

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

Sınav Kaygısı Nedir?

**Sınav Kaygısının
Nedenleri**

**Sınav Kaygısının
Belirtileri**

**Sınav Kaygısını
Yönetebilmek için...**

Hazırlayanlar:

**Lidya PASLANMAZ
Fatma Mine KILIÇ**

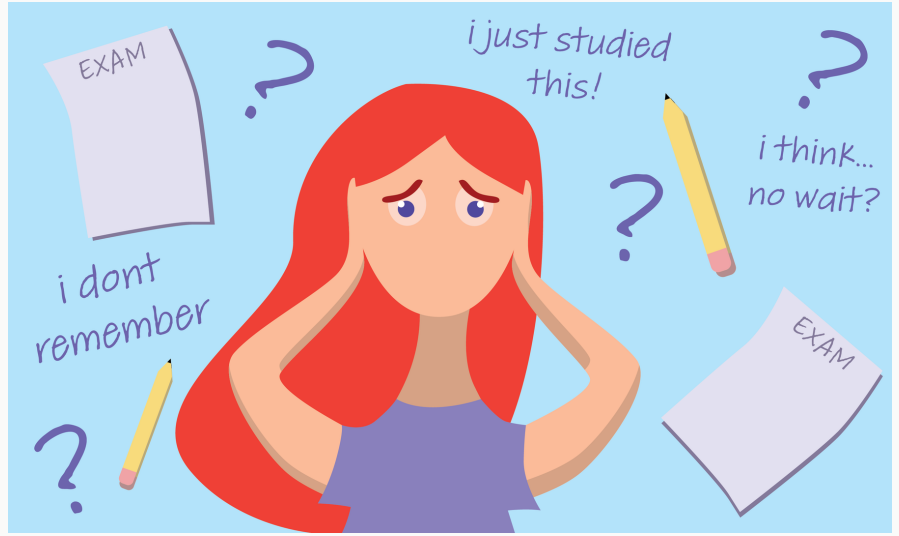
Mardin Fen Lisesi

t. 0482 212 36 96

<http://mardinfenlisesi.meb.k12.tr>

Nur Mahallesi 11. Cadde No.11

Artuklu/Mardin



“Eyvah yine sınav!”, “Ya başarısız olursam?”, “Ya bildiğim soruları yapamazsam?”, “Hazır değilim.”, “Bu bilgiler çok gereksiz.”, “Her şey bu sınava bağlı.”, “Sınavım kötü geçerse aileme ne derim?”, “Sınavda kalbim fırlayacak gibi oluyor.”

gibi cümleler size tanıdık geliyor mu?

O halde kaygıyı ve sınav kaygısını daha yakından tanıyalım.

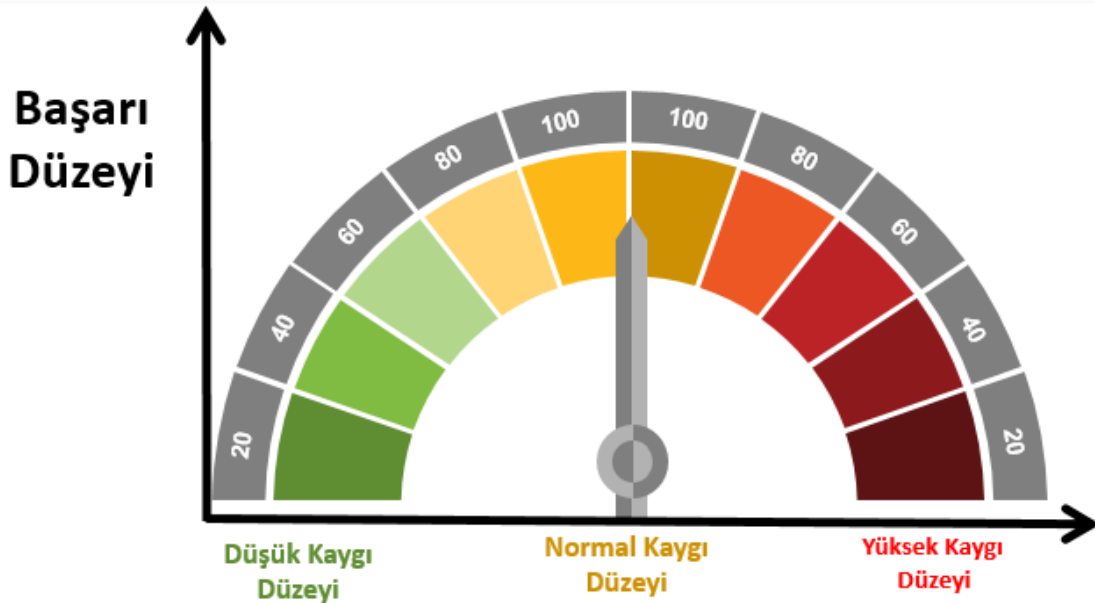
Kaygı nedir?

