

SINAV,SINAV
KAYGISI VE
SINAV
KAYGISIYLA BAŞ
ETME
YÖNTEMLERİ



Sınavdan Korkmak & Sınav Kaygısı

- Sınavdan korkan öğrenci, yaklaşan sınava göre, zamanını planlayarak çalışır. Zaman geçtikçe de korkusu azalır. Her öğrenci mutlaka sınavdan hemen önce bir heyecan duyar, ancak bu heyecan onun başarılı olmasını sağlayacak, canlı ve diri tutacak ölçüde olduğunda gerekli bir duygudur.
- Sınav kaygısı duyan bir öğrencinin ise sınav yaklaştıkça kaygısı ve telaşı artar. Bu kaygı öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve sınav günü gelip çattığında ise tutulur kalır.





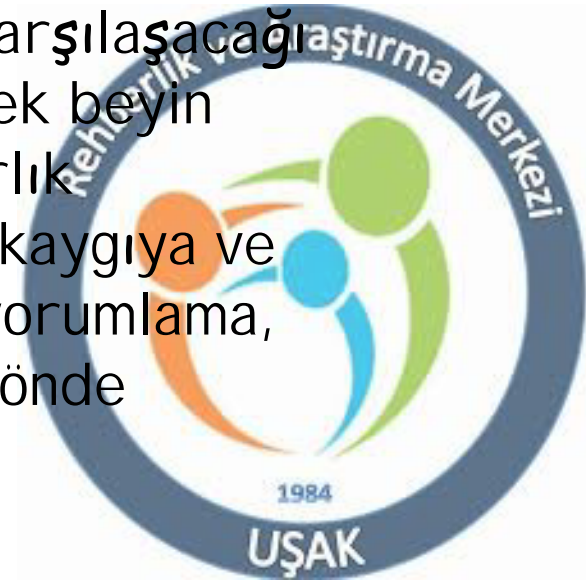
Neden Sınav Kaygısı tutulup kalmamıza neden olur?

- Çünkü beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engeller.
- Yani sınav korkusu akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar. Yapılan araştırmalar sınav korkusunun, ameliyat korkusundan çok daha yüksek boyutta olduğunu göstermektedir.

