

ŞEHİT BÜYÜKELÇİ İSMAİL EREZ MTAL

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı Üst
Öğrenime Geçiş Sınavları Öğrenci
Bilgilendirme Sunumu

Kaygı Nedir?



- Korku, gerçek bir tehlike anında ortaya çıkar.

Ormanda vahşi bir hayvan bizi kovalarsa korku hissederiz ve korkmamız için "somut" bir nedenimiz vardır.

- Kaygı, ise "sandığımız" bir tehdit karşısında hiss edilir.

Baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan bir tepkidir.



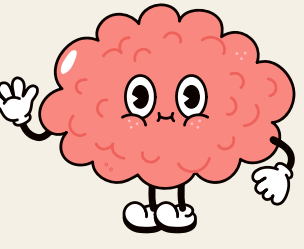
SINAV KAYGISI



Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa, yoğun bir kaygı hissediyorsanız, bu kaygı günlük yaşantınızı etkiliyorsa, uykunuzu, yeme içmenizi etkiliyorsa sınav kaygısına adaysınız demektir.

Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Fizyolojik Belirtiler



- A** Nefes alıp vermede artış olması, Kalp atışlarının normalden fazla olması, İştahın azalması, Uyku problemleri, Karın ağrısı, Yorgunluk, Halsizlik, Baş ağrısı, Terleme, titreme ve Dilin damağın kurumması vb.

Psikolojik Belirtiler



- B** Sinirli ve gergin olmak, Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak, Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb.

Davranışsal Belirtiler



- C** Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, Beslenme alışkanlıklarının değişmesi, Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama) vb.

Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav anında neler yaşayacağım?

Ne hissedeceğim?

Ya çok heyecanlanırsam?

Sınav salonu nasıl olacak?

Sınavda ya daha fazla kaygılanırsam?

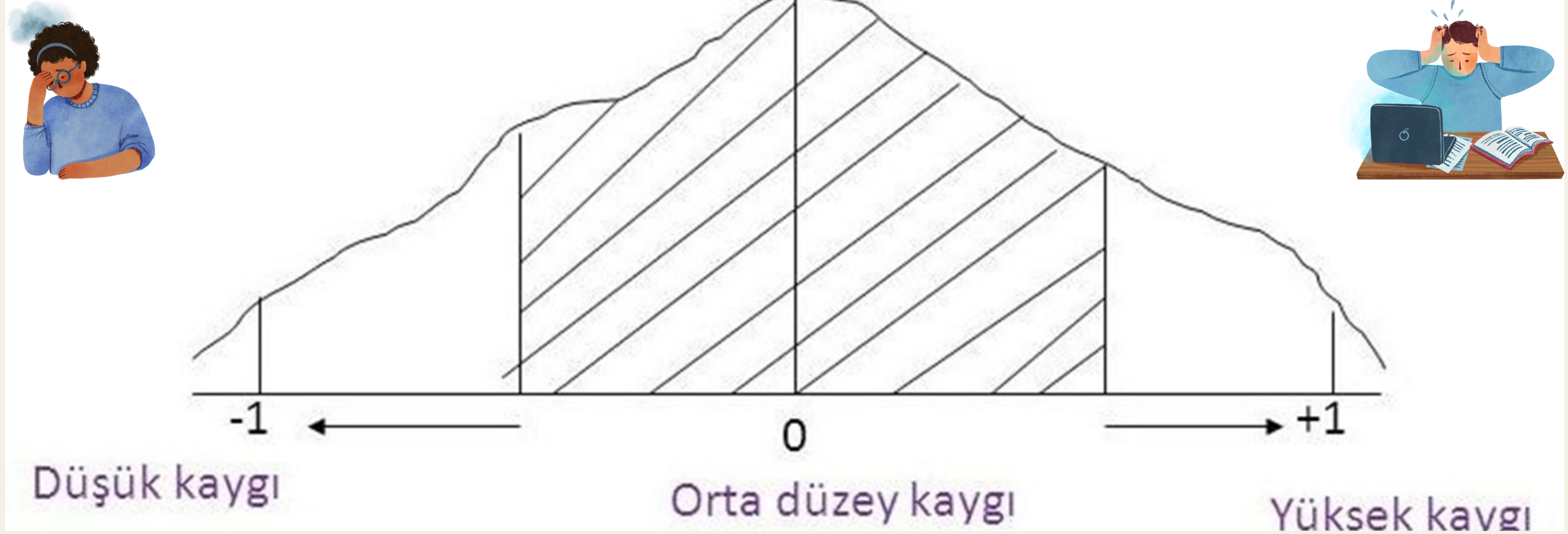
Deneme sınavından ne farkı olacak?



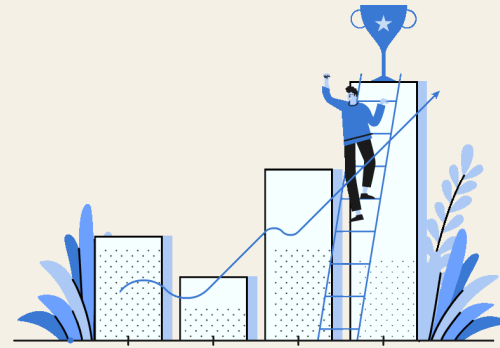
Sınav kaygısının her öğrenciye göre değişen nedenleri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

KAYGI DÜZEYİ - BAŞARI DURUMU



MOTİVASYON VE İSTEK
OLUŞMADIĞINDAN
SONUÇLAR
OLUMSUZDUR.



