

ÖĞRENCİ BÜLTENİ

SINAV KAYGISI



Sınav Kaygısı

Bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Kaygının belirli bir düzeyde yaşanması normaldir. Çünkü belirli derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir. Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.



Sınav kaygısının nedenleri;

- Zamanı iyi kullanamama.
- Kötü çalışma alışkanlıkları.
- Yüksek beklenti düzeyi.
- Mükemmeliyetçi yaklaşım.
- Görev ve sorumlulukları erteleme.
- Başarısız olma ve değerlendirme korkusu.



Sınav kaygısının belirtileri;

- *Zihinsel belirtileri*
- *Fizyolojik belirtileri*
- *Duygusal belirtileri*
- *Davranışsal belirtileri*

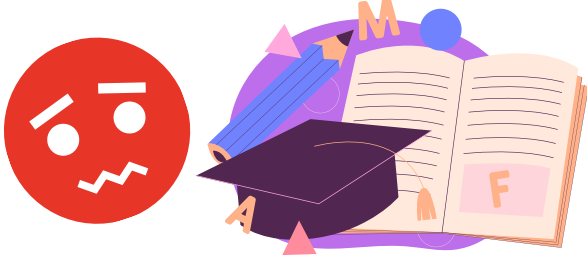


Zihinsel Belirtileri

- Öğrendiklerimizi unutup cevaplara aktaramama.
- Konsantre olamama ve dikkatsizlik.
- Bilgileri anlama ve yorumlamada güçlük.
- Düşünceleri toparlayamama ve ifade edememe.
- Sınava dair yüklenen anlamlar. (Bu sınavdan yüksek puan alamazsam bittiğim andır. Ailemin yüzüne nasıl bakarım gibi.)
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu.

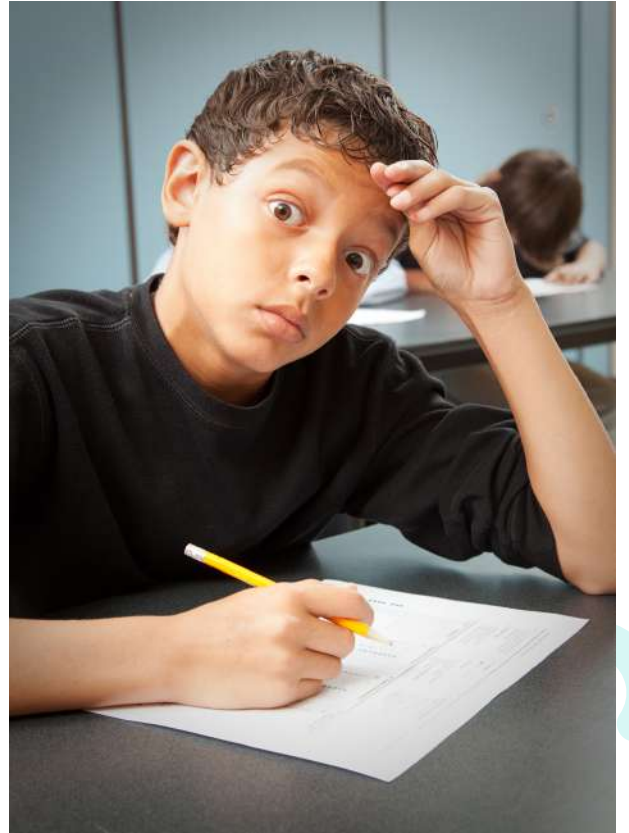
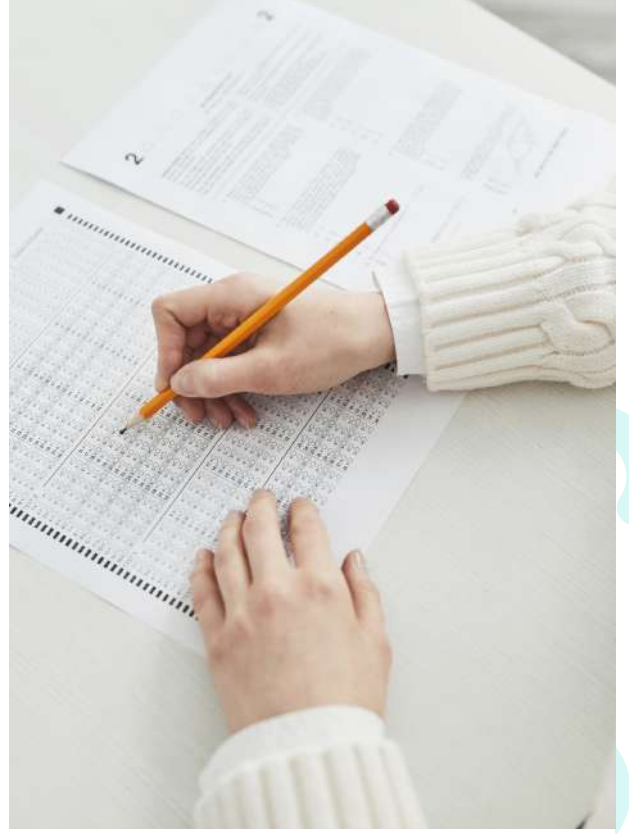
Fizyolojik Belirtileri

- Kalp çarpıntılarında artış. Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma.
- Solunumda güçlük veya düzensiz solunum.
- Ellerde titreme, terleme ya da üşüme.
- Ateş basma, baş ağrıları, göz kararması (baş dönmesi).
- Kas yorgunlukları, uyuşma vs.
- Ağız kuruluğu.
- Bulantı, kusma, ishal hali.



Duygusal Belirtileri

- Endişe (Ya hastalanırsam, ya süre yetmezse, ya başaramazsam vs.)
- Korku (Bildiklerimi ya unutursam, kaydırma, yanlış işaretleme korkusu vb.)
- Merak (Sınavım nasıl geçecek?)
- Umutsuzluk (Ben bu işi başaramayacağım.)
- Sencilik (Kazanamazsam rezil olacağım.)
- Karamsarlık (Mutlaka kötü bir şey olacak.) gibi felaket yorumları içeren benzer düşünceler vs.



Davranışsal belirtileri

- Kaçma (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma, dershaneye ya da okula gitmeme)
- Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme, okula gitmek istememe)



Sınav kaygısının nedenleri;

- Zamanı iyi kullanamama.
- Kötü çalışma alışkanlıkları.
- Beklenti düzeyi.
- Mükemmeliyetçi yaklaşım.
- Görev ve sorumlulukları erteleme.



Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Neler Yapılabilir?

Kendinize olan saygınızı artırın. Suçluluk, umutsuzluk ve kararsızlık duygularınızla mücadele edin.

Çalışmalarınızı aksatmayacak şekilde, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmaya çalışın. Hobileriniz varsa ilgilenin. Bu etkinliklere katılmak ya da yapmak bireyi psikolojik yönden rahat kılar. (Heyecan, korku, yarışma gibi duygularla daha rahat başa çıkabilirsiniz.)

Gevşeme ve nefes egzersizleri yapın.

Beslenmenize dikkat edin. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini artırdığı, hatta bireyi strese daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Kahve, çay, yağlı yiyecekler, tuz bunların yanında sigara da sayılabilir. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmektir.



Sınavların sizin kişiliğinizi ve zekânızı değerlendiren bir ölçü olmadığını, sınavlardan yüksek ya da düşük not/ puan almanın hayatın bir parçası olduğunu kendinize hatırlatın.

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

Geçmişte yaşadığınız başarısızlıklara üzölmek yerine gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.

Düzenli tekrar yapın. Etkili ders çalışmayı öğrenin.

Sınava hazırlanmayı son güne bırakmayın.

Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.

Dengeli beslenin, spor yapın.

Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşüncelerdir.

Yaşam sürekli gelişen ve değişen bir süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklarda olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamınızı etkilemesine izin vermeyiniz.



Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkılır?

- Zihinsel önlemler
- Bedensel Önlemler

Zihinsel Önlemler:

Olumlu düşünme ve becerisi geliştirerek kaygıya karşı önlem alınabilir. Kaygıyı oluşturan olayın ya da durumun kendisi değil, kişinin olaya ve o duruma ilişkin değerlendirmeleridir.

Mesela zayıf alma korkusu yaşayan bir öğrenci, öğretmenin/MEB'in sorulabilecek en zor soruları sorabileceğini düşünebilir. Bu düşünce öğretmenin/MEB'in en zor soruları soracağından değil, öğrencinin zor soru beklentisinden kaynaklanmaktadır.



Sınavla ilgili durumlarda kişinin kendisiyle olumlu bir diyalog kurması çok önemlidir.

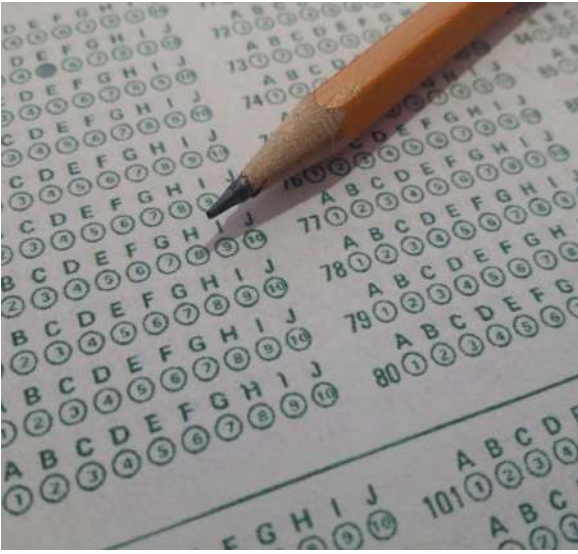
“Öğretmen/MEB en zor soruları soracak.” Olumsuz düşüncesinin yerine daha gerçekçi olan “öğretmen/MEB soruları hazırlarken öğrencinin seviyesini göz önüne alır.”

Düşüncesi esas alınarak olumlu düşünülebilir. Sınav öncesi olumlu düşünceler kurulmalıdır. Zor geçen sınavlar değil, başarılı geçen sınavlar hatırlanmalıdır. kaynaklanmaktadır.



Kaygının belli bir düzeye kadar gerekli olduğu bilinerek sınava hazırlanılmalıdır. Kaygının belli bir düzeye kadar gerekli olduğu bilinerek sınava girilmeli. Kaygıdan kaçmak yerine kaygı kabul edilmeli ve kontrol edilmelidir.

Aile, arkadaş çevresinden gelebilecek olumsuz tepkileri düşünmek yerine şunu düşünmek gerekir: “Ben başkaları için değil, kendim için sınava giriyorum.”



Sınavın kişiliği ölçmediği herhangi bir konuda yorum ve bilgi istendiği düşünerek sınava girilmeli. Mesela matematik dersinde zayıf not aldığı anda bunun zayıf bir kişiliğe sahip olduğunun göstergesi olmadığı sadece matematik dersine ait bir başarısızlığı olduğu bilinerek sınav ve sonuçları değerlendirilmelidir.

Bedensel Önlemler:

Kalp atışları, beden sıcaklığı, kan basıncı, terleme, kişinin kontrolü dışında ve kendi kendine çalışan sisteme ait organlardır.

Ancak bu organlar üzerinde bir takım nefes ve gevşeme egzersizleri yaparak kontrol sağlanabilir.

Nefes ve gevşeme egzersizlerini öğrenmek için okulumuzun rehberlik servisinden yardım isteyebilirsiniz.

Türk Öğrencisinin Ders Çalışması 😊



*“Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir.”
Cemil Meriç*