Kaygı; gerçek ya da hayali bir tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir uyarılmışlık durumudur. Kaygı; doğuştan gelen, normal bir duygudur. Potansiyel olarak zararlı veya endişe verici durumlarla karşılaşıldığında kaygı duymak sadece normal değil, aynı zamanda hayatta kalmak için de gereklidir.

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygıya** sınav kaygısı denir.

Kaygı, doğuştan gelen bir duyguyken; sınav kaygısı sonradan öğrendiğimiz bir duygudur. Sınav kaygısını normal olmaktan çıkaran şey, aşırı ve yoğun yaşanmasıdır. Optimum kaygı düzeyi, başarı için istenen bir durumdur. Aşağıdaki görselde, kaygı düzeyi ile başarı düzeyi arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak mümkün.



Sınav Kaygısının Nedenleri

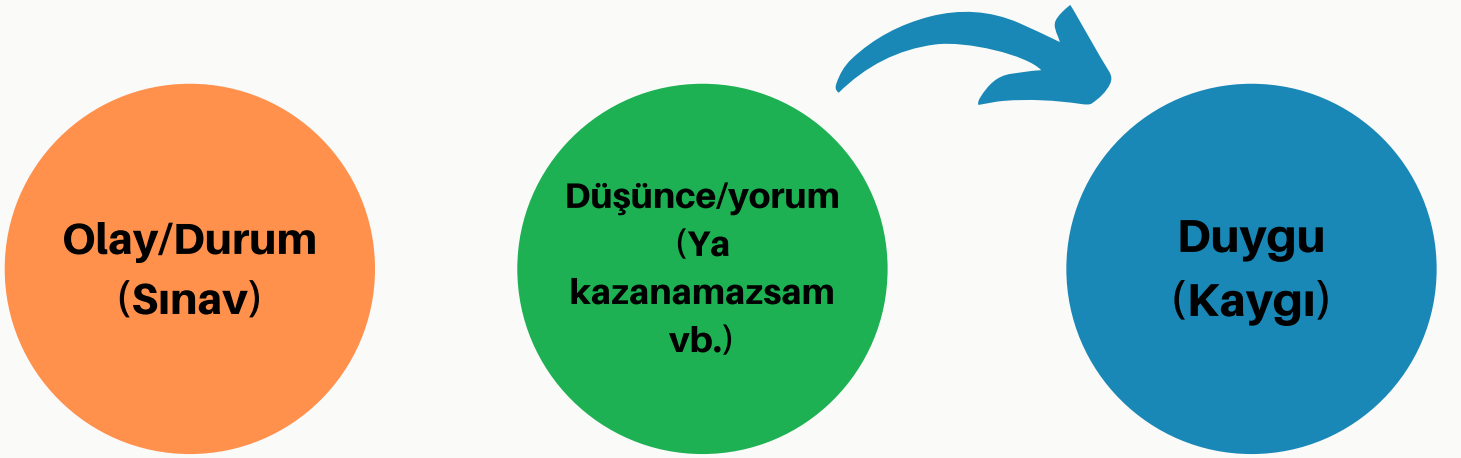
Sınav kaygısının nedenleri neler olabilir? Sınavın kendisi mi sınav kaygısına neden olur yoksa başka faktörler mi? Sence sınav kaygısının nedeni ne?



