Sınav Kaygısı

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Sınav Kaygısını Anlamak



Sınav kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Bir diğer deyişle; kişinin bilgi ve becerilerinin belli ölçütlerle incelenip değerlendirdiği durumlarda yaşadığı işlev bozucu kaygıdır.

Hemen hemen herkes sınavdan önce gergin hisseder; bu normaldir.

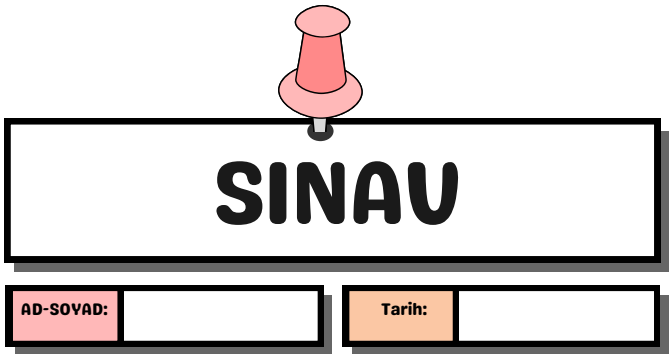
- *Midede "Kelebekler"*
- *"Yeterince hazırlık yaptım mı?"*
- *"Sorulara cevap verebilecek miyim?"*

Kaygı nedir?

Kaygı, algılanan herhangi bir tehdide veya tehlike beklentisine verilen normal bir tepkidir (endişe, gerginlik veya tedirginlik).

Bizim için önemli olan bir şeyin tehdit altında olduğuna inanıyorsak ve tehdidi yüksek görüyorsak, onunla başa çıkma yeteneğimizi düşük görüyorsak veya onunla başa çıkmak için elimizde olan kaynakları yeterli görmüyorsak, o zaman endişeli hissedebiliriz.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR



Biraz sınav kaygısı faydalı olabilir mi?

Yararlıdır çünkü;

Belli bir miktar sınav kaygısı bizi enerjik, motive, uyanık ve odaklanmış tutar. Sınava hazırlanmayı motive eder, sınav sırasında başarı için istekli olmayı sağlar.

Sorun olanı ise;

- *Durumla orantısızdır*
- *Rahatsız edicidir*
- *Yardımcı ve motivasyon sağlayıcı değildir*
- *Bilgi düzeyine güveni azaltır*
- *Karar verme sürecini bozar*
- *Sınava hazırlanmayı engeller*
- *Bilginin verimli olarak kullanılmasını engeller*

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak

Sınav kaygısı nasıl görünebilir?

Bedensel Belirtiler	• *Terleme, avuç içlerinin terlemesi, aşırı sıcak veya soğuk hissi* • *Baş ağrısı, mide rahatsızlığı, mide bulantısı* • *Hızlı kalp atışı, sığ/düzensiz nefes alma, baş dönmesi* • *Kas gerginliği*
Duygusal Belirtiler	• *Kaygı* • *Suçluluk* • *Kızgınlık* • *Depresiflik* • *Güvensizlik hissi*
Bilişsel Belirtiler	• *Olumsuz ya da motivasyon kırıcı kendi kendine konuşma* • *Konsantrasyon veya odaklanma zorluğu* • *Aşırı endişeli düşünme* • *Anahtar terimleri veya kavramları bulma veya seçmede zorluk* • *Düşüncelerinizi organize etme, bütünleştirme veya ifade etmede zorluk* • *Sınav bittikten sonra doğru cevapların hatırlanmaması*
Davranışsal Belirtiler	• *Erteleme ve kaçınma* • *Aşırı çalışma* • *Fazla/Az yeme; Yetersiz/ dengesiz beslenme* • *Çok fazla ya da çok az uyumak* • *Yorgunluk veya rahatlayamama* • *Davranışsal Bağımlılıklar*

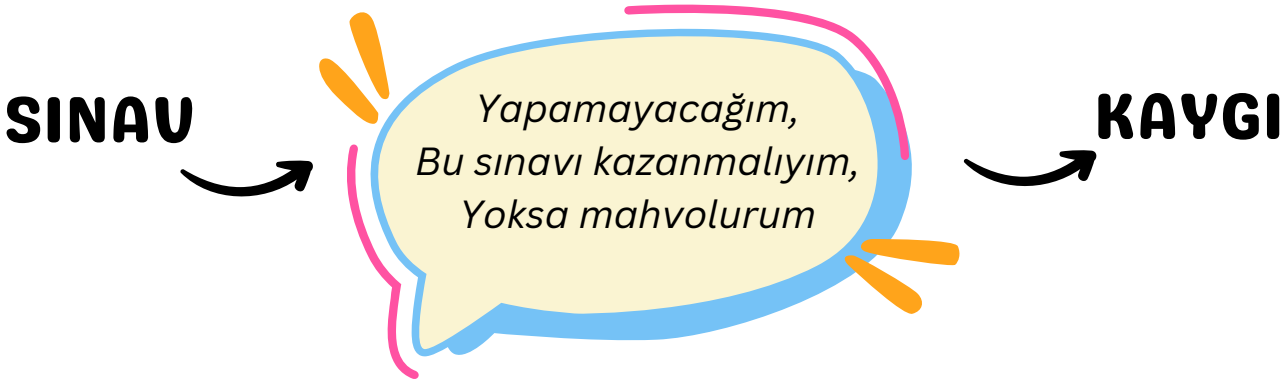
PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak

Sınav kaygısı neden olur?

- Sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmak,
- Sınavın sonucununa dair felaketleştirici senaryoları düşünmek,
- Sınava ilişkin bilgi ve becerisine veya bunu yansıtabileceğine güvensizlik,
- Olumsuz değerlendirilme korkusu: *Bilgisinin değil, kişiliğinin değerlendirildiği düşüncesi*

(Düşünceler, Algı, Anlamlandırma, Değerlendirme, Yorumlama)



Sınav ve sonucuyla ilgili düşünceler; ***gerçekçi, duruma uygun ve yararlı*** olursa sağlıklı düzeyde kaygı hissederiz.

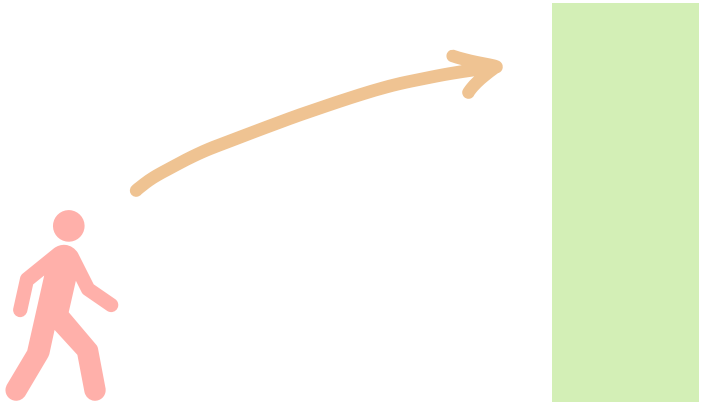
PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav kaygısını nasıl azaltabiliriz?

Hedefinizi gözden geçirerek başlayabilirsiniz.

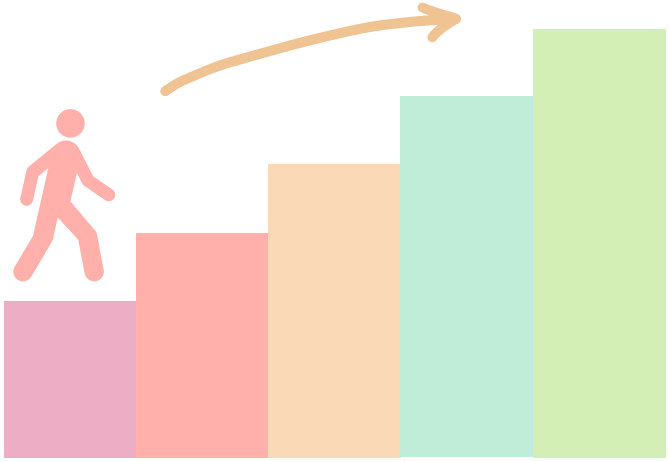
Hedefiniz sınavı kazanmak mı yoksa sınava çalışmak mı?

Hedefiniz sınavı kazanmak ise;



İşte o zaman yandaki gibi görürsünüz ve kaygılı hissedersiniz. Elbette ki kazanmayı isteriz ama kazanmayı bir hedef haline getirdiğimizde bu bizim kontrol edemeyeceğimiz bir durum oluşturur. Oysa bizim kontrolümüzde olan şey; davranışlarımız.

