

SINAV KAYGISI

KONTROL ETMEK YA DA KONTROL EDİLMEK

Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.

Öğrenciler için sınava girmek stres dolu ve kaygı yaratan bir yaşantıdır. Her öğrenci, sınava bağlı olarak, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder. Aslında bir miktar kaygı yaşamamanın, en iyi performansı göstermede olumlu etkileri vardır. Yaşanan kaygı sırasında salgılanan Adrenalin miktarının, uyarıcı etkisi ve dikkati odaklamada önemli rolü vardır. Ancak aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun Adrenalin, bilgi transferini engeller, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe sebep olur. Sınav kaygısının etkileri, sınavda bilgilerini unutma ve bir boşluk yaşamadan, fiziksel olarak hastalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılır.

Yaşanan kaygı düzeyi, sınava hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler ancak bu etki performansa olumsuz yönde yansıtıldığında "sınav kaygısı" bir sorun olarak karşımıza çıkar.

Eğer sınav sırasında bir boşluk yaşıyor, tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor ve kendinizde bazı fiziksel değişimleri farkediyorsanız; sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyorsanız, ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız **SINAV KAYGINIZ VAR** demektir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Zamanı iyi kullanamama,
2. Kötü çalışma alışkanlıkları,
3. Beklenti düzeyi,
4. Mükemmeliyetçi yaklaşım,
5. Görev ve sorumlulukları erteleme,
6. Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,
- Dikkatte bir daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır,
- Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller,
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur,
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.
-

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış, çarpıntı,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Gerginlik ve/veya sinirlilik hali,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumaması,
- Mide şikayetleri,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
- Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
- Baş ağrısı,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler,
- Ortamdan uzaklaşmak isteme,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme vs.

SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR

- Endişe,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku, Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,
- Hayal kırıklığı,
- Mutsuzluk,
- Tedirginlik.

YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- 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 olamam.
- Sınav kötü geçecek.

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Yaşanan bütün bu duygular kaygıyı artırır ve bu tür düşüncelerin performansa hiçbir yararı olmaz. Öncelikle kendi iç diyalogunuzda kendi kendinize neler söylediğinizin ve bu ifadelerin duygularınızı nasıl etkilediğinin farkına varmanız ve daha olumlu yaklaşımlarla daha olumlu ifadeler kullanmayı öğrenmeniz gerekmektedir. Kaygı, düşünce ve beklentilerden kaynaklanır. Yetenekler, geçmiş sınav performansları ve yapabilecekleriniz hakkındaki olumsuz düşünceler, olumsuz duygu ve kaygıya neden olur. Olumsuz düşünceler olumsuz beklentilere ve düşük performansa neden olur.

YARARLI DÜŞÜNCELER

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğim en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir?
- Ne kaybederim?
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Tüm materyalleri çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- Hangi sorular sıklıkla soruluyor, onlardan başlamalıyım.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım.
- Diğer öğrenciler kadar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim.,
- Diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı. Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim.
- Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim.
- Yaşanan bütün bu duygular kaygıyı artırır ve bu tür düşüncelerin performansa hiçbir yararı olmaz.

Kaygıyı Kontrol Etmek

- Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,
- Düşüncelerinizi organize etmede, dikkatinizi toplamada yardımcı olur,
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,
- Kontrol duygusu başarmaya yardım eder, gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak, çalışmalarını asla ertelememek, zamanı akıllı kullanmak, beklentiyi gerçekçi tutmak, olumsuz duygu, düşünce ve başarısızlıklardan kurtulmak için alınması gereken tedbirlerdir.

SINAVLARDAN ÖNCE;

- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.
- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin.
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız.
- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin.
- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA-ÇIKMA TEKNİKLERİ

- Düşünceleri Durdurma Tekniđi,
- Kendi Kendine Telkin Etme Tekniđi,
- Dikkatini Başka Noktalara Odaklama Tekniđi,
- Köprü Objeler Kullanma Tekniđi,
- İç-Diyalođu Kurma Tekniđi ,
- Gevşeme Tekniđi .
- Bu teknikler hakkında bilgi almak için okulumuz Danışma ve Rehberlik Servisine başvurabilirsiniz.
- Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; kendinize sevdiğiniz birşeyler alın, hoşlandığınız birşeyler yapın. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

SINAVLARDA YAŞADIĞINIZ KAYGININ PERFORMANSINIZI DÜŞÜRDÜĞÜNE İNANIYOR, KAYGINIZ İLE BAŞA ÇIKAMIYORSANIZ VE DAHA FAZLA BİLGİ EDİNMEK İSTİYORSANIZ OKULUMUZ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURABİLİRSİNİZ.