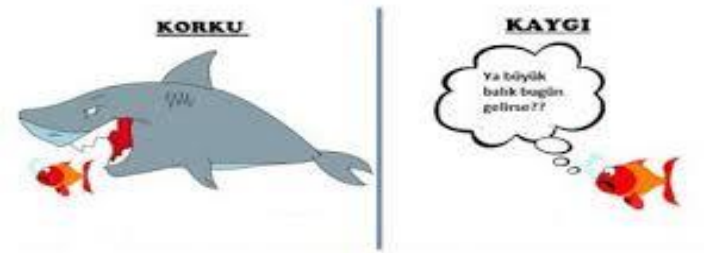
SINAV KAYGISI

VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

NOT KAYGISI,SINAV KAYGISI

Kaygı: kişi fiziksel ya da duygusal baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.

- Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi bir ya da birçok heyecanı içerebilir.



- Aşırı korku ve kaygı anında beyin bazı hormonlar salgılar. Bu hormonlar düşünmenin bloke olmasına yol açar. Beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulması engellenir.

- **Sınav kaygısı nedeniyle bildiklerini unutan öğrencilerin durumu bundan ibarettir.**
- Korku da fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır.
- Kaygı da ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygının kaynağı belirsizdir. Kaygıyı tamamen olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz.
- **Sınav kaygısının sebebi gayet açık ve ortadır. Aylar sonra sınava gireceksiniz ve bundan dolayı kaygılanmaktasınız.**

SINAV KAYGISI

Olaylara Bakış Açısı

Kaygı; aslında kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.

Olaya karşı temel inançları değiştirmek asıl amaçtır. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı

tüm öğrenciler

aynı kaygıyı duyardı.
Bu konuda yapılacak bir şey olmazdı...

değil mi?...

rehberlik servisi

Sınav kaygısı;

- Öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak ortaya koyamaması durumudur.

- Öğrenciler sınav anında olumsuz iç konuşmalarla kendilerini etkiler ve düşünülen bu olumsuz konuların doğruluğuna inanır bunun sonucu da çalışmasının karşılığını alamamaktadır.
  Sınav heyecanı da kendiliğinden ortaya çıkan, bizim elimizde olmayan bir şey değildir.

- Düşünceyi biz başlatır ve biz bitiririz.

- Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır.

Sınav Kaygısı Bizi Nasıl Etkiler?

- Sınav kaygısının en büyük etkisi dikkat üzerine olur. Sınavın öncesinde ve esnasında tamamen sınav üzerinde yoğunlaşması gereken dikkat, öğrencinin kendi düşünceleri ve sınavın olası olumsuz sonuçları nedeniyle dağılmakta ve bundan dolayı performansı düşmektedir.

KAYGININ NEDENİ?

Bireysel etkenler
(Yeterli hazırlanamamak, zamanı etkili kullanamamak, bilgi eksikliği, olumsuz düşünceler)

Çevresel etkenler
(Anne/baba tutumları ve beklentileri, yaşanılan ortam)

KAYGININ NEDENİ?

Bireysel etkenler

(Yeterli hazırlanamamak, zamanı etkili kullanamamak, bilgi eksikliği, olumsuz düşünceler)

- Zamanı iyi kullanamama,
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Olumsuz düşünce yapısı,

KAYGININ NEDENİ?

Çevresel etkenler
(Anne/baba tutumları ve beklentileri, yaşanılan ortam)

- Anne/baba beklenti düzeyleri
- Değerlendirilme korkusu
- Rekabetçi ortam

Anne/Baba Beklenti Düzeyleri

- Ailelerin çocuklarını motive etmek, hırslandırmak amacıyla kullandığı yöntemler kimi zaman sınav kaygısının kaynağını oluşturabilir.
  Örneğin, sen bu gidişle zor kazanırsın, bu çalışmayla hiçbir yere giremezsin, aman bizi utandırma, bak biz elimizden gelen her türlü özveriyi gösteriyoruz şimdi sıra sende vb ifadeler bireyi teşvik etmek yerine kaygıya neden olur.
- Arkadaşlarının dalga geçeceği endişesi, onların arasında küçük düşme kaygıya sebep olabilir.

