

SINAV KAYGISI

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Bu sayıda neler var:

Kaygı nedir?

Kaygının belirtileri nelerdir?

Sınav Kaygısı nedir?

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Sınav sonrasında neler yapılabilir?



KAYGI NEDİR?

Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan; duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler ve tepkilerin yer aldığı, otomatik, sağlıklı ve doğal bir yanıt mekanizmasıdır. Bir anlamda kaygı organizmamızın savaşıma-kaçma tepkisidir.

Kişi tehlike veya tehdit yaratan durum ya da nesneden başka bir şeye odaklanamadığında savaşmak ya da kaçmak imkansızlaşır. Bu durumda kaygı aşağıdaki belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

Sınav kaygısı: Öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.



KAYGI BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ

Bilişsel belirtiler:

- Gerçeklik duygusunda değişme
- Çevrenin değişiyor gibi algılanması
- Dikkatini vermede zorlanma
- Dikkat dağınıklığı
- Kontrolünü yitirme kaygısı
- Fiziksel zarar göreceği endişesi

Duygusal belirtileri:

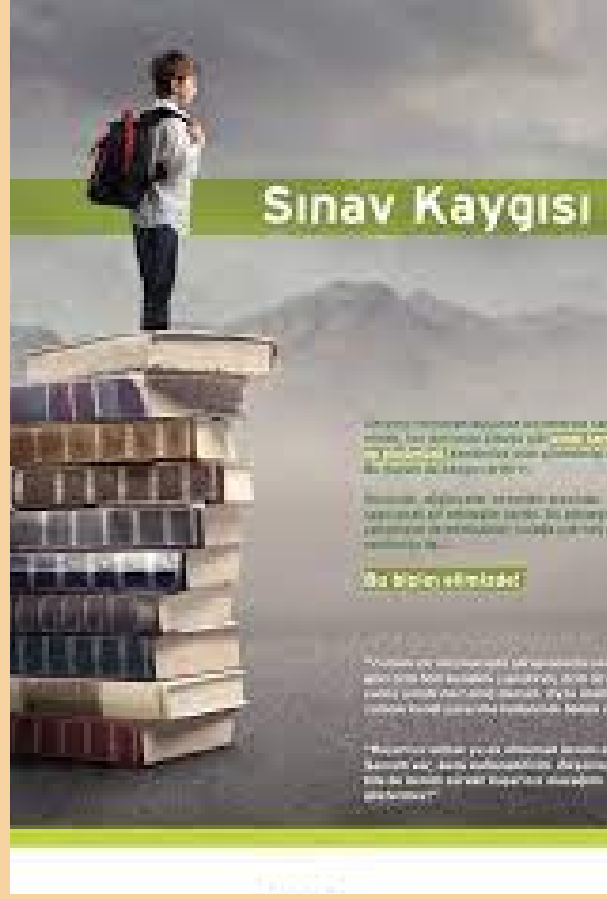
- Korku
- Huzursuzluk
- Endişe
- Çaresizlik
- Alarm duygusu
- Panik

Davranışsal belirtiler:

- Kaygı yaratan durumlardan kaçınma davranışı
- Kaygı yaratan durumla karşılansınca donma kalma

Fizyolojik belirtiler

- Kan basıncı değişiklikleri
- Soluk renk ya da yüzde kızarma
- Nefes darlığı
- Boğulma hissi
- Yutma güçlüğü
- Bunaltı
- Kusma
- İshal
- Karın ağrısı
- Sık idrara çıkma
- Terleme
- Kızarma
- Sıcak basması
- Başdönmesi
- Bayılma hissi veya bayılmalar
- Kas gerginliği



Sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,

Tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor,

Kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor,

Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız

SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ.

ANXIETY

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

“Sınava hazır değilim”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” “Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?” “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz” Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!” “Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım” “Ben zaten bu konuları anlamıyorum” “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım” “sınav kötü geçecek” “Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?” “Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?” “Olabilecek en kötü şey ne” “Dünyanın sonu değil, tafisi var” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? “Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım” “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir” “zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde” kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI NELERDİR?

Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, Dikkatini başka noktalara odaklama



İDİL RAM

Telefon: 04865513323

E-Posta: idilram@gmail.com

<https://idilram.meb.k12.tr/>

Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1 İDİL / ŞIRNAK

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

Ben gelecek için hiç bir endişe duymadım.
O yeterince hızlı geliyor.

Albert Einstein