YARATTIĞI MOTİVASYON, İSTEK, KARAR
ALMA, ALINAN KARAR DOĞRULTUSUNDA
HAREKETE GEÇMEYİ SAĞLAYARAK BİREYİN
PERFORMANSINI ARTTIRIR.

KAYGIYA YENİK DÜŞEN
BİREY POTANSİYELİNİ
TÜMÜYLE KULLANAMAZ,
İSTENEN PERFORMANSI
GÖSTEREMEZ



1-Sınav günü ve öncesi görülen belirtiler:

Uykusuzluk, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabusgörme, korku, terleme, baş ve karın ağrısı, solunum güçlüğü, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk, kötü not alma endişeleri...

2-Sınav için sınıfta beklerken görülen belirtiler:

Ellerde terleme, hızlı kalp atışı, baş yada karın ağrısı, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma...



3-Sınav başladıktan sonra görülen belirtiler:

Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük çekme, bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sürenin yetmeyeceğine ve sınavın kötü gideceğine inanma, zor gelen sorularda paniğe kapılma, gibi bazı fizyolojik belirtilerdir.



Şunu Unutmayın ki;

Bu tepkiler herkeste farklı ortaya çıkar ve her insan bu sorunu farklı şekilde ortaya koyar.



Sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,

Tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor,

Kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor,

Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız:

Bu tepkiler herkeste farklı ortaya çıkar ve her insan bu sorunu farklı şekilde ortaya koyar.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

1.Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaőtıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve Őekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevőeme egzersizleri yapın.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

2.Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

BUNLARDAN UYGULAMASI EN KOLAYI: NEFES EGZERSİZLERİ

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

UNUTMAYIN Kİ;

"İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır".

1. Aşama

Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2. Aşama

Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3. Aşama

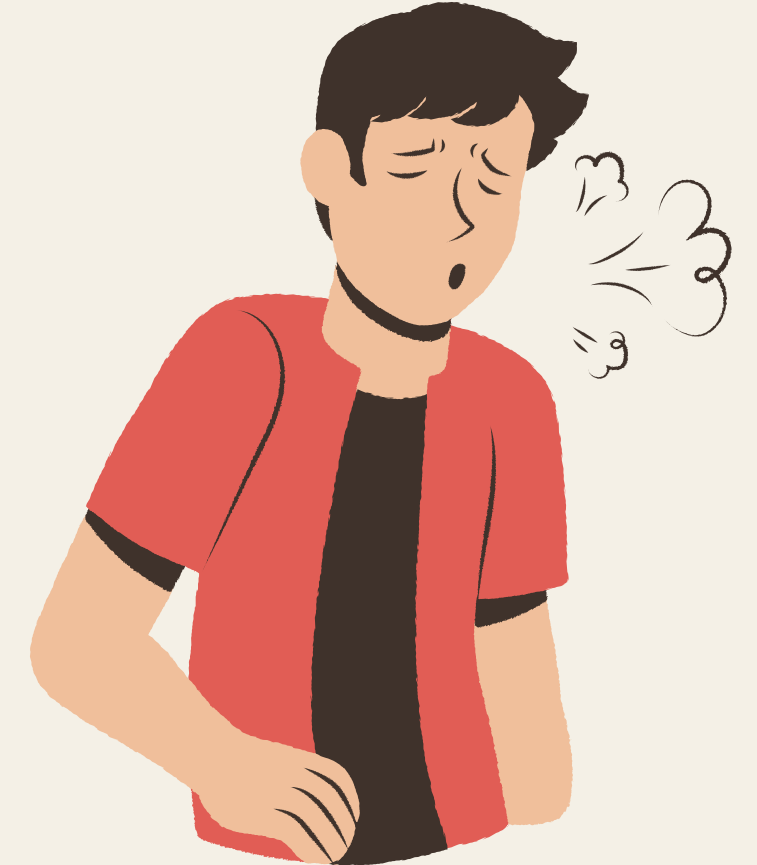
Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve "biir", "ikii" diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününe doldurun.

4. Aşama

Kısa bir süre bekleyin.

5. Aşama

Biir", "ikii" diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.



Sınavla İlgili Duygularınızı Kontrol Etmenize Yönelik Bazı Öneriler

Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder. Eğer herhangi bir sınavla ilgili hiç kaygı yaşanmazsa ders çalışma gereği de hissedilmez. Dolayısıyla normal düzeydeki kaygı doğaldır ve yaşanması gerekir.

Sınavda başarısızlığı getiren ve performansın tam olarak sergilenmesinin önüne geçen ise aşırı kaygının olmasıdır. Aşırı kaygının yaşanması öğrenmenin ve öğrenilen bilginin kullanılabilmesinin de önüne geçen bir durum olabilir. Olması gereken, kaygıyı görmezden gelmek yerine onu kabul etmeyi ve baş etmeyi öğrenmektir.

Sonraki slaytta sınavla ilgili duygularınızı kontrol etmenize yönelik bazı öneriler; fiziksel, psikolojik ve akademik olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır. Bu öneriler birbirlerinden bağımsız değildir. Örneğin, fiziksel olarak kendinizi iyi ve dingin hissetmeniz hem psikolojik hem de akademik olarak aynı duyguları yaşamanıza yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, sınav kaygısıyla baş etmek için uygun olan stratejilerin kişiden kişiye değişebileceği unutulmamalıdır.

FİZİKSEL

- 1.Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz.
- 2.Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.
- 3.Yürümek ve koşmak gibi egzersiz hareketlerini her gün 30'ar dakika yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- 4.Sınav yaklaştıkça uykusuz bir şekilde gecelerce çalışıp başarılı olacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Araştırmalar uykusuzluğun odaklanmakta güçlük yaşamak ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi nedenlere yol açtığını göstermektedir. Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlemenin gerekli olduğunu unutmayın.
- 5.Düzenli kullanmanız gereken ilaçları almanız ve sınavla ilgili kaygınız ya da uyku probleminiz için reçetesiz ilaç kullanmamanız da oldukça önemlidir.
- 6.Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

PSİKOLOJİK

- Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- Örneğin:
 - a.Kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.
 - b.Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.
 - c.Sınava ilişkin duygularınızı ailenizle paylaşabilirsiniz.
 - d.Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Örneğin:
 - Şimdi kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirecek üç olumlu figür düşünün. Bu tanıdığınız bir kişi olabileceği gibi sizi etkileyen ve model aldığınız bir lider, düşünür ya da sanatçı olabilir. Sizi bu karakterlerden birinin desteklediğini hayal edin. Şu anki kaygınızı azaltmak için size ne gibi tavsiyelerde bulunuyor. Şimdi, bu kişinin size söylediği olumlu cümleyi bir kaç kez içinizden tekrarlayın. Yaşamınızdaki başarılarınızı ve zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın. Neleri başardığınızı, bu başarıyı nasıl elde ettiğinizi, hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı listeleyin ve bu listeyi görebileceğiniz bir yere asın. Ara ara bu listeye bakarak güçlü olduğunuzu kendinize hatırlatın.
- Geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine şu an yaşadıklarınıza odaklanmak sınav sürecinde kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine bedenen ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olacaktır. Bunun için nefes egzersizlerinin faydası olacaktır. Örnek nefes etkinliği: Dik ve rahat bir şekilde oturun, sizin için uygunsa gözlerinizi hafifçe kapatın ve nefesinize odaklanın. Nefes alışverişlerinizi, nefes alırken bir ve verirken iki şeklinde içinizden ona kadar sayın.

PSİKOLOJİK

- Nasıl ki başkalarıyla kıyaslandığımızda kendimizi öfkeli hissediyorsak ve bu tutum bizi motive etmiyorsa, bizde kendimizi de başkalarıyla kıyaslamamızda kaygı düzeyimizi artırabilir. Bunun için bazı önlemler alabilirsiniz. Örneğin, sosyal medya kullanımı kendimizi başkalarının yaptıkları ile kıyaslamamıza neden olabildiği için sınav yaklaştıkça sosyal medyayı kullanmaktan olabildiğince uzak durmalıyız.
- Zihninizden “hiçbir şey yapamayacaksın, başarısızsın” gibi cümleler geçtiğinde bu düşüncelerin başarınızı olumsuz etkilemesine izin vermek yerine bu cümleleri zihninizden uzaklaştırabilir ya da olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.
- Sınavlarda her öğrenci bir miktar kaygı yaşar. Bu kaygı normal bir duygudur. Bununla savaşmak yerine kabul edebilirsiniz. Yaşadığımız salgın döneminde sınava girmenin sizi pes ettirmesine izin vermek yerine durumu kabul edip elinizden gelen önlemleri almaya ne dersiniz? Unutmayın yalnız değilsiniz, tüm öğrenciler bu durumu yaşıyor.
- Zorluklarla baş etmede mizah işe yarayabilir. Biraz tebessümün, gülmenin kime zararı olur ki:)
- Kendiniz ve arkadaşlarınız için sınavla ilgili iyi dileklerde bulunmanız kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak kendinizi daha dingin hissetmenizi sağlayabilir. Sınavla ilgili aklınıza takılan noktaları bu konuda bilgisine güvendiğiniz birilerine sormak da size destek sağlayabilir.
- Bu arada unutmayın: “Kaygı bulaşıcıdır.” İşte bu sebeple kaygınızı artıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sınav öncesi sizin için çok faydalı olur

AKADEMİK

- Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- Test çözme tekniklerini öğrenmek,
- Deneme çözerken maske kullanma alıştırmaları yapmak,
- Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Sevgili öğrenciler, son olarak kaygıyla baş etmek için size nelerin iyi geldiğini veya iyi gelebileceğini bizzat kendinize sorun. Kaygılı hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini düşünmek bu sorunun cevabını bulmanıza yardımcı olabilir.