Kaygı Bulaşıcı Bir Duygudur

- Sınava hazırlık sürecinde gençleri ve aileleri kaygılandıran birçok faktör vardır. Bunlardan birisi de belirsizliklerdir. Bu belirsizlikler;
- Konuların nasıl yetiştirileceği,
- Eksiklerin nasıl tamamlanacağı,
- Nelere öncelik verileceği,
- Hâlihazırda yapılan çalışmaların yeterli olup olmayacağı,
- Deneme sınavlarında gösterilen performansın gerçek sınava nasıl yansıyacağı vb.

Kaygılı Birey Sınavda Neler Yaşar?

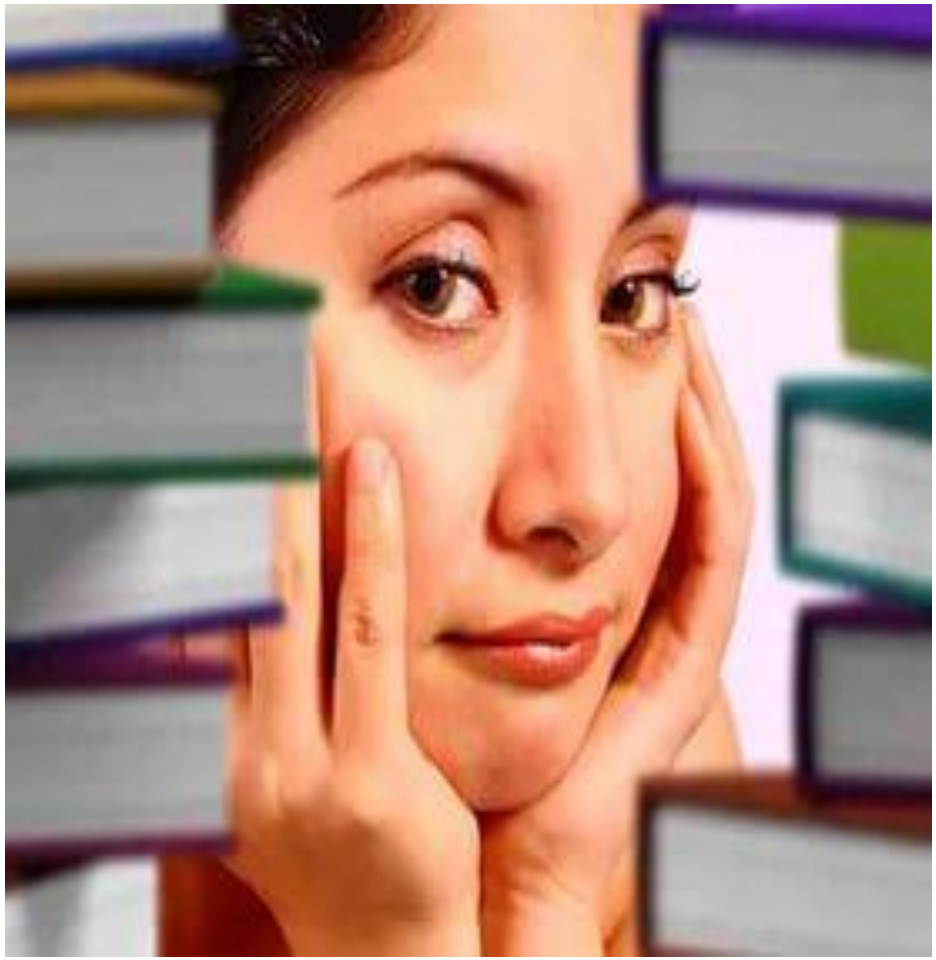
- Sınav sırasında bildiklerini unuttuğu duygusuna kapılır.
- Sınav sırasında yüksek kaygı nedeniyle okuduğunu anlayamaz.
- Bildiği soruları yanlış yapar ya da yanlış şıkkı işaretler.
- Dikkatini toplayıp sınava odaklanamaz.
- Yeterli ve sistemli çalıştığı halde sınavlarda başarı göstermez.
- Sınava girmekten kaçınır.
- Sık sık sınavı kazanamayacağı düşüncesine kapılır.
- Sınav öncesinde aşırı gerginlik ve sinirlilik gösterir.
- Sınavlardan önce aşırı uykusuzluk yaşar.
- Sınavla ilgili olumsuz düşünceler üretir.
- Zamanı iyi kullanamaz, işlem hatası yapar.
- Çözemediği bir soruyla karşılaştığında kendini yargılayarak, korkuya kapılır ve diğer soruları da çözemeyeceğini düşünmeye başlar.

Sınav Kaygımız Nasıl Artar

- Öğrenciler Sınav tarihi yaklaştıkça istenen puanları alamadıklarını görürlerse veya puanı denemelerde almalarına rağmen ,ya gerçek sınavda bunu alamazsam diye düşünmeye başladıklarında kaygılanırlar.
- Bu sıkıntıların yanına birde anne babanın **‘’bak bu son şansın sınava rahat gir ki kazanabilesin, kaygılanacak bir şey yok, düşünme yavrum bunları sen sadece sınava yoğunlaş’** gibi telkinleri eklenirse tablo daha da vahimleşebilir.

Sınav Kaygısının Fizyolojik Belirtileri

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları,
- Düzensiz solunum, hava açlığı,
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi,
- Baş dönmesi, baş ağrısı,
- Mide ağrısı, kasılmalar,
- Bayılma, beyni boşalmış hisleri,
- Kas yorgunlukları, uyuşma,
- Terleme ,titreme,
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik.
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Yeme alışkanlıklarında değişiklik,
- Uyku alışkanlıklarında değişiklik, kabus görme,



Kaygının Psikolojik Belirtileri

Dikkati Bir Noktada Toplayamama

Sinirlilik

Uykuda düzensizlik

Kabuslar görme

Çökkünlük hissi

Geçmişteki olumsuzlukları hatırlama

Üzüntü Verici Düşünceler

Sınavdan Önce;

- İyi bir puan alamayacağım
- Paniğe kapılıp başarısız olacağım
- İyi hazırlanamadım

Sınav Sırasında;

- Herkes benden hızlı soru çözüyor
- Eyvah, bu soruyu çözemedim, sınav iyi gitmiyor
- Hiç bir şey hatırlamıyorum, başaramayacağım

Sınav Sonrasında;

- Hiçbir şey yapamadım, iyi bir puan alamayacağım
- Soranlara ne diyeceğim, rezil olacağım

İç-diyaloğu Kurma

Olumsuz düşünceler

- Bu bilgiler çok gereksiz
- Saçma sapan şeyler bunlar
- Bu bilgileri nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor? Ne gerek var?
- Sınava hazır değilim
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz?
- Çok fazla konu var. Hangi birine hazırlanayım?
- Ne kadar çalışırsam çalışayım anlamam mümkün değil
- Başarılı olamayacağım
- Sınav kötü geçecek
- Sınav zamanı çok az
- Bildiklerimin hepsini unuttum

Olumlu düşünceler

- Önemli olan yapabildiğimin en iyisini yapmak
- Koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli
- Zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Aynı koşullarda başarılı olanlar var, onları modelleyebilirim
- Takıldığım yerlerde yardım alabilirim
- Yapmam gereken nedir?
- Olabilecek en kötü şey ne?
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez, daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

İÇ KONUŞMALAR KAYGINIZI TETİKLER

- Sınava hazırlanan bir öğrencinin kendisiyle yaptığı iç konuşmalar bir süre sonra onun ruh halinin belirleyicisi olur. Genel anlamda kaygılı öğrenciler kendileriyle sürekli olumsuz iç konuşmalar yaparlar.
- İç konuşmalar yaparak kaygınızı arttırmak bir süre sonra kısır bir döngü halini alır ve kendinizi her an sınavın kötü geçeceğini düşünen biri olarak bulursunuz.
- KAYGINIZLA YÜZLEŞİN
- Kaygının varlığını kabul ediniz: kaygınızı inkar etmeniz sınav anında hiçte hoşunuza gitmeyen sorunlarla karşılaşmanıza neden olur.

Kaygımızı Azaltmak İçin Neler Yapabiliriz?

Düşünce biçiminin düzenlenmesi (olumlu düşünmeyi öğrenme)

Olay-düşünce-davranış ve duygu birbiri ile bağlantılıdır. Olumsuz düşünceleri olumlu düşünceye dönüştürmemiz kaygımızın azalmasına neden olur.

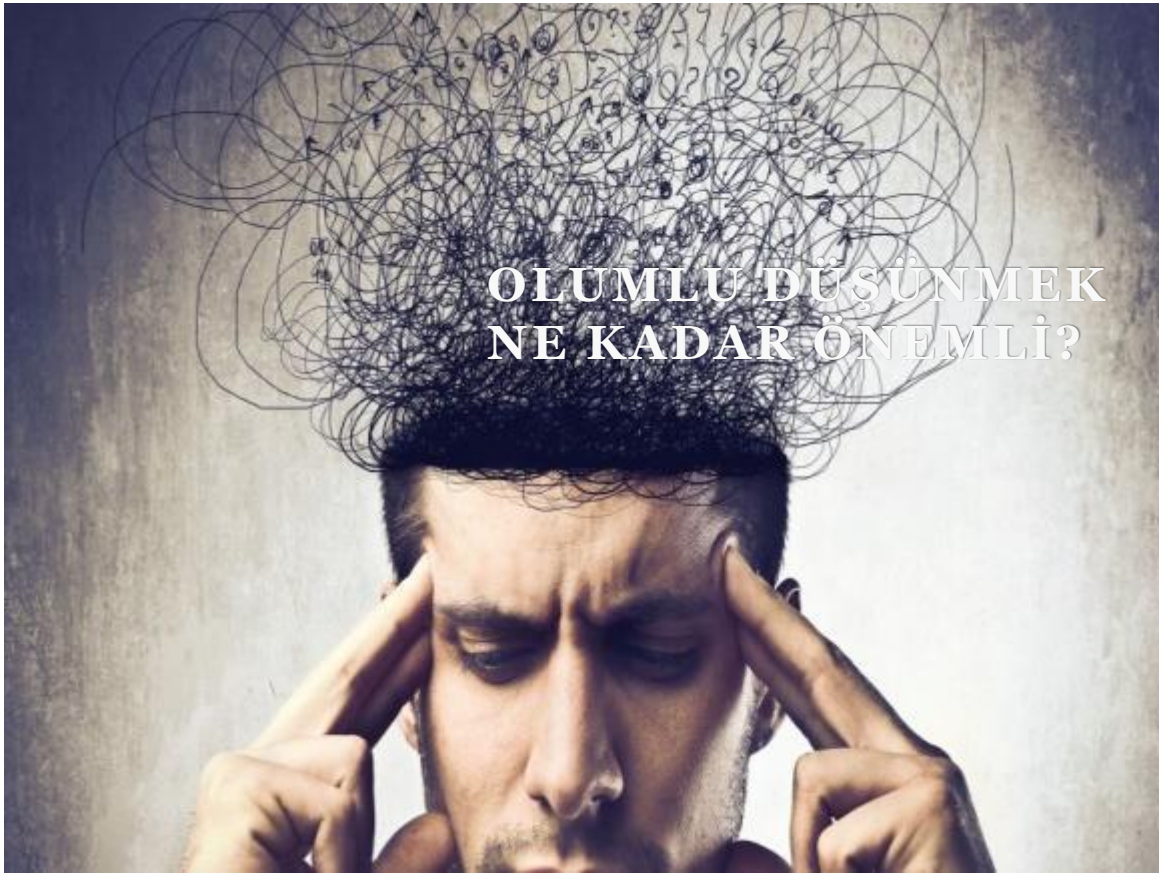
Örnek
(olumsuz örnek)
Olay: Sınav kağıdı önünüzde.
Düşünce: Bu sorular çok zor hiçbirisini yapamayacağım, bittim ben
Duygu: Kaygı, korku, çaresizlik
Davranış: Bir türlü sorulara başlayamama, terleme, titreme
Sonuç: Başarısızlık

(olumlu örnek)
Olay: Sınav kağıdı önünüzde.
Düşünce: Bu sorular çok zor ama bir yerden başlamalıyım ve en azından bildiklerimi yapmalıyım
Duygu: Rahatlık, hoşnut olma, kendine güven
Davranış: Soruları yanıtlamaya başlama
Sonuç: Başarı

Potansiyelimize göre hedef belirlemeliyiz

- Öğrencilerin pek çoğu belirledikleri hedefe ulaşmaları için gereken puanı alamadıklarında kaygılanmaya başlarlar.
- Sene başında alınan düşük puanlar sorun değildir ama ikinci dönemden itibaren girdiği sınavlarda da istediği yükselmeyi başaramamıştır.
- Aylar ilerledikçe puanlarında ilerleme olmayan öğrenci kaygılanmaya başlar.
- Aslında deneme sınavlarından aldığı puanla bazı okullara gidebilmektedir ama onun hedefi daha yüksektir. Buda kaygılanmasına neden olur .
- Yapılması gereken HEDEFLERİN KÜÇÜLTÜLMESİDİR.

Olumlu Düşünmek Ne Kadar Önemli?



BBC-LONDRA-olumlu düşüncenin yararları klinik olarak kanıtlandı.

Acının dindirilmesinde olumlu düşünmek, çok etkili.

Olumlu düşün,ağrıların azalsın!

Kaygınızdan Güç Alın

Şimdi lütfen kendinize tek bir soru sorun:

Sınava hazırlanmaya devam etmek, henüz çalışma fırsatı bulamadığınız konulara bir göz atmak, bir kısmını bildiğiniz bir konuyu tam anlamıyla öğrenmek ve kalan zamanı biraz daha etkili kullanmak kaygınız azaltır mı?

Kontrolden Çıkan Kaygı

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir işçi manevra sahasında çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan.

Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar.

Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakılırlar.

Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick,yanlışlıkla içerden kapıyı kapatır,kendini soğutucu vagona kilitler.

Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler.

Nick kapıyı tekmeler,bağırır,ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermezler.

Nick burada donarak öleceğinde korkmaya başlar.

Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı donacağım, diye düşünmeye başlar.

İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer.

Titremeye başar.

Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşündüklerini yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir?

Ertesi günü soğutucu vagonun kapısını açan işiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar.

Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir.

Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıydı.

Vagonun içindeki ısı 18 C idi, ve vagonda bol hava vardı.

Nick'in korkusu,kendini gerçekleştiren bir kehanet oluşturmuştu.

Oksijenin Gücü

- Oksijen ile sınav kaygısı arasında doğrudan bir ilişki kurulması garip gelebilir ancak , birçok kişinin doğru oksijen alımı yaparak kurtulmak istedikleri olumsuz ve bezgin ruh halinden kurtulduğunu bilmeniz bu garip ilişkiyi biraz daha anlamlı hale getirecektir.
- Ders çalıştığınız odada bir süre sonra başınızın ağrıması, uyku düzensizlikleri yaşamanız, sabahları yataktan kalkmakta zorlanmanız yada kalktıktan sonra kendinizi çok yorgun hissetmeniz gibi bir sürü sıkıntı verici durumun arkasında yeterli ve verimli oksijen almamanız yatar.
- En çok ihtiyaç duyduğumuz şey canlılık ve enerjidir. Canlı ve enerjik olmanın formülü ise temiz bir kan dolaşımına sahip olmaktır. Bunun için doğru nefes alma yöntemlerine ihtiyacımız vardır.

Doğru Nefes İle Kaygıyı Baskılama

- Sınav anında ya da kendinizi kaygılı hissettiğiniz bir başka anda:
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
- Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı, omuzlar kalkmalı, karın şişmeli.
- Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.
- Burnunuzdan 2 saniye sürecek şekilde derin bir nefes alın
- Aldığınız nefesi 6 saniye boyunca ciğerlerinizin tamamını dolduracak şekilde içinizde tutun.
- Ağzınızdan 4 saniye içerisinde kesik kesik olmak koşuluyla dışarı verin.
- Bunu 4-5 kez yapın.daha fazla yapmanız baş dönmesine neden olabilir.

Görselleştirme Tekniği

1. Ellerinizle gözlerinize dokunmamaya dikkat ederek, avuç içinizle gözlerinizi kapatın.
2. Öğrendiğiniz doğru nefes alma tekniklerini uygulayın ve gevşemeye çalışın.
3. Rahatlatıcı bir sahne ya da gitmekten hoşlandığınız sakin bir yer düşünün. Seçtiğiniz yer gerçek ya da hayali olabilir.
4. Rahatlatıcı, sakin bir yerde kendinizi hayal edin.
5. Birkaç dakika boyunca rahatladığınızı hissedene kadar bu hayali devam ettirin.

Gevşeme Yöntemi

(1) Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.

(2) Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.

(3) Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.

(4) Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması.

Düzenli Fizik Egzersizi Yapmaya Çalışın

- Gerginlik sizi aşırı hareketliliğe ya da donukluğa itebilir.
- Ders çalışma yanında fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar vardır.
- Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi,zihinsel gevşeme,yapılan işte etkinliğin artması,enerjide artış,endişelerde azalma,daha sağlıklı olma,duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

Beslenmenize Dikkat Edin

- Beslenme düzeni önemlidir.
- Şeker ve kahve kullanımı kaygıyı artıracağından bu yiyecek ve içeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösterin.
- Protein, su,sebze ve vitaminler kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini artırın.

Bedeninize Önem Verin

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarınız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini artırmak için kahve,çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar.

Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir.Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sisteminiziz bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir.

Çay,kahve gibi içecekler ellerde titreme,dikkat ve konsantrasyon güçlüğü,huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara neden olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz.Daha doğal olan meyve suları,bitki çaylarını tercih ediniz.

Uykunuza Özen Gösterin

- Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder.
- Normal uyku süresi ortalama 6-7 saat arasındadır.
- Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir.
- Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı bilinmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

ÖZET

1. Bir plan dahilinde planlı programlı ders çalışıp zamanı etkili kullanacağız.
2. Görev ve sorumluluklarımızı ertelemeyip önceliklerimizi sıraya koyacağız.
3. Olumsuz düşüncelerimize «DUR!» diyeceğiz. OLUMLU düşüncelerimizi arttıracağız.
4. Ailemizin bizden beklentilerini doğal karşılayacağız fakat bizde yoğun kaygı uyandırmasına izin vermeyeceğiz.
5. Sınav bizim kişiliğimizi değil bilgi düzeyimizi belirleyeceğinden değerlendirilme korkusuna kapılmayacağız.
6. Kendi **hedefimize odaklanarak** rekabetçi ortamlardaki karşılaştırmalara kulak asmayacağız. kaygımızdan güç alacağız.
7. Uykumuza beslenmemize ve bedenimize özen göstereceğiz.
8. Düzenli fiziksel egzersizler yapacağız ve bedenimize önem vereceğiz.
9. gevşeme görselleştirme ve nefes egzersizleri ile kaygımızı baskılayacağız.

Sınav Öncesinde Dikkat Etmeniz Gerekenler

- Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- Sınavla ilgili belgeleriniz tamam mı? Eksikleriniz var mı? Eksikleriniz varsa, ilgili kurumlardan bu eksikleri mutlaka giderin.
- Sınava gireceğiniz okulu mutlaka önceden görün.
- Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.
- Sınav akşamı kullanacağınız araçları yedekli olarak hazırlayın.
- Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
- Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.

Sınav Anında Dikkat Etmemiz Gerekenler...

- Sadece sınava odaklanın. Zamanınızı kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin.
- ‘’NE YAPABİLİRDİM?”DİYE DEĞİL,“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”DİYE DÜŞÜNÜN!...
- Sınav esnasındaki endişenin her şeyi bulanık göstereceğini, bildiklerinizin zihninizde net olarak belirmesini önleyeceğini, hiçbir bilgiyi ucundan tutup kaldırmanıza izin vermeyeceğini unutmayın.
- Kitapçık türünü kodlamayı unutmayın.

Sınav Anında Dikkat Etmemiz Gerekenler...

- Önce soruları içlerinden birine takılmadan bütün olarak bir inceleyin. İyi bildiğiniz konular, kolay çözebileceğiniz sorularla göz göze geleceksiniz.
- Soruları dikkatlice okuyun.
- Sorular için zamanınızı iyi ayarlayın.
- Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.
- Sorularla inatlaşmayın.

Sınav Anında Dikkat Etmemiz Gerekenler...

- Çözümlerde şu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır:
  - En iyi bildiğiniz konular
  - Kolay sorular
  - Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular
  - Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular
  - Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular

- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin.
- Sınıf arkadaşlarınız sınavı erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın,
- unutmayın: “ERKEN BİTİRENLERE FAZLA PUAN VERİLMİYOR!..”

TEŞEKKÜRLER…