yöneliktir.

✓ **Sınav Anında Stres Yönetimi İçin Yetersizlik ve Başarısızlık ile İlgili İnançların Değerlendirilmesi**

Hayatı boyunca her birey bir dönemde başarısız olacağına dair inançlara sahip olur. Önemli olan var olan bu düşüncenin asla gerçekleşmemesini sağlamaktan ziyade bu düşünceye etkili cevaplar bulabilmektir. Zihin benliğini ve bedenini koruma odaklı olduğundan ihtimali olan en küçük olumsuzluğu bile tehdit olarak algılar ve bu duruma odaklanır. Biz stresi yönetebilmek adına olumsuzun gerçekliğini sorgulayarak kaygı düzeyimizi düşürebilmekteyiz. Örneğin; “Gerçekten başaramayacak mıyım?”, “Bu şekilde düşünmeme neden olan hangi dayanaklarım mevcut?” Eminim ki bu noktada başaramayacağınıza dair onlarca neden sayacaksınız ve kendinizi ikna etme yoluna gireceksiniz çünkü başarısız olma düşüncesine ve inancına çok daha meyilliyiz. Bu noktada başarılı olmaya dair sorular ile devam ettiğimizde süreci olumluya çevirmiş olacağız. Örneğin; “Daha önce başardıklarımın ne farkı var?”, “Bu sınav için verdiğim tüm emekler hayallerime ulaşmaya neden yetmesin?”

Başaracağına dair pozitif sorgulamalar eminim olumsuz sorular kadar uzun bir liste çıkaracaktır. Bu olumlu uzun listenin oluşması için çaba sarf etmek zorunda olmanın sebebi olumlu kanıtlarının olumsuzlara oranla daha azlığından öte biraz daha derine gömülmüş olmasıdır.

✓ **Sınav Sürecinde Stres Yönetimi Amaçlı Nefes Teknikleri**

Olumsuz duygular beyindeki sempatik sinir sistemi ile alakalı olup bedeni hızlandırmaya neden olmaktadır. Bu durumda çarpıntı, vücutta terleme, ağızda kuruluk gibi semptomlar ile karşılaşırız. Nefes alma ve gevşeme teknikleri bedeni kaygılı ve buna bağlı hızlanmış tepkilerini yavaşlatma odaklıdır. Bu durumda da var olan kaygıyı yönetebilmiş ve stres ile başa çıkmayı başarmış sayılırız.

Sınav süresinde stres yönetimi nefese odaklanma ile sağlanabilir. Öncelikle nefes alımı burundan, nefes verimi ise ağızdan olmalıdır. Bedenimizi yavaşlatmak olan bu eylemde dikkat dağıtıcı uyaranları yok saymak amaçlı gözlerimizin kapalı olması oldukça önemlidir. Bu tekniği hazır olup, bedenimizin yavaşladığına emin olana kadar devam etmemiz oldukça etkili ve stres yönetiminde verimli olacaktır.

Unutmamalısın ki sakin ve olumsuzluklardan ötelenmiş bir zihin her zaman işleri daha da kolaylaştıracaktır.

Klinik Psikolog İnsaf ÇEKİÇ

Güneşli Birey Özel Öğretim Kursu