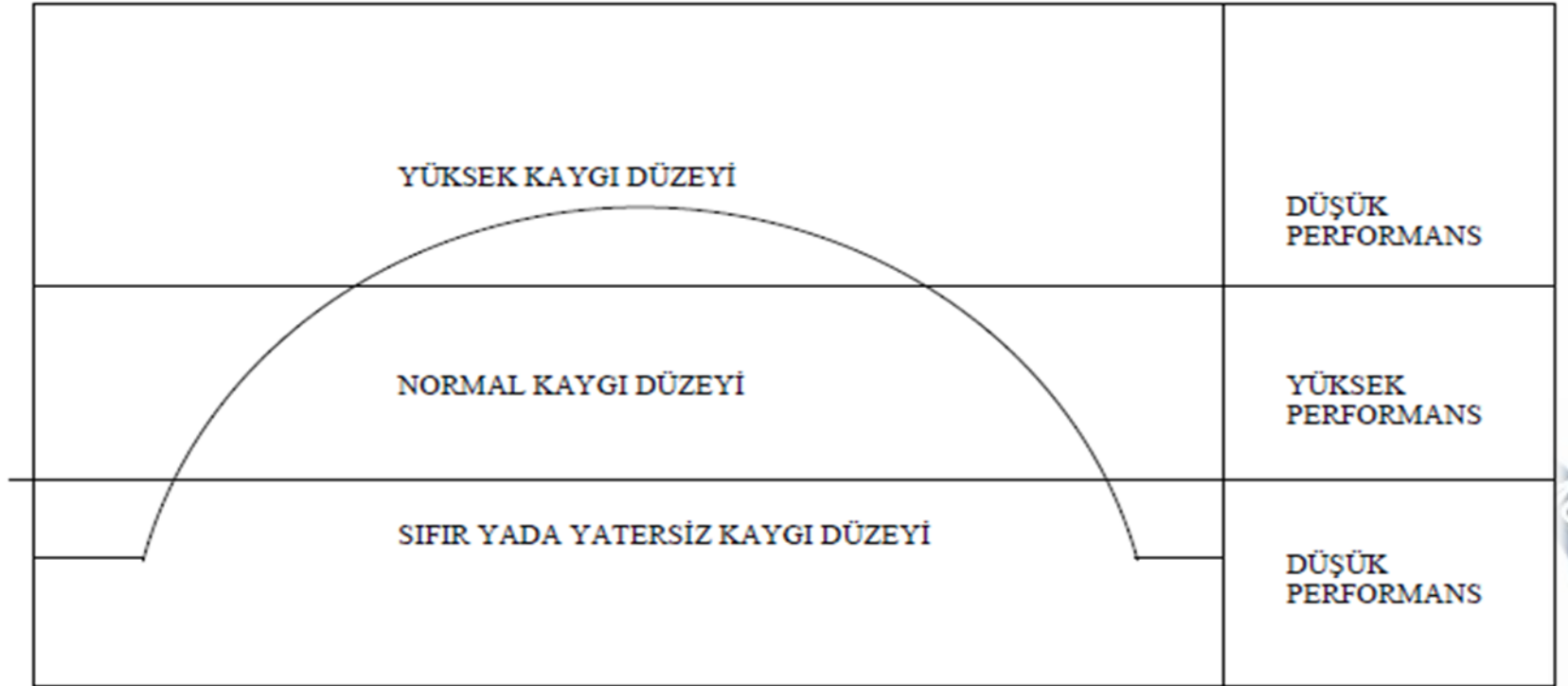


Heyecan X Panik

- Heyecan duygu hali ortaya çıktığında vücudumuzda seratonin hormonu salgılanır. Seratonin hormonu salgılandığında kişi uyanık (uyarılma durumuna hazır, tetikte) ve kendine güven doludur.
- Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır. Beyin bir süre sonra karşılaşacağı soruları yanıtlayabilmek ve gerekli olan yüksek beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmek için hazırlık aşamasındadır. Önemli olan bu doğal sürecin kaygıya ve paniğe dönüştürülmemesi; algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilişsel etkinliklerin olumsuz yönde etkilenmemesidir.



Kaygı-Performans Grafiği



SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?



1- Zamanı Etkin Kullanamama

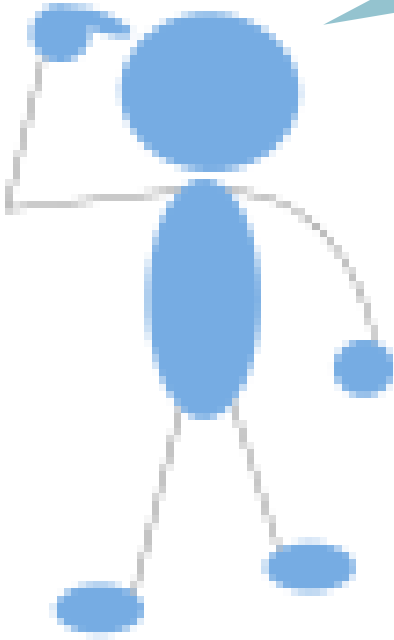
Sınava çalışmaya geç başlama, konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanın etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarının yapılamaması kaygıyı artırır.



Çok çalışıyorum ama soruları yapamıyorum!

