

SINAV KAYGISI

Okul Psikolojik Danışmanı Seher İÇEN



Gündem

- Sınav Kaygısı Nedir?
- Fiziksel Belirtileri
- Psikolojik/Duygusal Belirtileri
- Sınav Kaygısını Arttıran Başlıca Etkenler
- Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yolları
- Sınav için öneriler





Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır.





Kaygılı İfadeler



- Başaramayacağım
- Hiçbir şey hatırlamıyorum
- Zamanım az kaldı, bitiremeyeceğim
- İyi öğrenci yüksek puan alır
- Bu sınav çok zor olacakmış
- Başarısız olursam ailemi hayal kırıklığına uğratacağım, bana çok kızacaklar

- Arkadaşlarım daha yüksek puan alacak
- Sınavda ellerim titreyecek, yüzüm kızaracak, herkes korktuğumu anlayacak
- Herkes yapıyor ben yapamıyorum
- Midem bulanacak, hiçbir şey yapamayacağım





Sınav Kaygısı Belirtileri



Fizyolojik Belirtiler



Gerginlik ve sinirlilik
hali
Terleme veya
titreme
Uyku Bozukluđu



Dilin damađın
kuruması
Üşüme
Ateş basması



Karın ağrısı
Baş ağrısı
Göğüs ağrısı
Bağırsak Problemleri



Bulantı hissi
İştahsızlık
Miğde kasılması



Kalp atışlarında
hızlanma
Hızlı nefes alıp
verme



Psikolojik Belirtiler



Öğrenilen bilgileri
Anımsayamamak
Güvensizlik
Soruları yanıtsız
bırakma



Düşünce öğrenme
ve algılamada
sıkıntılar yaşamak
Ortamdan uzaklaşma
isteği



Olaylara karşı aşırı
tepki gösterme/Gün
içerisinde ruhsal
dalgalanmalar yaşama



Dikkat dağınıklığı
Tedirginlik
Mutsuzluk
Sınavda başarısız
olmak



Ağlama hissi
Ümitsizlik
Hayal Kırıklığı
Sınav sorularını
okuma ve anlama
güçlüğü

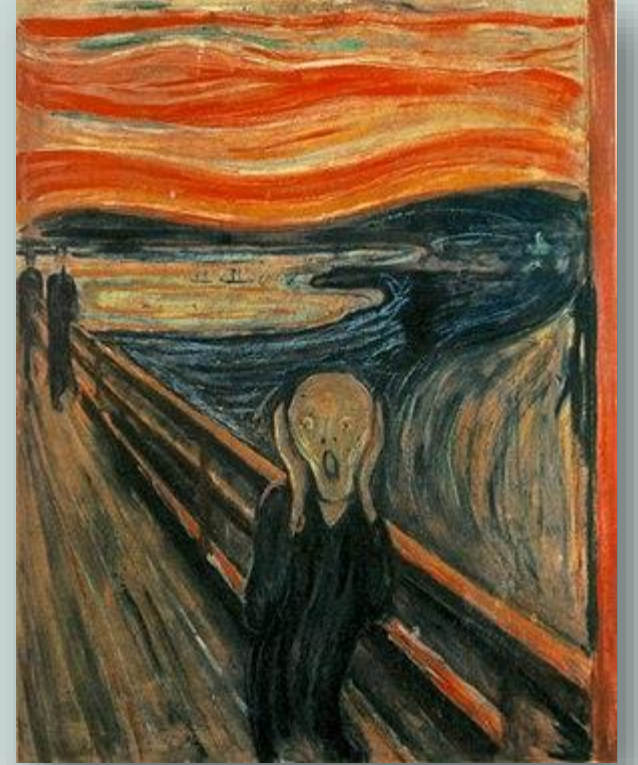


Sınav günü ve öncesi görülen belirtiler:

- Uykusuzluk,
- çarpıntı,
- sinirlilik,
- karamsarlık,
- kabus görme,
- korku,
- terleme
- baş ve karın ağrısı,
- solunum güçlüğü,
- iştahsızlık,
- mide bulantısı,
- bitkinlik,
- durgunluk,
- kötü not alma endişeleri

Sınav için sınıfta beklerken görülen belirtiler

- Ellerde terleme,
- hızlı kalp atışı,
- baş yada karın ağrısı,
- gerginlik, sabırsızlık,
- el titremesi,
- **bütün bildiklerini unutma korkusu,**
- kendine güvende azalma...



Sınav başladıktan sonra görülen belirtiler

- Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük çekme,
 - Bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı heyecan,
 - kötü not alma beklentisi,
 - öfke, düşünememe,
 - sürenin yetmeyeceğine ve sınavın kötü gideceğine inanma,
 - zor gelen sorularda paniğe kapılma
- *Şunu Unutmayın ki ; Bu tepkiler herkeste farklı ortaya çıkar ve her insan bu sorunu farklı şekilde ortaya koyar.*



“ Oturduğumuz sürece korkular yaratırız. Harekete geçtiğimizde ise korkularımızın üstesinden geliriz. ”





NEDEN KAYGILANIRIZ?



- Sınava Gereğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- Sınava Yeterince Hazırlanamama Ve Ya Kötü Çalışma

Alışkanlıkları

- Başarısız Olma Korkusu
- Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı
- Olumsuz Düşünce Biçimleri
- Öğrencinin Ulaşamayacağı Hedef Belirlemesi
- Ailenin Ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek Olması
- Ailenin Öğrenciyi Başkalarıyla Kıyaslaması
- Görev ve sorumlulukları erteleme eğilimi,
- Başarısız olma korkusu,
- Sağlıksız beslenme ve düzensiz uyku
- Soruları yapamama korkusu



- Sınavın yapısıyla ilgili her şeyi biliyor musun?
- Sınava girebilmek için gerekli işlemleri tamamladın mı?
- Sınavda kullanacağın evrak ve araç - gereç hazır mı?
- Sınava gireceğin yeri biliyor musun?
- Sınav kitapçığını yada soru kağıdını tanıyor musun?
- Hangi derslerden yada bölümlerden kaç soru geldiğini biliyor musun?
- Soruların içeriği ve niteliği hakkında bilgi sahibi oldun mu?
- Sınavda soru çözmeye hangi dersten yada konudan başlayacaksın? Soruların seviyesi ne olacak?
- **(Önemli olan alacağın puan değil, sıralamadaki yerindir.)**
- Hangi konulardan sorular sorulacak?
- Ya çalışmadığım yerlerden soru gelirse.
- Kendine güveniyor musun?



KAYGININ DÜZEYİ

Kaygının hiç olmaması sınavdan önce boşvermişliğe neden olur.

Sınava etkili şekilde hazırlanan öğrencilerin optimum düzeyde kaygısı olmalıdır.

Kaygı düzeyinin çok olması sınav anında ki performansınızı göstermeyi engeller.

Sınavdan önceki kaygı, verimli bir çalışma sağlar.

Sınav anında kaygı düzeyinin yüksek olması dikkat hatası yaptırabilir.

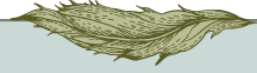
Sınav başlangıcında optimum düzeyde kaygı olağan karşılanmalıdır.

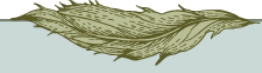
Kaygı düzeyinin yüksek olması sınav anında olumsuz düşünceler getirir.

Sınav başladıktan sonra kaygının giderek azalacaktır.



NELER YAPILABİLİR?





- Sınavlara bir **plan ve program** dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları “**asla**” ertelememek,
- **Zamanı verimli** kullanmak,
- **Beklentiyi gerçekçi tutmak,**
- Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak,

SINAV KAYGISINI ARTIRAN DÜŞÜNCELER



OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- Sınava hazır değilim.
- Ben zaten bu konuları anlamıyorum
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.
- Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

NASIL DÜŞÜNMEİYİM?

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğim en iyisini yapmamın bana ne yararı olabilir? Ne kaybederim?
- Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir

SINAV ESNASINDA KAYGILANIRSAK NE YAPMALIYIZ?



- Yoğun kaygı hissettiğinizde **derin bir nefes** alarak
- “**Sakin ol ve rahatla**”, “ne var bu kadar heyecanlanacak?”,
- “kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı” gibi kendinizi rahatlatarak anahtar cümleleri tekrarlayın
- Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve **dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın.**
- Sınıfta kaç çeşit eşya var?,
- Duvarda asılı yazının kaç satırı var?,
- Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs, gibi.
- Zihninizi o an meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin.
- Sevdiğiniz kişi ve **mutlu olduğunuz ortamları düşünmek** sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.
- Elimden geleni yapacağım gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygını azalmasına yardımcı olur



Teşekkürler

Okul Psikolojik

Danışmanı Seher İÇEN