

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI



İSMAİL GÜRAL ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Kaygı

Kişinin stres verici bir uyarana karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel aşırı uyarılmışlık halidir.

Sınav kaygısı ise öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısında, sınavın kendisi strese yol açmaz, sınavın kişi tarafından algılanış biçimi kaygıya neden olur.

Bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, inançlarımız, yorum ve kalıp düşüncelerimizdir.

Sınavın kendisi değil, "Sınav her şeydir", "Sınav ne kadar iyi olduğumu gösterir", "Yapamazsam herkese rezil olurum" gibi düşüncelerimiz kaygılanmamıza neden olur. Yani sınav kaygısı ile başetmek istiyorsak, sınava karşı olan temel inançlarımızı değiştirmeliyiz.

Sınav Kaygısının Belirtileri



- ❖ **Fiziksel Belirtiler:** kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.
- ❖ **Duygusal Belirtiler:** panik, öfke, gerginlik, karamsarlık, kendine güvende azalma, huzursuzluk, olumsuz düşünceler ve mutsuzluk şeklinde sıralanabilir.
- ❖ **Zihinsel Belirtiler:** düşünceleri toparlayamama, unutkanlık, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü olabilir.

Normal düzeyde bir kaygı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.

Yoğun kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.

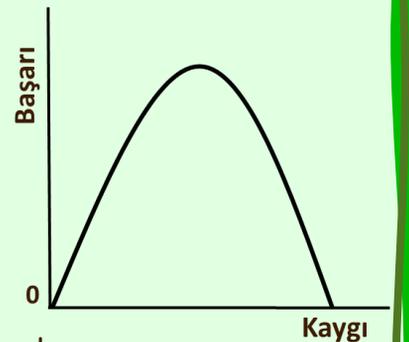
Kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.

Normal Düzeyde Kaygı...

- Dikkati artırır,
- Öğrenme gücünü artırır,
- Hatırlamayı kolaylaştırır,
- Zamanı verimli kullanma *becerisini* geliştirir,
- Bilgi transferini güçlendirir.

Yoğun Kaygı...

- Konsantrasyon zorluğuna,
- Karar verme güçlüğüne,
- Unutkanlıkta artışa,
- Dikkatin yaşanan bedensel belirtilere kaymasına,
- Düşüncelerin çarpıtılmasına yol açar.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- **Kötü çalışma alışkanlığı** (Plansızlık, çalışma metotlarını bilmemek, görev ve sorumlulukları ertelemek, zamanı iyi kullanamamak, yeterince hazırlanmamak).
- **Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme.**
- **Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi.**
- **Gerçekçi olmayan olumsuz düşünce biçimleri.**
- **Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması.**
- **Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu.**
- **Yorgunluk, uykusuzluk ve yanlış beslenme.**



KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

Yaşam Şekli İle İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek **uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenememe** gibi durumlar dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir

Bilgi İhtiyacı

- Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmemek.
- Ön bilgi eksiklikleri.

Çalışma Tarzı

- Yetersiz ve etkisiz çalışma,
- Dikkatin yoğunlaşmadığı bir ortamda çalışma,
- Çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama,
- Zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması.

Psikolojik Faktörler

- Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar
 - * Sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için son şansım,
 - * Anne babamı utandıracağım,
 - * İstedğim yere giremezsem mahvolurum,
 - * Yüksek puan alamazsam rezil olurum.
- Performans ile ilgili olumsuz özeleştirimler
 - Herkes benden daha zeki,
 - Ne yaparsam yapayım kazanamayacağım.
- Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler
 - + Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım,
 - + Sınavım kesin kötü geçecek

