

SINAV KAYGISI VE ETKİLİ ÇALIŞMA



SINAV KAYGISI NEDİR?

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



KAYGI NASIL BİR ŐEYDİR?

Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sŭrdŭrebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gerekli ve doğal bir duygudur. Normal dŭzeydeki bir kaygı, kişiye istek duymak, karar almak, alınan kararları uygulamak için enerji ŭretmek için yardımcı olur. Yani kaygının normal olanı kişiye başarıya ulaştırmada yardımcı olur. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gŭcŭnŭ yapacağı işe yŭnlendirmesi engellenir.



SINAV KAYGISI NEYLE İLİŞKİLİDİR?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.



SINAV KAYGISININ YAŞANDIĞI NASIL ANLAŞILIR?

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.



SINAV KAYGISINI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.



SINAV KAYGISININ OLUŞMASINDA ETKİSİ OLAN OTOMATİK DÜŞÜNCELER NELERDİR?

“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 gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUYUM?

Her duygu gibi kaygı da kişinin, yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUYUM?

Normal düzeyde bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Örneğin, bir konferans ya da bir konuşma için yaşadığımız orta düzeydeki bir kaygı, bu konuşmaya daha iyi hazırlanmamıza ve daha iyi bir performans göstermemize yardımcıdır.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUYUM?

- Öğrencilerin genelde yanlış algıladığı bir durum vardır.
- Sınav kaygısı yaşamamanın temelinde başarısızlık korkusu vardır.
- Ancak verimli ve düzenli ders çalışmayan bir öğrencinin zaten başarısız olması kaçınılmazdır.
- Dolayısıyla ders çalışmayan bir öğrencinin kaygı duyması aslında anlamsızdır.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUYUM?

- Kaygı = emeğin karşılığını alamama korkusudur ve emek vermediğiniz bir işle ilgili yaşadığınız şey kaygı değildir.



NASIL DÜŞÜNMEİYİZ?

- Yapmam gereken nedir?”
“Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?”
“Olabilecek en kötü şey ne”“Dünyanın sonu değil, telafisi 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”.



NASIL DÜŞÜNMEİYİZ?

- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. 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 NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

- 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 tekniğı, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniğı kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır.



SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

- Sınav kaygısıyla başa çıkabilmenin en etkili yolu doğru şekilde, yeterli zamanda verimli bir çalışma ve kendinize güvenmenizdir.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zihinsel (Bilişsel) Nedenler

1. İnsanın davranışlarını düşünceleri yönlendirir. Düşüncelerde yaşam boyu oluşmuş deneyimler yönlendirir.
2. Olumsuz düşünceler
3. Yüksek beklentiler
4. Kendini yetersiz hissetme
5. Geçmiş deneyimlerin etkisinde kalma



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Kişisel (Psikolojik) Nedenler

1. Kendine güven eksikliği
2. Başarabileceğine inanmama
3. Başarısızlıkları abartma, başarıları küçümseme
4. Kendini sürekli başkalarıyla kıyaslama
5. Aşırı kırılgan ve duygusal davranma
6. Kendiyle ilgili beklentilerin aşırı olması
7. “Yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmalarımı yetiştiremeyeceğim, çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum, hiçbir şey bilmiyorum” gibi ifadeler olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan ifadelerdir.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sosyal (Çevre) Nedenler

1. Sosyal çevrenin beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma ihtiyacı
2. Anne - babaya karşı duyulan aşırı sorumluluk ve beklentileri her durumda karşılama ihtiyacı
3. Kendini diğer YKS adaylarının başarı veya başarısızlıklarıyla kıyaslaması



SINAV ÖNCESİNDE NELER YAPILMALIDIR?

- Hedefler gözden geçirilmeli.
- Çalışma alışkanlıkları gözden geçirilmeli.
- Zaman verimli kullanılmalı
- Uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmeli



SINAV ESNASINDA NELER YAPILMALIDIR?

- Kontrolün kendinizde olduğunu hatırlayın.
- Bildiğiniz ve kendinize daha çok güvendiğiniz ders ve sorulardan başlayın.
- Sınava başlamadan önce nefes egzersizi yapın.
- Sizi motive edecek ve rahatlatacak cümleleri bazen tekrarlayın.



SINAV SONRASINDA NELER YAPILMALIDIR?

- Kendinizi ödüllendirin.
- Sınavda yaptığınız yanlışları gözden geçirin.
- Geleceğe yönelik hedeflerinizi gözden geçirin.



SINAV SONRASINDA NELER YAPILMALIDIR?

- Kendinizi ödüllendirin.
- Sınavda yaptığınız yanlışları gözden geçirin.
- Geleceğe yönelik hedeflerinizi gözden geçirin.



SINAV KAYGISI & VERİMLİ DERS ÇALIŞMA?

- Kaygı aslında yoğunluğu düşük korkudur.
- Korkunun en önemli kaynağı bilinmezliktir.
- Bilinmeyenin en büyük düşmanı da öğrenmek yani çalışmaktır.



HEDEFİN NE?

- 1 yıl sonra, 5 yıl sonra, 10 yıl sonra ne yapmak, nerede olmak ve nasıl yaşamak istiyorsun?
- Kendine, anne babana, eşine ve çocuklarına nasıl bir gelecek sunmak istiyorsun?
- Sevdiklerinin isteklerini ne ölçüde karşılayabileceksin?



PROGRAMIN VAR MI?

- Ertelemediğin bir programla kendini iyi hissedersin.
- Ders dışı faaliyetlerde kendini daha iyi hissedersin.
- Sorumluluğunu yerine getirmiş olursun.
- Geleceğine yatırım yapmış olursun.
- Pişman olmayacağın şeyler yapmış olursun.
- Dostlarını mutlu, düşmanlarını mutsuz etmiş olursun.



NASIL BİR PROGRAM?

- Gayet basit bir program başarılı olman için yeterlidir.
- Tekrar yapmak başarının ön koşuludur.
- Okul derslerinin günlük olarak tekrar edilmesi bilgilerin kalıcılığını sağlar.
- Böylelikle sınavlardan önce ciddi bir hazırlık yapmış olursunuz.



NASIL BİR PROGRAM?

- Öğrenmenin ve başarının ön koşulu tekrardır.
- H.İç günlerde okulda işlenen derslerin tekrar edilmesi ve ödevlerin yapılması başarınızı artıracaktır.
- Ayrıca bir üst okula hazırlanmak için yapılan çalışmalar da üniversite sınavları için önemli bir hazırlık olacaktır.



NASIL BİR PROGRAM?

Haftalık Tekrar

30 dk-60 dk

Hergün en az 1
dersten konu tekrarı
ve soru çözümü

30 dk-60 dk

Okulda işlenen
derslerin tekrarı

30 dk-60 dk

PROGRAM HAZIRLIYORUZ...

Dersin kolay ya da zor oluşuna, konunun uzunluğu veya kısalığına, konu ile ilgili çalışma yöntemi (okuma-yazma-soru çözme) ve ön bilgiye göre her derse planda belli bir süre ayrılmalıdır.



Birbirine benzeyen iki derse üst üste çalışma planında yer verilmemelidir.



Çalışma süreleri çalışma planında aynı saatlere yerleştirildiğinde, hem çalışma alışkanlığı kazanılır hem de dikkat dağınıklığı azalır.



PROGRAM HAZIRLIYORUZ...

- 9 ve 10.sınıflarda okul tekrarının oranı daha fazla iken 11 ve bilhassa 12. sınıflarda ÖSYS Hazırlık daha fazla olmalıdır.



PROGRAM HAZIRLIYORUZ...

- 9,10,11,12. sınıf konularının hepsinde ÖSYS de karşınıza soru çıkacaktır.



PROGRAM HAZIRLIYORUZ...

- Okul dersi çalışıyorsanız önce derste tuttuğunuz notları yada kitabı gözden geçirmeli ve konuyla ilgili sorular çözmelisiniz.



DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- Çalışmayı ertelemeyin, ertelemek bir hastalıktır ve sonu gelmez.
- Ön yargılardan uzak durun «anlayamıyorum, yapamam» gibi düşünceleri bir tarafa bırakın ve kendinize güvenerek çalışın.
- Asla pes etmeyin, düzenli çalışmak alışkanlık işidir ve bu alışkanlığı kazanmak için en az 15 güne ihtiyacınız var.



DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- Anlamadığınız konuların üstüne gidin tekrar çalışın ve yardım alın.
- Başarı kolay elde edilseydi herkes başarılı olurdu.
- Kendinize güvenin ve güzel olanın çalışmadan elde edilemeyeceğini kabul edin.



Verimli çalışmanız ve çalışmalarınızın
karşılığını almanız dileğiyle...

İrfan AKIN

Psikolojik Danışman ve Rehber Uzman