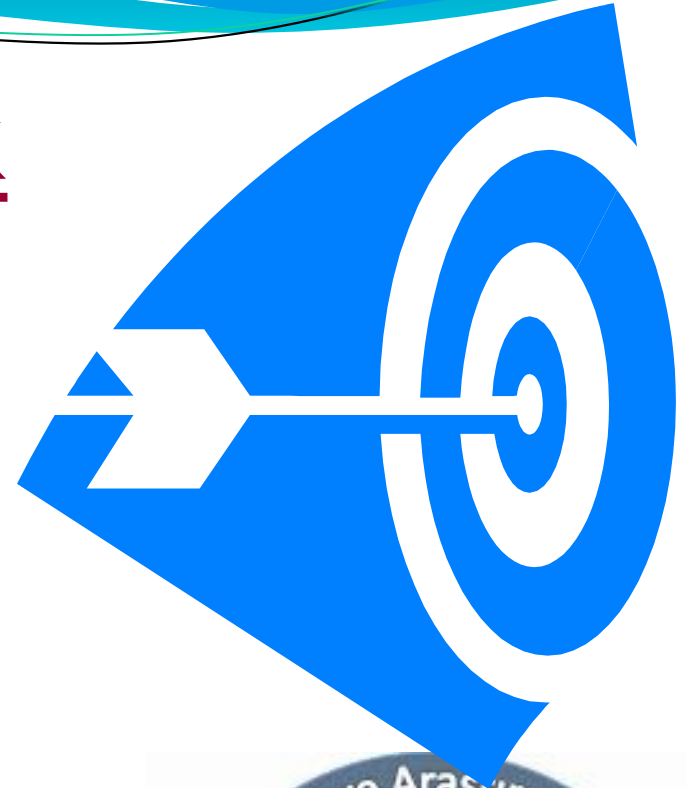
2- Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.



3- Mükemmeliyetçilik Düşüncesi

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.





Offffff!
Sınavda ya
başarılı
olamazsam!

4- Başarısızlık Korkusu

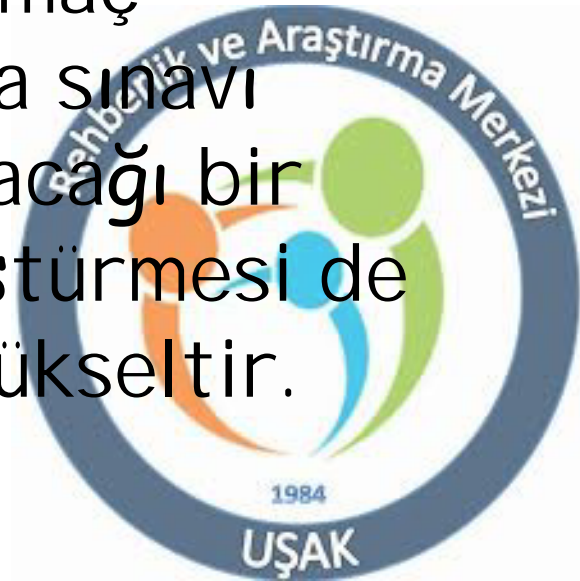
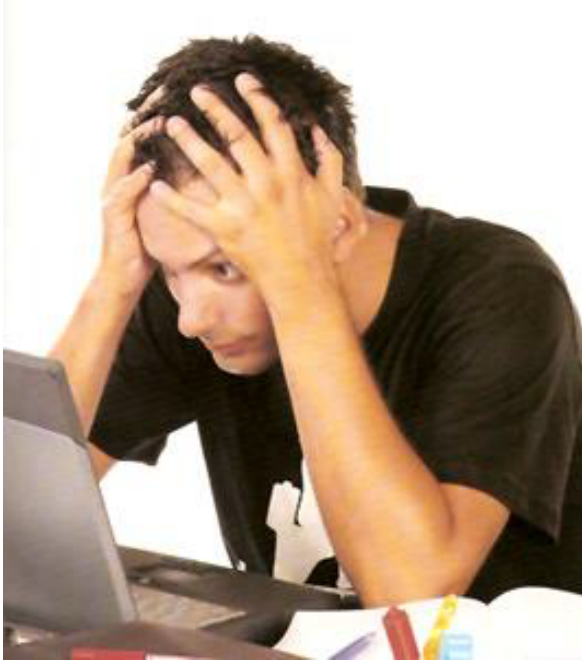
Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.