Başaramayacağım
İyi bir okula giremezsem herşey biter



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

1. DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ DÜZENLEYİN

Olay-düşünce-davranış ve duygu birbiri ile bağlantılı olduğu için, kaygıyla başa çıkmak adına alternatif düşünceler geliştirmeliyiz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE	OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE
Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.	-Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Başka seçenekler de var. -LGS hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir.
Sınavı MUTLAKA kazanmalıyım.	Sınav için kullandığınız dili değiştirin. "Mutlaka başarmalıyım", "Şu okula gitmeliyim", "Başaramam, yapamam" gibi sözler yerine; "Başaracağım", "Üstesinden geleceğim" gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık haline getirin.
Bu sınavda başarılı olamam.	Çalışırsam başarılı olabilirim.
Çok fazla konu var, zamanım yetmeyecek.	İyi bir planlama yaparsam yetiştirebilirim. Var olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
Bu kadar konuyu aklımda tutamam.	Önemli bölümlere öncelik vererek çalışırsam onlardan puan alabilirim.
Sınavlarda çok heyecanlanıyorum.	Duygularımı kontrol altına alabilirim.

Olumsuz düşünceler olumsuz beklentilere ve düşük performansa neden olur.

- Sınav öncesinde zihninizde geçmiş başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Başarısızlıklarınız aklınızdan çıkmıyorsa neden başarısız olduğunuzu düşünün ve tekrarlamaması için neler yapabileceğinizi düşünün.
- Sınavı kazanmalıyım düşüncesinin sınavı kazanmak istiyorum düşüncesine dönüşmesini sağlayın. Böylece sınavın kazanılması bir yasa olmaktan çıkıp bir istek haline gelir.
- Sınav bilgilerin değerlendirilmesidir. Sınav asla kişiliği değerlendirmez, bizim insan olarak değerimizi ölçmez.
- Kişi kendi potansiyelini bilmelidir. Nerede eksik, hangi konularda yeterli olduğunu bilmesi gerçekçi düşünce tarzına yol açacaktır. Elinizden gelenin en iyisini yapacağınızı düşünün ve sınırlı olduğunuz alanları da bilip kabul edin.
- Sınav esnasında yoğun heyecan yaşadığınızda; bu heyecanı başka öğrencilerin de yaşadığını hatırlamak, bunun normal bir duygu olduğunu bilmek ve hatta başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu anımsamak heyecanınızı kontrol etmenizi sağlayacaktır.

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

2. ZAMANINIZI PLANLAYIN



- Kaygı zaman planlamasında düzensizliklere yol açar, zaman kaybı oluştuğunda da kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir.
- Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.

3. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME, DÜZENLİ DİNLENME VE UYKU

Beslenme alışkanlığı önemlidir. Yanlış beslenme; halsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşmesi gibi sorunlara yol açabilir. Düzenli uyku düzenli yaşam için gereklidir.

NEFES EGZERSİZİ

Bütün bunların dışında fizyolojik olarak rahatlamak için nefes egzersizlerini deneyebilirsiniz.

Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.



İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. Nefes egzersizlerinde amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır. 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.)

Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "1-2" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "1-2" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Tüm bunları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, gözlerinizi kapatarak birkaç kez derin nefes alın. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

SINAV SIRASINDA....

- ✓ Olumsuz düşüncelerinizi aklınızdan çıkartın. (Bildiklerimin hepsini unuttum. Bana süre yetmeyecek. Başarılı olamayacağım. Yeterince iyi değilim)
- ✓ Duygu ve düşüncelerinizin kontrolünün sizde olduğunu unutmayın.
- ✓ Yönergeleri dikkatlice okuyun ve soruları gözden geçirin.
- ✓ Zamanı nasıl kullanacağınıza, hangi sorulardan başlayıp daha sonra hangilerini cevaplayacağınıza karar verin.
- ✓ Yapabileceğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder, kaygınızı azaltır.
- ✓ Yapamadığınız sorulara işaret koyup atlayın, soruları bitirince yapamadığınız sorulara tekrar dönün.
- ✓ Yorulduğunuzda birkaç dakika arkanıza yaslanın, derin nefes alarak dinlenin.
- ✓ Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirmek sizi rahatlatır.