

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 pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak bu **kaygı gereğinden fazlaysa** öğrenciyi rahatsız eder , huzursuzluk verir! Sınav anında bilgiyi kullanmayı, karar verme sürecini etkiler. Bilgi düzeyine ve kendine olan güveni azaltır.

Sınav Kaygısı Nedenleri Nelerdir?

➤ Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak:

Mükemmeliyetçi veya rekabetçi olmak. En iyisini yapma arzusu öğrencinin kaygılarını tetikleyerek başarısız olma korkusuna yol açabilir. Aile beklentilerinin yüksek olması, ailesinin beklentisini karşılayamayacağına düşünen öğrenci de yoğun kaygıya neden olur.

➤ Yaşam tarzı:

Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak (uykusuzluk, yanlış beslenme vs.) Yetersiz dinlenme yeni bilgiyi öğrenmeyi engelleyebilir. Sınav sırasında ise dikkat ve odaklanmayı azaltır .

➤ Kötü çalışma alışkanlıkları

- Herhangi bir dersle ilgili yetersiz öğrenme kaygıyı arttıran en önemli faktörler arasındadır.
- Sınavdan önceki gece çalışmak, çalışmadan alınan verimi düşürür. Dikkati derse odaklamayı engeller.
- Ders çalışma tarzı: Öğrencinin nasıl çalıştığı, çalışma süresi kadar önemlidir. Yetersiz çalışma, ezber yapma, müzik dinlerken çalışma, etkisiz çalışma, , konuyu tam olarak anlamadan konuyla ilgili soru çözme, tekrar etmeme gibi yanlış çalışma alışkanlıkları çalışmadan alınan verimi düşürür. Sınavdaki kontrol azalır, başarısızlığı getirir.

➤ Psikolojik faktörler: Kişinin sınava yönelik düşünce ve tutumları:

- “Sınava hazır değilim”,
- “Bu bilgiler gelecekte benim ne işime yarar?”
- “Bu konuları anlayamıyorum “
- “Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok”
- “Sınav kötü geçecek” gibi düşünceler ,kendini aşırı gözlemeye, unutkanlığa ve dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşüncelerini organize etmede, soruları cevaplarırken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlüğe neden olur.

Sınav Kaygısında Fizyolojik Belirtiler;

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde aşağıdaki gibi fizyolojik belirtiler olabilir:

- Hızlı kalp atışı
- Nabız artışı
- Kas gerginliği

SINAV KAYGISI

- Göğüs ağrısı, göğüste sıkıntı hissi
- Terleme artışı
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Hızlı soluk alıp verme
- Bayılacak gibi olma
- Nefes daralması
- Sersemlik hissi
- Ağız kuruluğu
- Uyuşma, karıncalanma hissi
- Midede kasılma
- Ellerde titreme
- Bulantı hissi
- Üşüme, ürperme
- Karın ağrısı
- İdrar ve gaita yapma hissi
- Ateş basması

Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri

- Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur. Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüznün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür. Kaygı düşüncede, fizyolojide ve duygularda değişikliklere yol açar; bunun sonucunda her bir kişide gözlenen davranışlar birbirinden farklı olabilir.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları Nelerdir?

Etkili Çalışma:

Planlı ve verimli çalışma:Çalışacağın konuları önceden belirleyip 40/50dk ders 10/15 dk ara şeklinde çalışmak,konuyla ilgili yeterli soru çözmek ve zamanı planlamak başarıyı artıracığı için sınavlara yönelik kaygınızı azaltacaktır.

Yaşam Tarzı

Fiziki ihtiyaçları ertelememe,yeterince ve sağlıklı uyku ,sağlıklı beslenme yaşam kalitesini ve dikkati artırır.

Olumlu Düşünme:

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİN YERİNE GERÇEKÇİ OLUMLU DÜŞÜNCELER KOYUN!

Dikkatin Kullanımı:

Kaygı arttığı zamanlarda, yaptığımız sınavdan uzaklaşarak, düşünceleriniz ve bedeninizdeki fiziksel belirtilerle uğraşmaya başlırsınız. Düşünce ve fiziksel belirtileriniz dikkatiniz yöneldikçe kaygınız artar, kaygı artıkça sorular size yabancılaşır ve ilk defa böyle bir soruyla karşılaşılıyor gibi olabilirsiniz.Örneğin kalp çarpıntınızı ‘bayılıyorum’ mide

SINAV KAYGISI

kasılmanızı ‘şimdi kusacağım’ diye yorumlayabilirsiniz. Bütün bunlar, performansınızı düşürecek bir kısır döngüyü başlatır.

Yapıcı kaygı yaşayan kişiler bu uyarımları sınavda daha fazla çaba sarf etmelerine yardımcı bir işaret olarak algırlar ve **dikkatlerini sınava yönlendirebilirler**. Yıkıcı kaygı düzeyinde olan bireyler ise bu belirtileri doğal karşılamak yerine az sonra kontrolleri dışında başlarına gelecek bir felaketin habercisi olarak değerlendirirler. Dikkatlerini bedenlerindeki uyarımlardan uzaklaştırırlar. Bu duruma bağlı olarak sınava yönelik dikkatleri bölünmüş olur.

Kaygı Azaltıcı Teknikler:

Kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel belirtileri azaltmada gevşeme yönteminin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle kaygının yol açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla baş etmede önemli bir yeri vardır. Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir nefes alma şekli olan diyafram nefesini alarak uygulayabilirsiniz. Bu nefesi daha iyi hissedebilmek için gözlerinizi kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun, eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir.

Daha önce yaşadığınız sınavlarda bedeninizin hangi bölgesinde kasılma olduğuna dikkat edin ve gevşemeyi bu amaçla kullanın. Solunumun düzenlendiği ve gevşemenin sağlandığı durumda bedeninizdeki fizyolojik tepkiler olumlu yönde değişir, dikkati çeldiren belirtiler ortadan kalkar ve sınavda istediğiniz performansı gösterebilirsiniz.

Sınav Stratejisi Belirleme:

Sınav süresini kendiniz için en verimli hale getirebilmek iyi bir stratejiyle mümkündür. Kişiden kişiye verimli sınav için saptanacak stratejiler farklıdır. Çünkü, kişilerin bilgi birikimleri, bilgisi hatırlama, okuma ve yazma hızları değişir.

Deneme sınavlarına girerek ve sınav sonunda davranışlarınızı değerlendirerek başarınızı yükseltecek en iyi stratejiyi geliştirebilirsiniz.

- Hangi alanlarda eksikleriniz var? Tespit edin.
- Size verilen sınav süresini ne kadar verimli kullanabiliyorsunuz? (Örn; verilen süreden önce mi sonra mı bitiriyorsunuz, çok fazla zaman ayırdığınız sorular oluyor mu, sınav sırasında zamanın nasıl aktığının ne kadar farkındasınız?)
- Hangi alandaki soruları daha kolay ve kısa sürede yapıyorsunuz?
- Hangi alandaki soruları yaparak sınava başlarsanız daha verimli olacağını düşünüyorsunuz?
- Herhangi bir alandaki soruları nasıl bir sıralamayla yaparsanız veriminiz artar?
- Sınav sırasında alanlar arasında nasıl bir sıralama yaparsanız veriminiz artar?
- Bulduğunuz ortamdaki dikkat dağıtıcı faktörleri (örn; yan sırada burnu akan öğrenci, şeker kağıdının sesi, dışarıda konuşanların sesleri, yan sırada soruları çok hızlı cevaplayan bir öğrenci v.b.) nasıl görmezden gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?
- Sınav kağıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz? (Örn; Deneme sınavlarını da orijinal sınav cevap kağıtlarına işaretleyerek pratik yapmak, sınav sırasında cevapladığınız soruların yanına işaret koymak, cevaplarınızı bir cetvel veya benzeri bir kırtasiye kullanarak işaretlemek, sınav bittikten sonra cevaplarınızı gözden geçirmek)

SINAV KAYGISI

Anne – Babalara Öneriler

Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile, anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.

- Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.
- Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.
- Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.
- Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.
- Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın . Genellemeneyin.
- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip, destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.
- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellerinizdir. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.

Öğrenciye Öneriler

- Kaygıyı azaltmak için SADECE profesyonel kişilere (Psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışma ve rehberlik uzmanları) ve profesyonel kurumlara (Türk Psikologlar Derneği'ne, psikiyatri kliniklerine) başvurun.
- Sınav kaygısını azaltan ya da zihin açıcı ilaçlar önerenler olabilir. Performansınızı artıracaklarını düşünerek kullanacağınız ilaç dikkatinizi azaltabilir, uyku hali verebilir. Dolayısıyla performansınız düşer. İlaç kullanıp kullanmayacağınıza sadece doktor karar verebilir.

SINAV KAYGISI

- Sınava yakın her zamanki uyku alışkanlıklarınızı değiştirmeden, dinlenebileceğiniz kadar uyuyun.
- Alışkın olmadığımız yeni tat ve yiyecekleri en azından son bir hafta denemeyin. Alışkın olduğunuz şekilde beslenmeye devam edin.
- Sınav öncesinde sınava gireceğiniz yeri görün ve nasıl gideceğinizi belirleyin.
- Sınav günü gideceğiniz yerin mesafesini düşünerek endişe yaşamadan zamanında sınav yerinde olmaya çalışın.
- Öncelikle yarıştığınız kişi kendinizsiniz. UNUTMAYIN !!!! sınav süresini en iyi şekilde değerlendirmek sizin elinizde.
- Yapıcı düşünün hiçbir kaygı belirtisinin sizin performansınızı en iyi şekilde kullanabilmenize ve dikkatinizi azaltmasına izin vermeyin.
- Sınavın sonucuna değil 180 dakika da performansınızı en iyi şekilde kullanabilmek için sorulara odaklanın.
- • Dikkatinizi diğer adaylara, çevrede ki herhangi bir ses ve/veya gürültüye değil kendi sınav kitapçıınıza, sorulara ve cevap kağıdınıza odaklanın.

Kaynak:Madolyon Psikiyatri Merkezi,Türk Psikiyatri Derneği