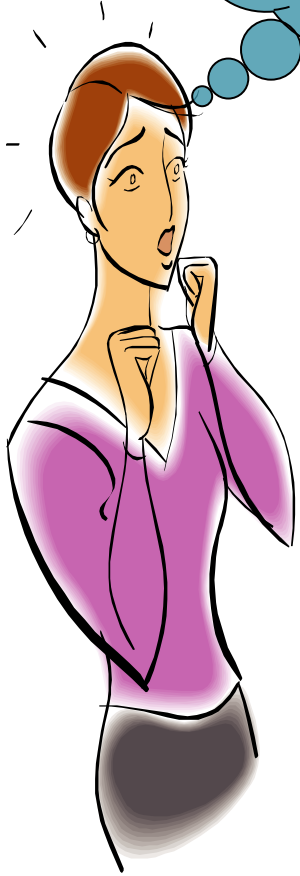
Şimdiye kadarki
en yüksek netimi
Gerçek
Sınavda
yapmalıyım

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.



Üniversiteyi
kazanmalısın!

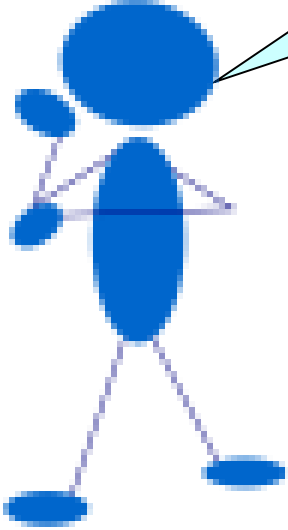


6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



Sınav kaygısının belirtileri



Yapamayacağım! Başarısız olacağım! Kötü not alacağım!

1- Zihinsel Belirtiler;

Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük vb.



2- Duygusal Belirtiler;

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, suç başka nedenlerde arama, çaresizlik vb.



Sınavım
var,
asabiyim!



DERS
ÇALIŞMAK
İSTEMİYORUM!



3- Davranışsal Belirtiler;

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) vb.



Sınav kaygısının fiziksel belirtileri:

- Çarpıntı, kalp atımlarında hızlanma
- Hızlı soluk alıp verme
- Terleme
- Sersemlik
- Ellerde ayakta soğuma
- Donakalma



Stres ve sınav kaygısıyla başa çıkmak için kullanılan yöntemler

YETERSİZ YÖNTEMLER

A-Uygun Olmayan Davranışlar

- Alkol
- Saldırganlık
- Kaçma davranışı
- İçe kapanma

B-Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar

- Çeşitli savunma mekanizmaları



Savunma mekanizmaları...

- Psikolojik bütünlüğümüzü sürdürmek amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanırız.
- Savunma mekanizmalarını kullanırken, **bir dereceye kadar kendi kendimizi aldatırız** ve böylece bizdeki kaygı düzeyinin azalmasını sağlarız.
- **Ara sıra** başvurulan savunma mekanizmaları, kaygı derecemizi azaltarak çevreyle geçici olarak daha etkin etkileşimde bulunmamızı sağladığından, **sağlıklıdır. Sürekli** olarak kullanılan savunma mekanizmaları ise tam aksine çevreye uyum yapmamızı bozar ve **sağlıksız sonuçlara sebep olur.**



Kısır döngü...

- Başarısız öğrenci, anlamadığını düşündüğü için okuyamaz;

- okuyup konulara girmedikçe merak ve ilgi duymaz;

- merak ve ilgi duymadığı için okumaz.



SINAV KAYGI SI YLA BAŞA ÇIKMAK...



Nefes Kontrolü...

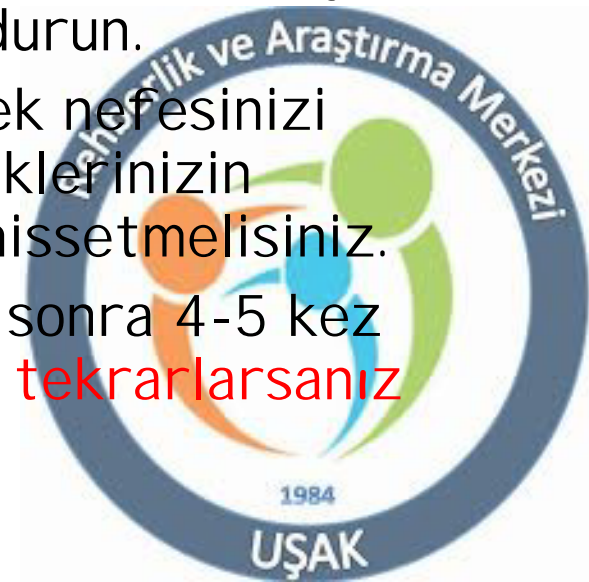
- Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.
- Bütün rahatlama egzersizlerinde, egzersizin bir parçası olarak kullanılmaktadır..
- Doğru ve derin nefes almanın doğrudan damarları genişletme ve kanın bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır.





Doğru alınan nefes özellikleri

- Doğru alınan nefes ağır , derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.
- Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın
- Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve bir iki diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun.
- Kısa bir süre bekleyin ve yine bir iki diyerek nefesinizi aldığınızın iki katı sürede verin. Göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi açılıp kapandığını hissetmelisiniz.
- Bunu arka arkaya 2 - 3 kez tekrarladıktan sonra 4-5 kez normal nefes alın. **Çünkü sürekli bu şekilde tekrarlarsanız başınız dönebilir.**



Fiziksel Egzersizler

Düzenli yapılan fiziksel egzersizlerin akıl ,ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu yönde , köklü etkiler yaptığı pek çok bilimsel araştırmayla kanıtlanmış bir gerçektir. Ayrıca düzenli fiziksel egzersizlerin uygulanması uyku üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir.



- Felaket senaryosu yazmayın!
- Kendinizle yarışın; halanızın oğlu ile değil!
- Őu an yaptığınız fedakarlığın kendiniz için olduğunu unutmayın!
- Kaygı bulaşıcıdır... (!)
- “Başka şansım yok” diyerek kendinize baskı yapmayın. Her zaman başka bir şans vardır...
- Yeterince çalışıyorsanız “yetersizlik” duygusuna kapılmanızın anlamı yok!
- Sınava hazırlanmanızı olumsuz yönde etkileyecek arkadaş çevrenizi bir süre “dondurun”.
- Deneme sınavlarının amacı bilgi düzeyinizi görmeyi sağlamaktır, “eyvah, mahvoldum” diyerek kendinizi yargılamak değil...
- Sınavda başarılı olmak sizin tek ve değişmez amacınız olmasın.



İç diyaloglar...

- Tıp dünyasında yapılan araştırmalar hastalıkların %75'inin olumsuz düşüncelerden kaynaklandığını ortaya çıkardılar... Beyin ve sinir sistemini düşünceler etkiler...
- İnsanların çoğu kendisini "olumsuz düşünceler" ile programladıysa öyle devam ediyor ve kapasitelerinin çok daha azıyla yetinmek zorunda kalıyor...
- Bu programlamayı nasıl değiştirebiliriz?



Olumlu iç konuşma...



- KENDİME GÜVENİYORUM.
- Hedeflerime tam anlamıyla odaklanıyorum...
- Zamanı iyi kullanırım.
- Başarılı bir insan olduğuma inanıyorum.
- Sorunlara değil çözümlere odaklanırım.
- Her engeli bir fırsat olarak görürüm.
- Prensiplerimden taviz vermem...
- Zorlukla mücadele etmeyi seviyorum.