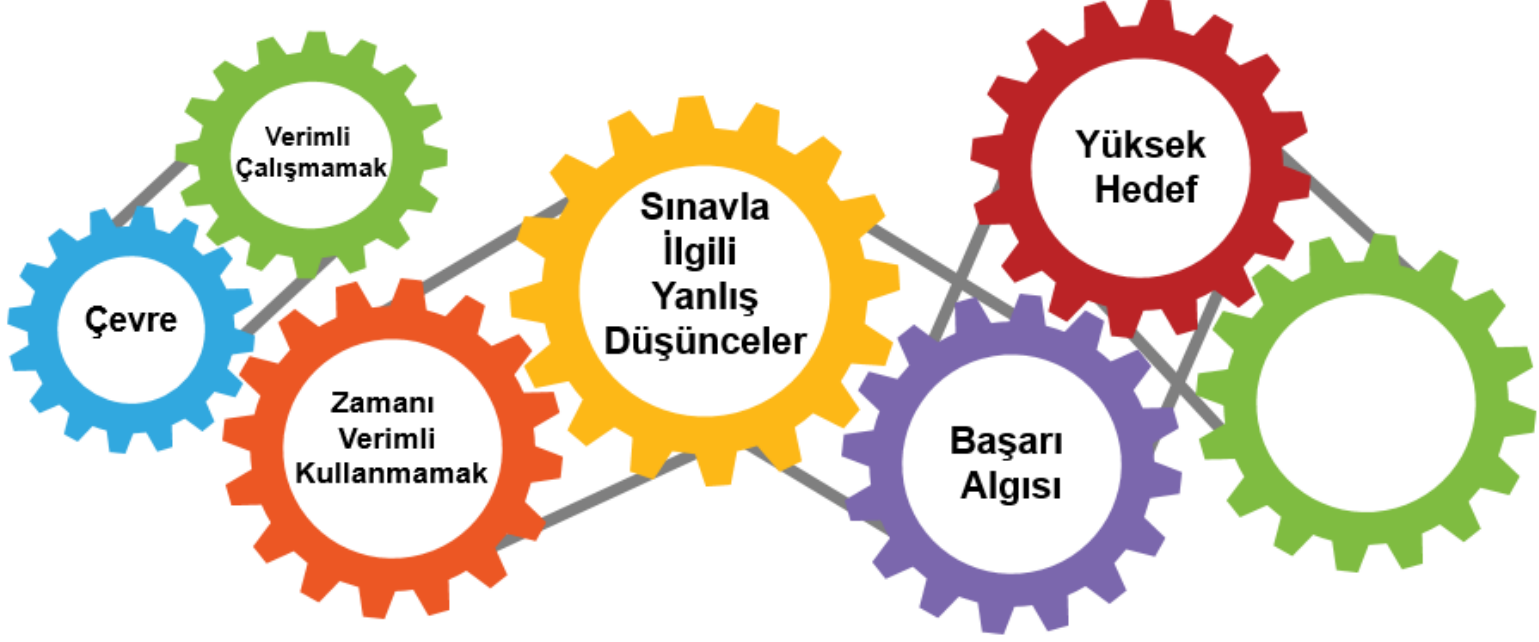
Tek başına yürürken karşına aniden bir köpek çıktığını düşün. Ne düşünürsün? Ne hissedersin? Ne yaparsın?

Bu soruya "Bana zarar vereceğini düşünürdüm. Herhalde korkar kaçırdım." diye yanıt verenler olabileceği gibi, "Köpekleri severim. Sanırım durup onu severdim." diyenler de olacaktır.

Fark ettiğiniz üzere durum aynı, ancak verilen tepkiler farklı. Sınav kaygısının da böyle olduğunu ifade edebiliriz. Sınav kaygısına neden olan şey sınavın (durumun) kendisi değil, sınava yüklenen anlamdır. Sınavın kendisi kaygıya neden olsaydı, herkes aynı derecede sınav kaygısı yaşardı. Ayrıca sınavı ortadan kaldıramayacağımız için kaygıyı da ortadan kaldırmamız/baş etmemiz mümkün olmazdı.



Sınav Kaygısının Diğer Nedenleri



Sınav Kaygısının Belirtileri

Fiziksel Belirtiler

Ellerin terlemesi, karın ağrısı, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, hızlı nefes alıp verme...

Bilişsel Belirtiler

Odaklanamama, dikkatin dağılması, iyi bildiklerini hatırlayamama, gerçekçi olmayan düşünceler...

Duygusal Belirtiler

Panik hissi, sinirlilik, huzursuzluk, endişe, karamsarlık, korku, çaresizlik...

Sınavla İlgili Düşüncelerimize Bakalım mı?

Geleceği Okuma: «Kesinlikle kazanamayacağım.»

Ya olursa: «Ya kazanamazsam?»

-meli/malı: «Hiç hata yapmamalıyım.»

Aşırı genelleme: «Bu deneme berbat geldi. Hepsi öyle olacak.»

Küçümseme veya büyütme: «Aldığım puanı herkes alabilir. Bu bir başarı değil.»

Bu düşünce tarzlarına baktığında, kendinde hangilerinin olduğunu fark ettin?

Otomatik düşünce dediğimiz bu düşünce tarzına daha yakından bakalım. Özellikle duygusal yönden sıkıntı yaşadığımız durumlarda zihinsel işleyişimizde aşırılıklar görülür ve duruma uygun olmayan çıkarımlarda bulunma olasılığımız artar. Böyle durumlarda zihnimizin kullandığı bu yöntemler veya değerlendirme biçimleri bize yardımcı olmamaktadır. Otomatik düşünceler aniden zihnimizde belirir.

Otomatik düşünceleri daha işlevsel düşüncelerle değiştirmek, sınav kaygısını yönetmeye yardımcı olabilir.

Sınav kaygısını yönetebilmenin ilk koşulu sınava iyi bir hazırlık yapmaktır. Buna ek olarak yapabileceğiniz şeylere bir sonraki başlıkta değineceğiz.

SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLMEK İÇİN...

1. DÜŞÜNCELERİNİ DAHA İŞLEVSEL OLANLARLA DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞ.



Sınavda başarısız olacağım.
(Geleceği okuma)



Sınavda başarılı ya da başarısız olacağımı
bilemem.
Elimden geleni yapabilirim.



Ya olmazsa?



Sonucu şu anda bilmem mümkün değil.
Ancak süreci (çalışmayı) iyi yönetmek benim elimde.

Sınav geleceğimi belirleyecek.
(Aşırı genelleme)



Sınav geleceğimin bir kısmını belirleyecek.

Sınavda hiç panik yapmamalıyım.
(meli-malı)



Sınavda paniklediğim anlar olabilir.
Böyle anları nasıl yöneteceğimi
öğrenmeye çalışayım.

Netlerimi yükseltiyorsa da aldığım bu puanı
herkes alabilir. Bu bir başarı değil.
(Küçümseme)



Netlerimi yükseltiyorsa olmam
başarıyor olduğumun göstergesi.

2. DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİNİ KULLAN.



Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır ("Hiçbir şey yapamayacağım.", "Sınav kötü geçecek." gibi). Bu düşünceler başladığında kendinize **"DUR"** deyin. Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun. Bunu ilk seferde başarmak zor olabilir, ancak bir kez başardığınızda sıklıkla kullandığınız bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

3. NEFES EGZERSİZİ UYGULA.

Kaygılandığımız zaman nefes alış verişinde sıklık olarak bir artış ortaya çıkabilir. Sıklıktaki bu artış daha çok nefes almakla eş değer olmamaktadır. Bunun tam tersine kesik kesik nefes alıp veririz. Nefes alış verişimizdeki bu eksiklik nedeniyle vücudumuza giren oksijen miktarında da bir azalma ortaya çıkar. Vücut bu azalan oksijeni, bir an önce alabilmek için hemen yeniden nefes alma gereksinimi duyar. Bu amaçla bozulmuş olan nefes alma düzenimizi normal düzeye getirmeye çalışmak, kaygıyı yönetmek için iyi bir yol olabilir.

Diyaframdan nefes alma, yavaş ve derin bir nefes almayı ifade eder. Burnunuzdan 4-5 saniyeye yayarak nefes alın. İçinize çektiğiniz havayı 4-5 saniye tutun. 4-5 saniyeye yayarak nefesi ağızınızdan verin. Bu işlemi gün içinde birkaç kez tekrarlayın. Kaygılandığınız durumlarda da bu egzersizi yapabilirsiniz.

4. SINAV KAYGISINI ÇOK YOĞUN YAŞIYORSAN BİR UZMANDAN DESTEK AL.

Sınav kaygısı ile başa çıkma yolları yetmediğinde psikolojik danışman, psikolog veya psikiyatrist desteği almak bazı durumlarda gerekli ve iyi olacaktır.



SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLMEK İÇİN...

Sınav öncesinde

Beslenme ve uykuya dikkat et.
Çalıştıklarını, verdiğin emeği gözünün önüne getir.
Eksiklerin mutlaka olacak.
Onlardan ziyade tamamladığın şeylere odaklanmaya çalış.

Sınav sırasında

Otomatik düşüncelere karşı alternatif düşünceleri koy.
Yanıtlayabileceğin sorulardan başla.
Zaman yönetimini iyi yapmaya çalış.
Nefes egzersizi yap.

Sınav sonrasında

Keyif aldığın etkinlikleri yap.
Sınava dair konuşmaların olduğu ortamlardan uzak kalmaya çalış.
Unutma, yapabileceğini yaptın.
Daha iyisini yapabilecek olsaydın o an yapardın.

Sınav kaygısıyla ilgili yardım alabilmek için rehberlik servisine başvurabilirsin.

