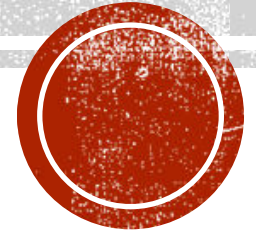


SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ



KAYGI NEDİR?

- Herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.
- Kaygı kaynağı belli olmayan ve uzun süren bir huzursuzluk halidir.
- Kaygı aslında kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.



KAYGI İLE KORKUNUN KARŞILAŞTIRILMASI

- Kaygı; kişinin duygusal ya da düşünsel baskı altında olduğu zamanlarda ortaya çıkan bir tepkidir.
- Kaygı korku değildir. Çünkü korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur.
- Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz.
- Kaygının kaynağı belirsizdir.
- Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder.
- Korku kaygıdan daha şiddetlidir.



- Genel olarak insanlar kaygıyı; gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duygularıyla birlikte dile getirirler.
- Sınav kaygısı da böyle başlar.
- “Sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum” vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali başlar.



KAYGI YARARLI OLABILIR MI?

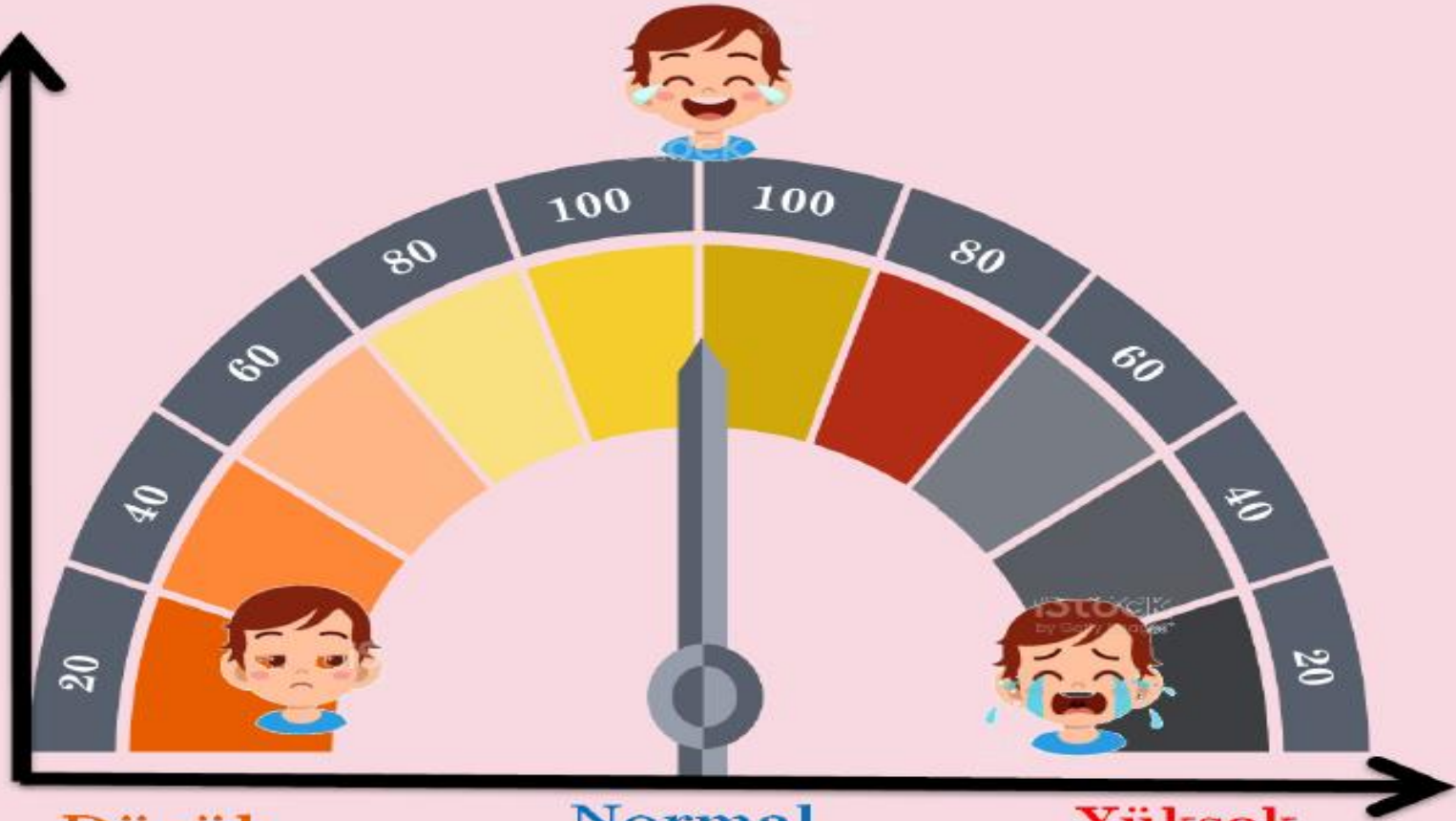
- Orta derecede akademik yeteneği olan öğrenciler ve düşük kaygı düzeyindeki öğrenciler, yüksek kaygı düzeyindeki öğrencilere nazaran daha başarılı olmuşlardır.
- Çok yüksek ve çok düşük akademik yeteneğe sahip öğrencilerde yüksek ya da düşük kaygılı olmak öğrenme açısından pek fark oluşturmamıştır.





KAYGIM BAŞARIMI NASIL ETKİLER?

Başarı
Düzeyi



Düşük
Kaygı
Düzeyi

Normal
Kaygı
Düzeyi

Yüksek
Kaygı
Düzeyi



Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

SıNAV KAYGISI NEDİR?

- Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.
- Bir sınav öncesinde, sırasında ya da sonrasında duyulan endişe, korku ve rahatsızlıktır.
- Hemen hemen herkes bu kaygıyı bir miktar hissetmektedir. Ama bazı öğrenciler sınav döneminde yaşadığı bu duygusal tepkilerin akademik performanslarını ciddi anlamda olumsuz yönde etkilediğinden söz etmektedir.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?

- Sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız,
- Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı olamıyorsanız,
- Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa,
- Sınav sırasında soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyorsanız,
- Sınav sırasında zihninizin donduğunu bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
- Sınav sırasında bildiklerinizi de unutuyorsanız,



- Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor ve aslında basit olan cevapları kaçıırıyorsanız,
- Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsanız,
- Hiç beklemediğiniz halde sınavdan çok kötü bir not aldıysanız,
- Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve kendinize olan güveninizi yitiriyorsanız,
- Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa...





SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma),
- bağırsak rahatsızlıkları (ishal),
- sık idrara çıkma/sıkışma,
- baş dönmesi,
- ağız kuruması,
- karın ağrısı,

- Düşünceleri toparlayamama,
- ifade edememe,
- unutkanlık
- Huzursuzluk,
- çabuk öfkelenme/kızgınlık,
- mutsuzluk,
- içe kapanma,
- ilişki kurmada güçlük,
- kendini olumsuz algılama,



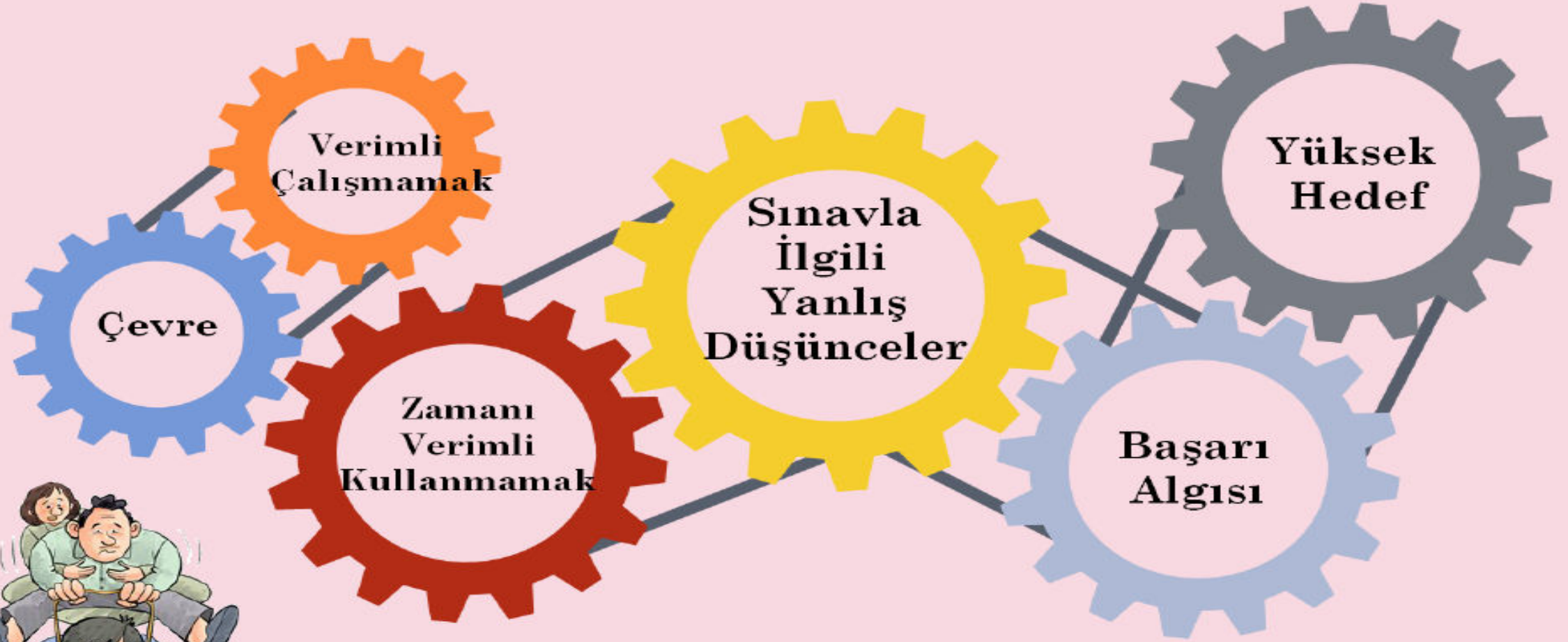
Sınav Kaygısını Artıran Nedenler

- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Yüksek beklenti düzeyi
- Kötü çalışma alışkanlıkları
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak (uykusuzluk, yanlış beslenme vs.)
- Felaket yorumları içeren düşünceler
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Çevrenin görüşleri hakkında endişe
- Kişinin kendisi hakkındaki endişeleri





SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



SINAV KAYGISININ OLUŞMASINDA ETKİLİ OLAN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler çok saçma ve gereksiz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.
- Bu konuları anlayamıyorum.
- Biliyorum, bu sınavda başarısız olacağım.
- Çok fazla konu var, hangisine hazırlanayım.



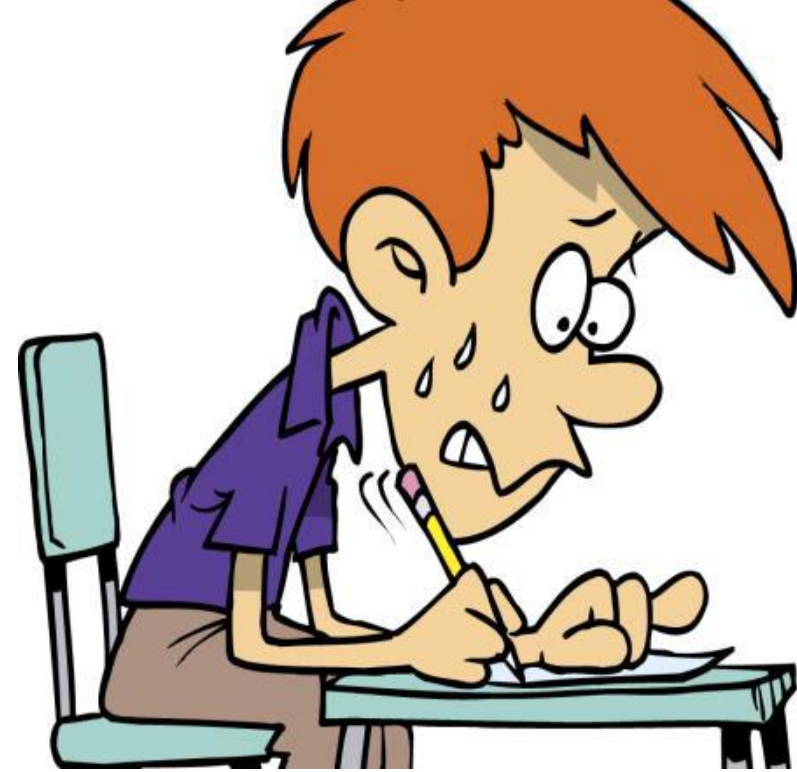
ALTERNATIF DÜŞÜNCELER NELER OLABİLİR?

- Yapabileceğimin en iyisini yapabilirim.
- Bunda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez.
- Yeterli zamanım olmadığı doğru ama olan zamanımı nasıl daha verimli kullanabilirim.
- Tüm kaynaklara çalışsam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim. Hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



SıNAV KAYGıSıNıN ETKıLERı

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez.
- Okuduđunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır.
- Dikkatte daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır.
- Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanması engellenir.
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.



KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- *Kaygı ile başa çıkma yollarını iki aşamada inceleyeceğiz.*



1.DÜŞÜNCELERİ KONTROL ALTINA ALARAK

- Düşünce biçimimiz herkesçe kabul edilebilen objektif gerçeklere dayanmalıdır. Olayları yorumlayış tarzımız çevremizdekilerce de kabul edilebilir olmalı.
- Olayları değerlendirme tarzınız ve yaklaşımınız sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediğiniz kısa ve uzun vadeli amaçlarınıza katkı sağlamalıdır.



- Olayları yorumlayışınız sizi duygusal gerginliğe sürüklememeli, rahat ve huzurlu hissetmenizi sağlamalı.
- Tek bir olaya dayalı genellemeler yapmadan, gerçekçi kanıtlarla sonuca varmaya çalışın.
- Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşünceler olduğunu kabullenmenizdir.



- Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri değil, bilgi ve başarı testleridir. Dolayısıyla sınavlar kişiliğinizin değerlendirilmesi değil, bilgilerinizin ölçülmesidir.
- Sınavı bir kişilik değerlendirmesi olarak değil, yetenek ve bilgilerinizi sınama imkanı olarak görün.
- Önceki başarısızlıkların devam etmesi kural değildir.
- Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenini arayın, gidermek için gerekli tedbirleri alın.



- Yaşam sizin için sürekli bir değişen ve gelişen süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklar da olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamımızı etkilemesine izin vermeyin.
- İsteklerinizi ve tercihlerinizi mutlaka yerine getirilmesi gereken yasa-kanun haline getirmeyin.



2.BEDENİ KONTROL ALTINA ALARAK

- Öncelikle düzenli ve yeterli beslenmeniz gerekir.
- Spor yapmaya zaman ayırın. Bedensel durumunuza göre fiziki egzersizler yapın.
- Yüksek kaygı esnasında beden kimyasında birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu yaptığımız işler aksar. Bu da gevşeme tekniği ile giderilebilir.



- **Gevşeme Tekniği:**
- Bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddelerin giderilmesini sağlar.
- Bedeni kontrol altına almanın birinci yolu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylece pratik bir rahatlama sağlanır.



- Doğru ve derin nefes vücutta damarların genişlemesini, bunun sonucu olarak da kanın (Oksijen) bedenin en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar.
- Vücuttaki oksijen oranının artması, yüksek kaygı nedeniyle ortaya çıkan zararlı biyokimyasal maddeleri yok eder. Böylece birey duygusal olarak kendini rahat, dengeli ve sağlıklı hisseder.



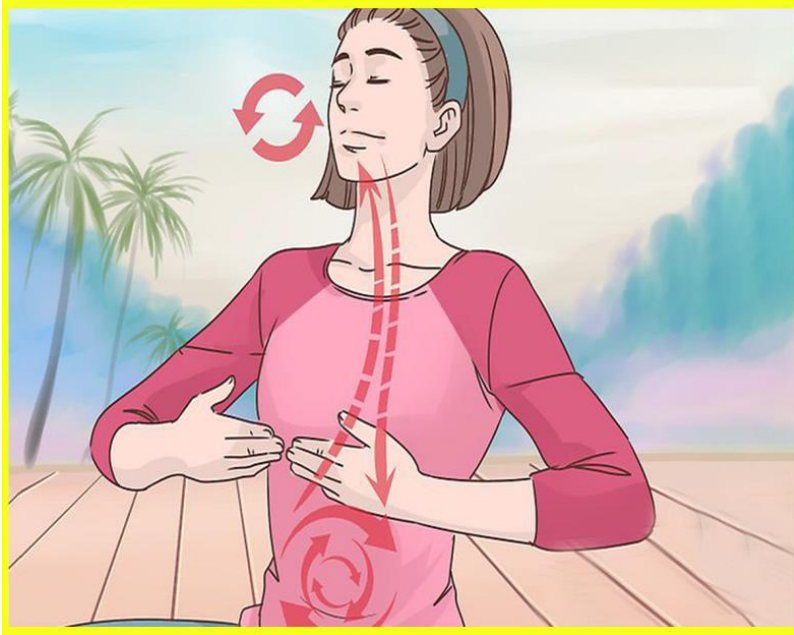
- **Doğru Nefes:**

- Bu çalışmayı açık havada veya iyi havalandırılan bir odada yapın.

- Bol ve rahat giysiler tercih edin.

- Solunum çalışmasına başlamadan önce bir iki dakika gevşeyin. Gözlerinizi kapayın ve dşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın.

- Nefes alırken ağır ve derin nefes alınmalıdır.



- Burundan alınmalı ağız kesinlikle kapalı olmalıdır.
- Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
- Nefes almadan önce ciğerlerinizin tamamını boşaltın.



▪ **Düzenli Fiziksel Egzersiz:**

❖ **Fiziksel egzersizin yararları:**

- ✓ **Kas gevşemesi**
- ✓ **Zihinsel gevşeme**
- ✓ **Yapılan işte etkinliğin artması**
- ✓ **Enerjide artış**
- ✓ **Endişelerde azalma**
- ✓ **Daha iyi sağlık**
- ✓ **Duygusal rahatlık**
- ✓ **Kendine güven artışı**



SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT ETMENİZ 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.



SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

- Sadece sınava odaklanın. Zamanınızı kaygılanarak, şüpheyeye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin.
- **“NE YAPABİLİRDİM?”** diye değil, **“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”** diye 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.



- **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.**



ÇÖZÜMLERDE ŞU SİRALAMAYI İZLEMENİZ YARARLI OLACAKTIR:

- ✓ 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



BAŞARILAR...

FURKAN AKBULUT