Hedefiniz sınava çalışmak ise;



Eğer hedefinizi çalışmak olarak koyarsanız, her adımda ilerlemiş olacak ve bu hedefi kimse sizden alamayacaktır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak

Sınav ve sonucuyla ilgili gerçekçi olmayan düşüncelerinizi farketmek yardımcı olabilir:

YAPAMAYACAĞIM !



Yapmak değil, yapmaya çalışmak benim elimde ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirim.

Kaygı sınav performansınızı etkilemeye başlarsa:

- **Yavaşlayın ve fiziksel hareketlerinizde odaklanabilirsiniz; kendi davranışlarınıza dair kontrol hissinizi artırabilir.**
- **Gevşeme ve görselleştirme yöntemlerini kullanabilirsiniz**

(örneğin; kontrollü nefes alma, kasları kasma - gevşetme)

- **Gergin kasları gevşetmek için esneyebilir, ayağa kalkabilir veya dolaşabilirsiniz**
- **Cansız, sakinleştirici bir nesneye odaklanabilirsiniz**

(örneğin; duvar, yer, kalem)

- **Size iyi gelen sakinleştirici bir eylem gerçekleştirebilirsiniz**

(örneğin; taş ovalamak)

- **Kendi kendinize olumlu bir dille konuşabilirsiniz**

(örneğin; Rahatla, sorun değil, sadece devam et)

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak

Sınav kaygısının bedensel, duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtileriyle ilgili düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz:

Olumsuz Düşünceler

Bunlar sadece düşünce; ben yapacağım işle uğraşayım, bu düşünceler de gelirse gelsin

Duygusal Belirtiler

Kaygı olması gereken normal bir duygu. Kaygı motivasyonumu artırır, sınava özenimi ve dikkatimi olumlu etkiler. Mutlaka felaket habercisi değildir.

Bedensel Belirtiler

Gevşeme teknikleri ile kaygının fizyolojik belirtilerini azaltabilirim, azalmasa da dayanabilirim

Felaketleştirici Düşünceler

Bedenimde hissettiklerim kaygının yarattığı fizyolojik tepkiler. Felaket değil doğal süreçler.

Dikkat Dağınıklığı

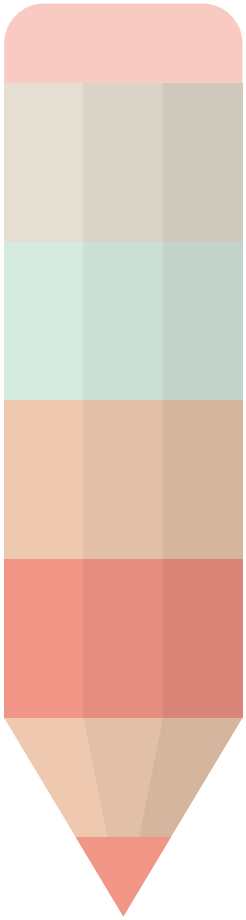
Dikkatimi olabildiğince sorulara yoğunlaştırmaya çalışayım. Biraz kaygı faydalı bile olur. Fazlası olursa da onunla beraber gerekeni yapmaya çalışırım.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak

Sınava dair bir yöntem belirleyebilirsiniz.

İşte size yardımcı olabilecek birkaç soru:



- Size verilen sınav süresini ne kadar verimli kullanabiliyorsunuz?
- Hangi alandaki soruları daha kolay ve kısa sürede yapıyorsunuz?
- Hangi alandan başlarsanız ve alanlar arasında nasıl bir sıralama yaparsanız veriminiz artar?
- Sınav kağıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz?

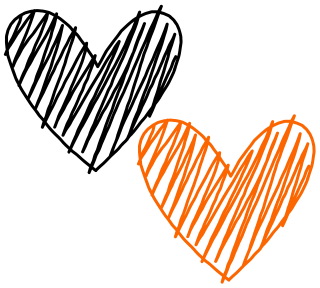
Sınav kaygınızı, çalışma yöntemlerinizi, zaman yönetiminizi veya diğer faktörleri bire bir görüşmek için bu konuda bilgili kişilerden destek alabilirsiniz.



Son olarak bizim size bir mesajımız var!

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR
KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Sınav Kaygısını Anlamak



“Başarının çalışmaktan önce geldiği tek yer sözlüktür. ”

Vidal Sassoon

Sınavda sınanan şey **siz değilsiniz,**
sizin sınavda verdiğiniz cevaplar!

Başarılar Dileriz!

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR
KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR