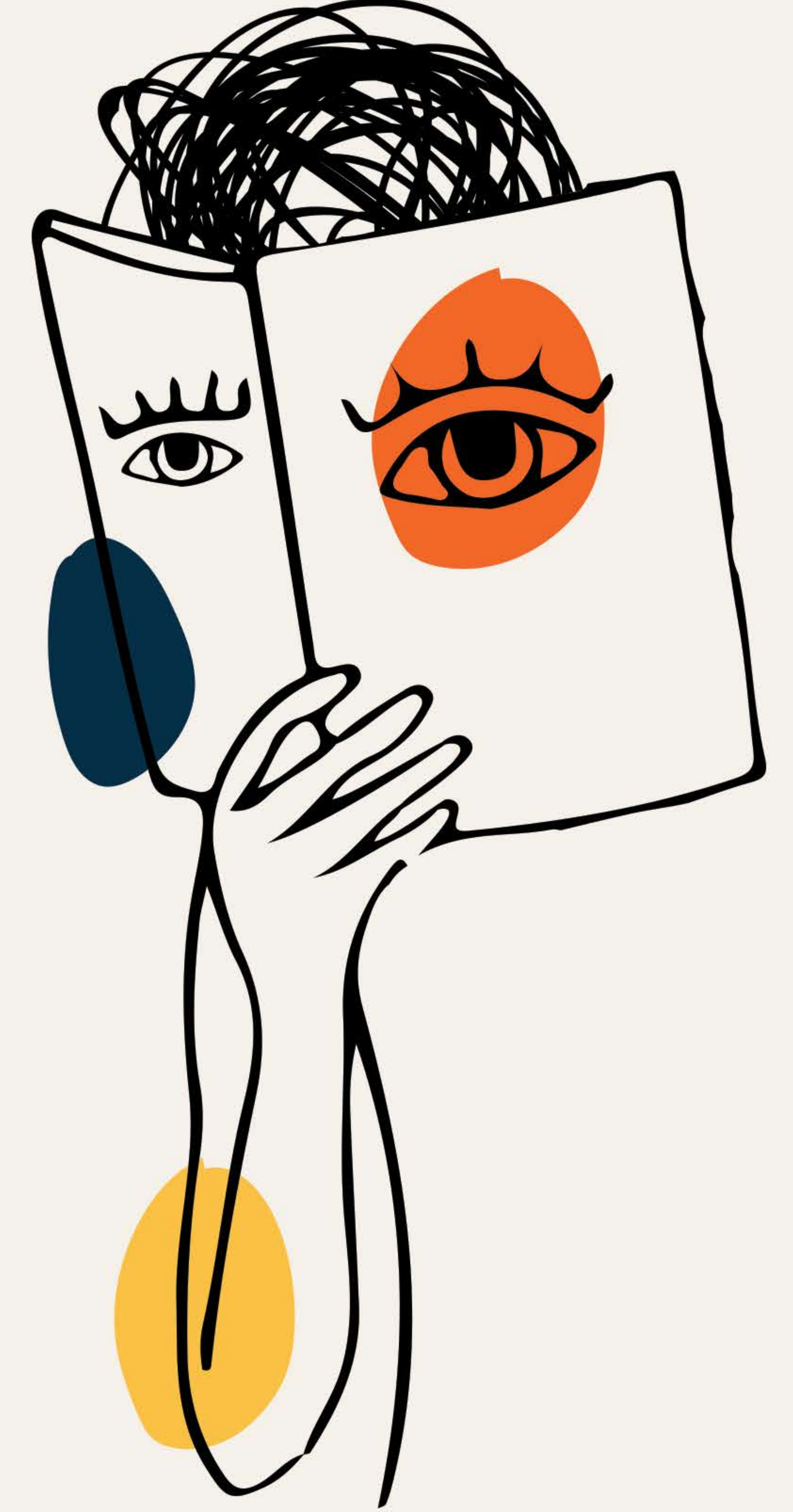


PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ



SINAV KAYGISI



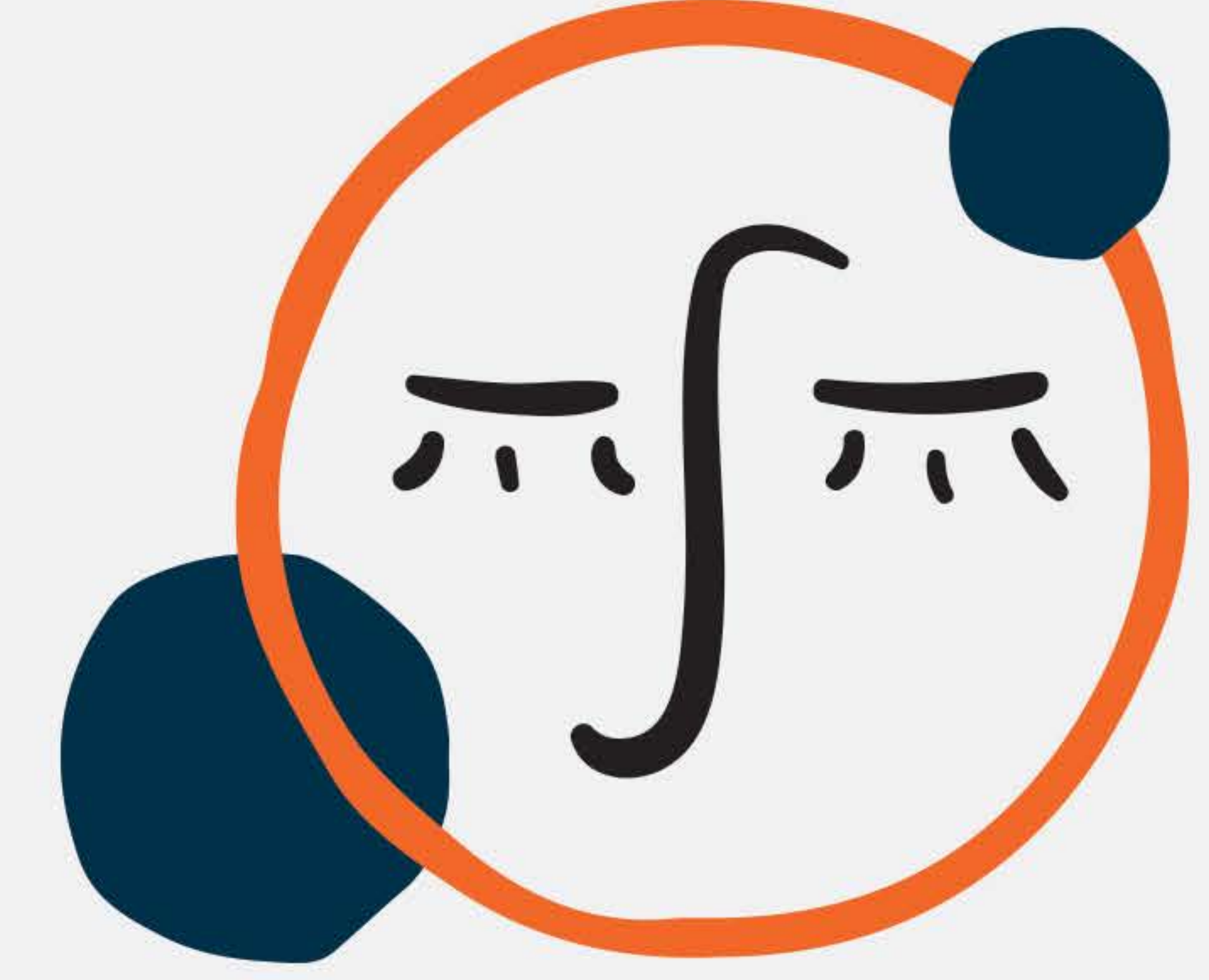
www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL

TURQUALITY



İçindekiler

- 02-03 Sınav Kaygısı
Sınav Kaygısının Belirtileri
- 04-05 Sınav Kaygısıyla Nasıl Baş Edebilirim?
- 06-07 Sınav Sırasında Ne Yapabilirim?
Sınavdan Sonra...
- 08 Kaynakça

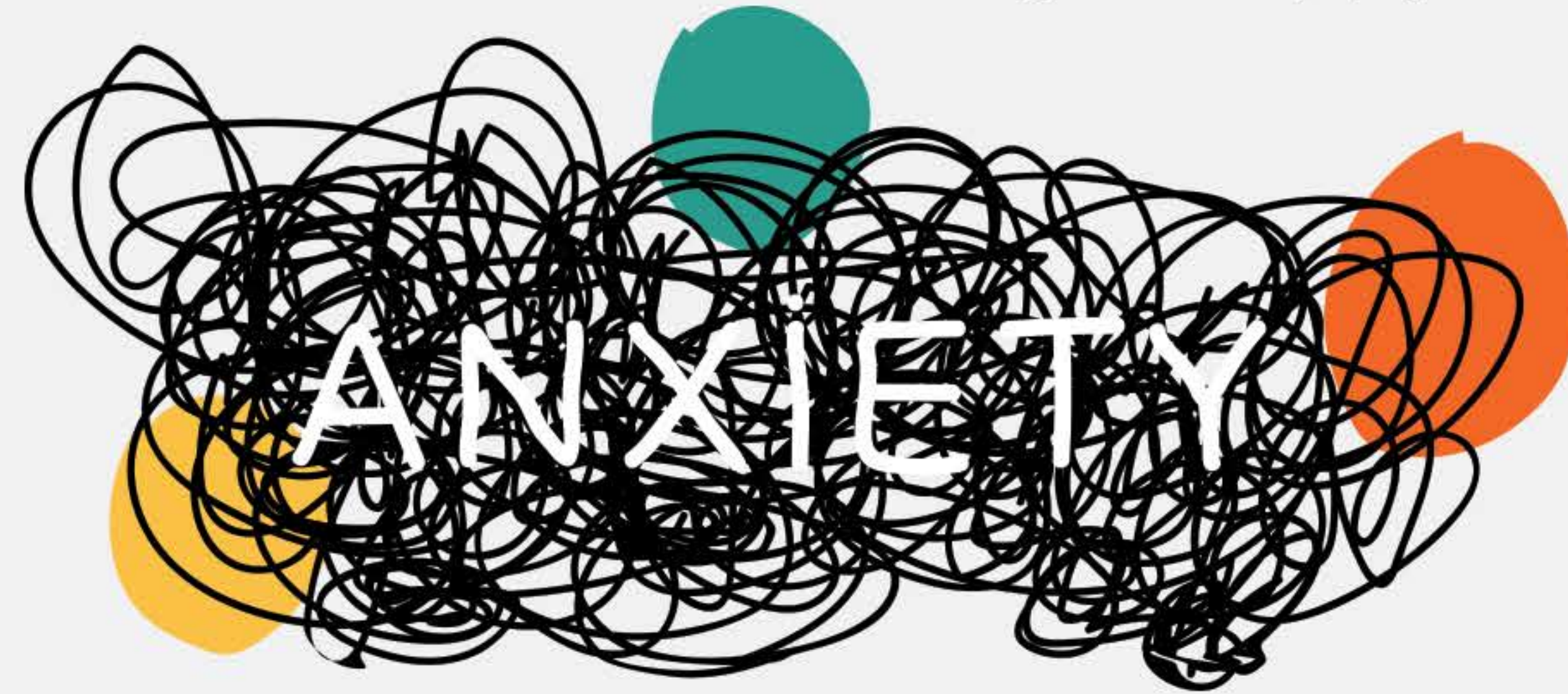
Sınav Kaygısı

- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim!
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek!
- Çalıştığım hâlde kendimi yeterli görmüyorum!
- Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir...
- Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım!
- Eğer bu sınavda ortalamanın altında kalırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur!
- Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor...
- Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kağıdını ilk ben veriyorum? Sorular, bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım...

- Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelerden biriyorsa, genellikle olumsuz ve kendinizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindedir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar. Hepimiz sınavlardan ya da hayatımızdaki diğer önemli olaylardan önce biraz gerginlik yaşarız. Biraz kaygı bizi motive edebilir ancak kaygının artması sınavta hazırlanmamızı ve sınav sırasındaki performansımızı olumsuz yönde etkiliyorsa, problem hâline gelebilir.

Sınav Kaygısının Nedenleri

- Yeterince hazırlanmamış olmak
- Sınavdan önceki gece aşırı yüklenerek çalışmak
- Sınav konularını iyi organize edememek
- Ders çalışma alışkanlıklarının iyi gelişmemiş olması
- Geçmiş sınav performansları ile ilgili olumsuz düşünceler
- Hata yapmanın getireceği olumsuz sonuçlar
- Diğerleri ne yapıyor düşüncesi



Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel

Kötü senaryolar (kötü not alacağım, mezun olamayacağım vb.) kendini aşırı gözlemeleme, unutkanlık, odaklanmada ve düşünceleri organize etmede güçlük.

Fiziksel

Kalp atışının hızlanması
Nefes alıp verişin hızlanması
Kaslarda gerginlik
Titreme
Terleme
Mide ağrısı
Ateş basması
Baş dönmesi
Bulantı
El terlemesi

Davranışsal

Sınavı yarıda bırakma
Sınava girmeme
Sınavda performans gösterememe
Ders çalışmayı erteleme
Ders çalışmama

Duyusal

Heyecan
Gerginlik
Endişe
Sinirlilik
Karamsarlık
Korku
Panik
Kontrol yitirme
Çaresizlik

Görüldüğü gibi yoğun sınav kaygısı taşıyan kişiler, yalnızca bedensel bazı uyarımlar yaşamıyor aynı zamanda performanslarıyla ilgili de yoğun bir endişe içine giriyorlar. Araştırmacılar, sınav başarısının düşmesinde endişe faktörünün etkisinin, yoğun fiziksel uyarıma oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Çünkü sınav kaygısının sınav sırasında yarattığı olumsuz ve ketleyici etkinin odağı, dikkat mekanizmasıdır. Kişinin, potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınav sorularına yöneltmesi gerekir. Ancak sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, dikkatin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur. Öğrenci, dikkatini sınavta vermekte güçlük çeker ve dikkat, sınav soruları ile kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu akademik başarıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Başarisından kuşku duyar ve diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünür. Böylece sınavta odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp dağılır ve öğrencinin gösterdiği performans, potansiyelinin çok altına düşer.

Sınav Kaygısıyla Nasıl Baş Edebilirim?

Kaygıyla Baş Etmenin En İyi Yolu:

• Onu bastırmaya çalışmak yerine, varlığını kabul edip anlamaya çalışmaktır. Çünkü "kaygılanmamalıyım" dediğinizde daha çok kaygılanma olasılığınız yüksektir. Bunun yerine "Evet kaygılanıyorum. Bunun için ne yapabilirim?" diyebilirsiniz. Eğer kaygınız, yeterince hazırlanmamış olmanızdan kaynaklanıyorsa bunu normal, mantıklı bir tepki olarak kabul edin.

Sınav Hazırlanmak Mantıklı Kaygıyı Azaltmanın En İyi Yoludur. Aşağıdakileri Göz Önünde Bulundurun:

- Sınav için kendinizi "doldurmaktan" kaçının. Bütün dönem gördüklerinizi sınavdan önceki gece yutmaya çalışmak, öğrenmek için kötü bir yöntemdir ve kaygınızı artırır.
- Bütün dönem size sunulan bilgiyi birleştirmeye ve dersin ana kavramları üzerinde yoğunlaşmaya çalışın.
- Sınav çalışırken, kendinize sorulabilecek soruları sorun ve bunlara derste dinlediklerinizi, notları ve kitabı birleştirerek cevap vermeye çalışın.
- Dönem boyunca gördüğünüz her şeyin üzerinden geçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, iyice çalışabileceğiniz önemli bölümleri seçin ve sınavda bu bilgiyi sunmaya çalışın.

Çalışım ve hâlâ kaygılıyım... Tutumunuzu değiştirin!

- Notu gereğinden fazla önemsemeyin; not sizin insan olarak değerinizin ya da gelecekteki başarınızın bir göstergesi değil.
- Beklentileriniz, bildiğinizin olabildiğince fazlasını göstermek olsun.
- Kendinize bunun sadece bir sınav olduğunu hatırlatın; diğerleri de olacak.
- Ya hep ya hiç şeklinde düşünmeyin.
- Sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin.

Temel ihtiyaçlarınızı unutmayın!

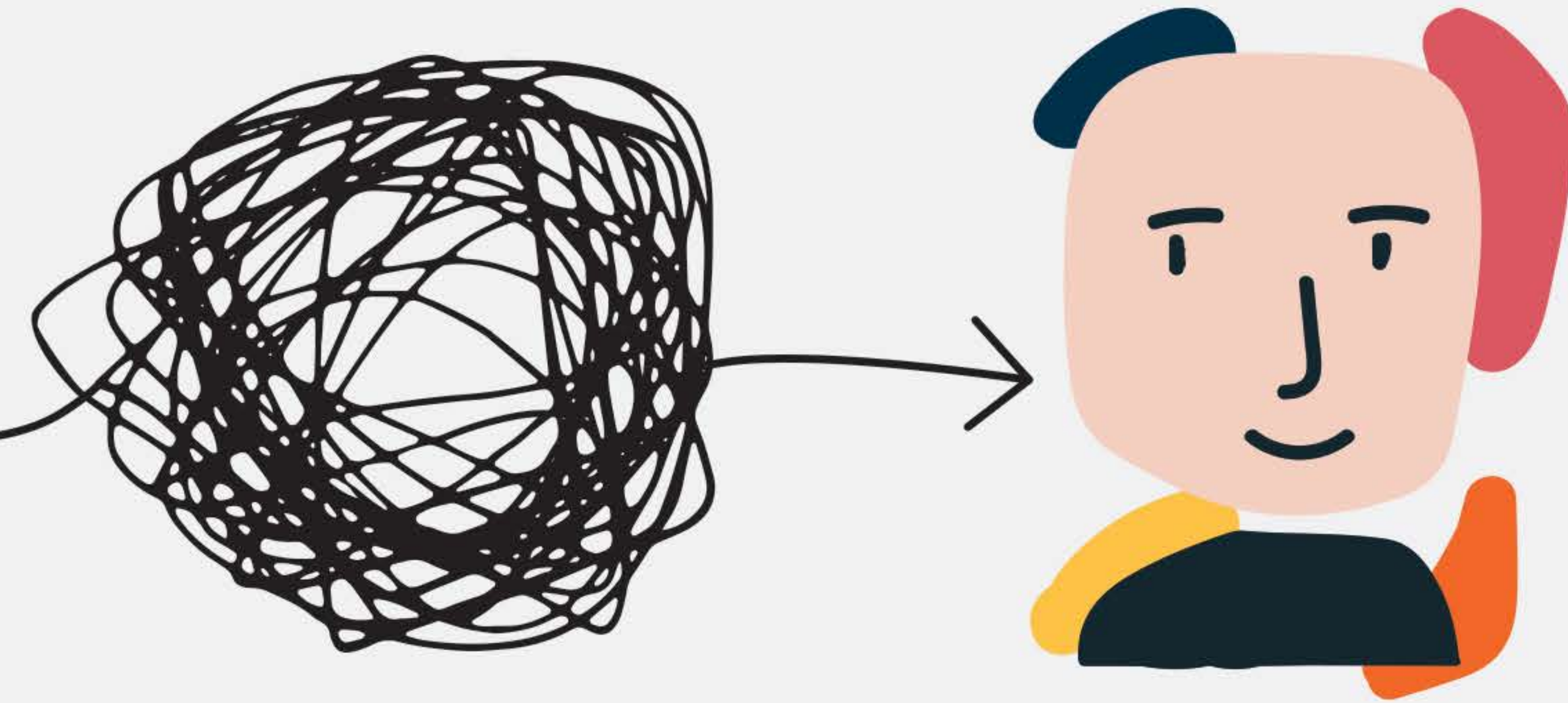
- Siz sadece sınava girecek bir öğrenci değilsiniz. Beslenmeyi, uyumayı, egzersiz yapmayı, ders dışı aktivitelerle uğraşmayı ve sosyal olmayı sürdürün.
- Ortalama bir çalışma hızı takip edin ve gereksinim duyduğunuzda ara verin.
- Yeterince hazırlandığınızı hissettiğiniz anda sizi rahatlatıcı bir şeyler yapın.

Eğer kaygınız çok fazla artarsa;

- Sizi rahatlatıcı herhangi bir şey yapın. (Sıcak banyo, arkadaşlarla konuşmak vb.)
- Sizi oyalayabilecek ve kafanızdaki kaygıları boşaltabilecek bir şey yapın. (TV seyretmek, hafif egzersizler yapmak vb.)
- Ne kadar az şey bildiğinizi ve nasıl başarısız olacağınızı değil, neler öğrendiğinizi ve başarılı olduğunuz sınavları düşünün.

Sınav günü ne yapabilirim?

- Hafif bir kahvaltı edin, kafeine karşı hassasiyetiniz varsa kahve içmeyin.
- Sınavdan önceki saati rahatlatıcı şeyler yaparak geçirin.
- Biraz erken gidin, dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak bir yer seçin ve rahatlayın. Beklemek sizi kaygılandırıyor dergi ya da gazete okuyun.
- Kaygınızı artıran ve moralinizi bozan sınıf arkadaşlarınızdan uzak durmaya çalışın.



Sınav sırasında ne yapabilirim?

- Yanıtlamaya başlamadan önce sınavı gözden geçirin, önergeleri iki kez okuyun. Sınavı, ne bildiğinizi göstermek için bir fırsat olarak düşünün.
- Kolay sorudan başlayın. Hatırlamadığınız soruyu geçin. Bilmediğiniz ya da hatırlamadığınızda kendinizi suçlamayın.
- Makale tipi sorularda, kısa bir taslak çıkarın ve özet cümlesiyle başlayın. Kısa cevaplı sorular için sadece soruları yazın.
- Zorlanırsanız, gösterebileceğiniz kadar çok bilgiyi göstermeye çalışın. Terimleri hatırlamazsanız kendi sözcüklerinizi kullanın.
- Çoktan seçmeli sorularda tüm seçenekleri okuyun ve en bariz yanlışları eleyin. Emin değilseniz ilk aklınıza gelene güvenin ve soruyu hızla geçin.
- Çok acele etmeyin. Erken bitirip çıkanlar olduğunda da paniklemeyin.
- Kendinize "Kaygılanmanın zamanı değil, şimdi bu sınavı yapmalıyım; mükemmel olmak zorunda değilim, dünyanın sonu değil, önemli olan elimden geleni yapmak." deyin.
- Sorunun cevabını düşünün, alacağınız notu ya da diğerlerinin ne yaptığını değil.
- Gerinin ve kaslarınızı gevşetin, birkaç yavaş ve derin nefes alın. Olumlu olmaya çalışın.
- Oturma şeklinizi değiştirin, izin veriliyorsa bir şey yiyin/için ya da tuvalete gidin.
- Hocaya ya da asistana soru sorun.
- Sınav sonrası kendinize vereceğiniz ödülü düşünün.

Kaygınız çok artarsa; hızlı nefes alma, baş dönmesi, mide bulantısı ve bayılacak gibi olma hissi yaşayabilirsiniz. Endişelenmeyin. Durup düzgün, yavaş ve burnunuzdan nefes alın. Omuzlarınızı iyice yukarı çekip sıkın ve bırakın. Daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz. Sınavdan çıkmayın, çünkü kısa süre içinde kaygınız azalacak ve iyi hissedeceksiniz...

Sınavdan Sonra...

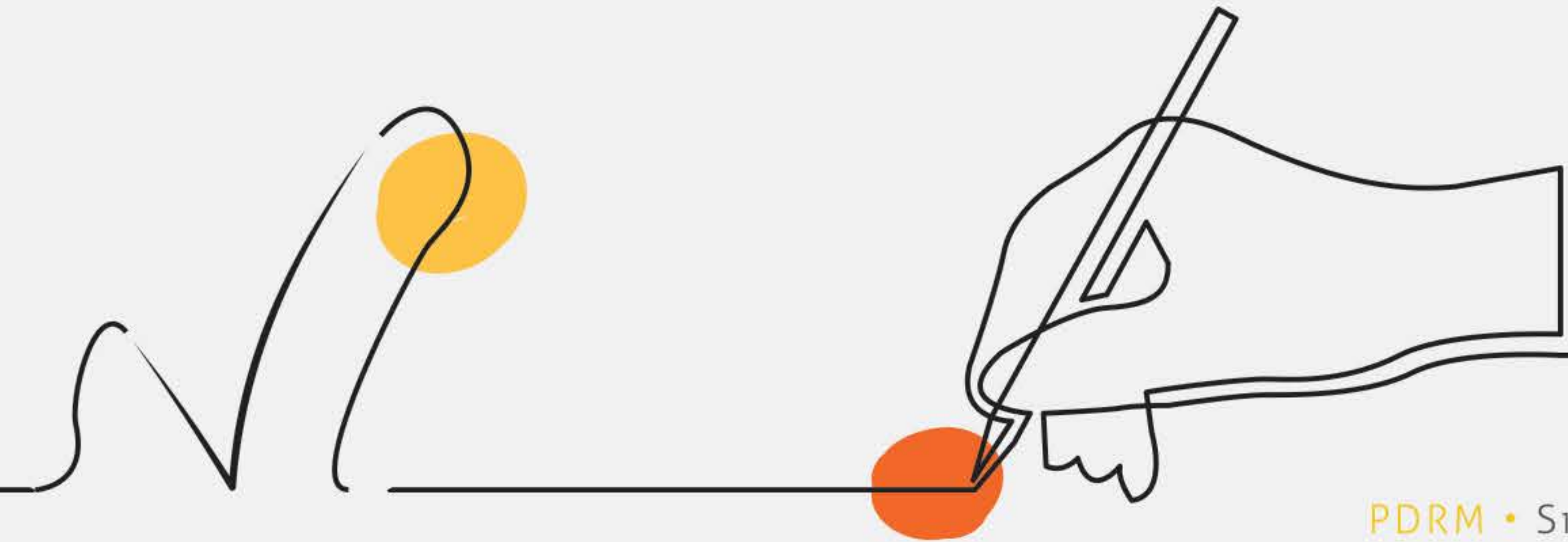
İyi de geçse kötü de geçse kendinizi ödüllendirin. Ve bunun keyfini çıkarın... Hatalarınıza takılmayın. Hemen bir sonraki sınavınıza çalışmaya başlamayın. Kendinize rahatlamak için zaman tanıyın.

Sınav kaygısı ile başa çıkmak konusunda verilen tüm çabaların çıkış noktası; gerçek dışı kötümser düşüncelerinizi, gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değildir, yalnızca gerçekçi düşünmektir...

Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmemiz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

Kaygının zihinsel süreci olan "endişe" ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel süreci olan "yoğun uyarılma" ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz. Ayrıca bunların, sınav öncesinden sınav sonrasına doğru, aşama aşama kendiliğinden kaybolduğunu fark edeceksiniz.

Sınav kaygısıyla başa çıkmak konusunda daha fazla bilgiye ya da bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyarsanız, merkezimize başvurabilirsiniz.



Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr
Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)
BAU Beşiktaş Güney Kampüsü
0212 381 58 51 - 0212 381 02 95
www.bau.edu.tr/pdrm

Kaynaklar:

www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/perfection/perfect.html
www.apa.org/releases/perfect.html
www.buffalo.edu/perfectionism.html
www.couns.uiuc.edu/Brochures/perfecti.html
www.bilkent.edu.tr
www.bilgi.edu.tr



