



Başaramaya
iyi bir okula giremezsem h



SINAV KAYGISI



Sınav Kaygısı nedir?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

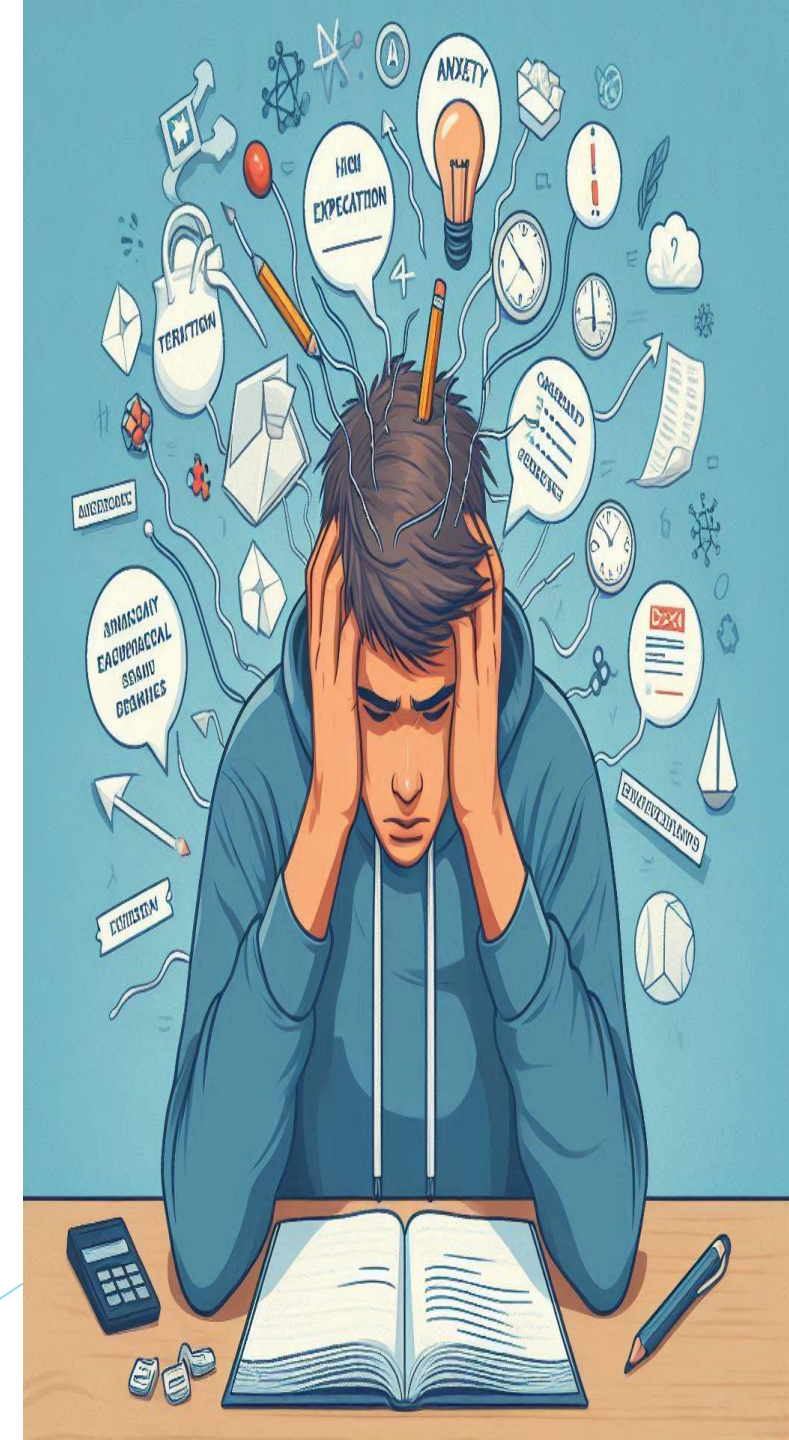
- Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

- ▶ Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?

- Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getiri.



Sınav Kaygısı neden oluşur?

- Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

- ▶ Sınava hazır değilim", "Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?" "Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?" "Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz" Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki! "Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım" "Ben zaten bu konuları anlamıyorum" "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım" "sınav kötü geçecek" "Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?" sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

- Yapmam gereken nedir?" "Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?" "Olabilecek en kötü şey ne ""Dünyanın sonu değil, telafisi var" Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez" "Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? "Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım" "Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir" "zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

- Düşünce ve inançları sorgulamak (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, Dikkatini başka noktalara odaklama

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

- ▶ Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.
- Son ana kadar ders çalışmayın, sınavdan önce gevşeme yöntemlerini uygulayın.
- Sınav yerini bir gün önceden görün.
- Sınav günü yanınıza alacağınız eşyaları bir gün önceden hazırlayın.
- Sınav günü en rahat kıyafetleri tercih edin. Dar ve hava almayan kıyafetleri yerine pamuklu terletmeyen ve bol giysiler giyin.
- Sınava günü erkenden yola çıkın, kendinize inanın ve güvenin.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

- ▶ Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

- Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.



Gelecek kaygısı takıntı haline gelirse...

- ▶ Gelecek kaygısını takıntı haline getiren öğrenciler için sınavlar, kaygı ve stres kaynağıdır. Olumsuz sonuçlarla karşılaşan öğrenci sınav kaygısına gösterdiği direnci bir süre sonra 'kaçma yöntemine' başvurarak halletmeye çalışır. Ancak hayat boyu bazı durum ve olaylar karşısında duyulan kaygının her zaman olumsuz etkileri ortaya çıkmaz. Belli bir düzeydeki kaygı motive ediciyken, kaygı düzeyinin kontrol edilemeyen ve yüksek olması sınavlarda başarısızlığa neden olur. Öte yandan, yapılan araştırmalarda kaçmak yerine savaşmayı seçen birçok öğrencinin çoğu zaman önem arz eden durumlar karşısında kendini yeniden konumlandığı ve uyum sağladığı belirlenmiştir. Kaygı olumlu bir yöne aktarıldığında, kaygıya neden olan durumla ilgili plan yapılmasına, tehdit unsurlarının fark edilmesine, uyum sağlayıcı yöntemlerin keşfedilmesine olanak sağlayacaktır.

Kaygının azı yarar çoğu zarar

- ▶ İnsanlar yaşamlarının belirli dönemlerinde kaygı ve stresle yüz yüze gelmektedir. Kaygı düzeyinin yüksek olması bireydeki olumsuz uyarıları harekete geçirmektedir. Bu yüzden kaygının aşırı düzeyde olması yarar değil zarar vermektedir. Ancak 'biraz kaygı' duymak uyum sağlayıcıdır. Genellikle öğrenciler için sınav terimi korku ve kaygıyı çağırıştır. Öğrenciler sınav sırasında yaşanabilecek olumsuz problemleri, o problemler henüz gerçekleşmemişken veya hiç gerçekleşmeyecekken öncesinde kaygı duyarak düşünmeye başlar. Bu olumsuz düşünceler, öğrencilerde fiziksel ve ruhsal zorlanmalara yol açmakta, yetersizlik duygusuna veya başarısız olacaklarına dair inançlar oluşturmalarına neden olmaktadır.

Sınav kaygısını kontrol edebilmek için...

1. Sınava düzenli olarak yeterince çalışma konusunda kendinizi motive edin.
2. Sınav öncesinde sizi mutlu edecek sevdiğiniz yararlı besinler tüketin.
3. Sınav konusunda olumsuz düşünceleriniz yoğunsa spor yapın.
4. Uygunuz düzenli olsun, günlük 7-8 saat uyuma konusunda kendinizi programlayın.
5. Sevilen kişilerle boş zamanlarda iletişimde olun ve onlarla vakit geçirin.
6. Motivasyon sağlayıcı hobileriniz varsa kesinlikle yapın.



► Teşekkürler