

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Kaygı Düzeyi Başarıyı
Nasıl Etkiler?

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav Sürecinde Çocuklarımıza
Nasıl Yardımcı Olabiliriz?



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin →



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

■ SINAV KAYGISI NEDİR?

- Kaygı, herhangi stresli bir durumda yaşanan doğal bir duygudur. Ayrıca bu duygu insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Sınav ise öğrencilerin ilgi, çalışma ve yetenekleri ile öğrendiği bilginin değerlendirilmesidir. Sınav kaygısı da öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşürülmesine yol açan yoğun duygu sürecidir ve bu süreçte hemen hemen herkes kaygı ve stres durumunu yaşamaktadırlar.

■ SINAV KAYGISI NEDENLERİ

- Sınav kaygısının sebebi başarısız olma korkusu, özgüven eksikliği, sınav kaygısı ve belirsizlikler vardır. Çünkü korkuyu yaratan belirsizliktir. Sınav kaygısı da belirsizliğin sonucunda bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu belirsiz duygularla baş edilemediği takdirde, çoğunlukla sınav süreci de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu olumsuz durumda sınav kaygısını artıran nedenler:
- Sınava hazırlık döneminde yaşanan belirsizlikler.
- Planlı-programlı ders çalışma alışkanlıklarının kazanılmaması. (Yanlış ders çalışma alışkanlıkları vb.)
- Yetenekleri, bilgi ve becerilerinin üstünde yüksek beklentinin olması.
- Yanlış Başarı Algısı(Ya hep ya hiç tarzı düşünme.)
- Mükemmeliyetçi olması. (Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanma.)
- Sınava/sınavlara yeterince hazırlık yapamama.
- Ailenin ve çevrenin yoğun baskısı. (Ailenin çocuktan çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi.)
- Fiziksel ve psikolojik yorgunluk.
- Ergenlik döneminde yaşanan duygusal bağlanmalar.
- Sınavda zaman probleminin yaşanması ve çözülmesi gereken soruların yetiştirilememe endişesi.
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılayamamak (uykusuzluk, yanlış beslenme, kilo alma, iştahsızlık, aşırı kilo verme gibi).

KAYGI DÜZEYİ BAŞARIYI NASIL ETKİLER?

■ DÜŞÜK KAYGI:

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.

■ NORMAL KAYGI:

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

■ YÜKSEK KAYGI:

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşanır.
- Başarı düşer.



■ SINAV STRATEJİSİ BELİRLERKEN SORULMASI GEREKEN SORULAR

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

KAYGININ BOYUTLARI VE BELİRTİLERİ

Bilişsel Belirtiler:

- Başarısızlık korkusu
- Kendini yetersiz ve değersiz hissetme
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları

Fiziksel Belirtiler:

- Ellerin terlemesi
- Karın ağrısı, Mide bulantısı
- Hızlı nefes alıp verme
- Kalp çarpıntısı, titreme
- Sık idrara çıkma
- Ağız kuruluğu

Davranışsal Belirtiler:

- Dikkat ve konsantrasyonda bozulma
- Ders çalışmayı bırakma
- Sınavı yarıda bırakma
- Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme

#SınavıKazanmak

Eğer hedefimiz sınavı kazanmak olursa kaygı bunun kaçınılmaz bir sonucu olur. Çünkü hiçbir zaman böyle bir hedefin garantisi yoktur. Hedefimiz sınava çalışmak olmalıdır. Sınavı kazanmak tepe nokta ise sınava çalışmak bizi o tepeye götüren basamaklardır.

#SınavaÇalışmak

- Çalışacak konuların neler olduğunu belirlemek
- Bu çalışmanın nasıl gerçekleştirileceğini belirlemek
- Kaynakları bulmak
- O kaynaklardan çalışılacak konuları bulmak
- O gün için kendine hedef bir konu belirlemek
- O konuyu okuyup tekrar yapmak, örnek çözmek, soru çözmek

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME

1.ZAMANI PLANLAMA

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur.

Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma, veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizi korumanızda yarar var.

Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınmalıyız.

2.RAHATLATICI AKTİVİTELER

Sınav zamanı yaklaştıkça bütün enerjimizi sınava harcamaya başlarız. Bu bizi yorar, bıkkınlık hissettirebilir. Gün içinde kafa dinlemek, rahatlatmak için kendimize vakit oluşturabiliriz. Bizi rahatlatan aktiviteleri belirlemeli ve bunlara programımızda yer vermeliyiz.(kitap okuma, spor, müzik dinleme, dizi izleme, bir arkadaşla konuşma vs.) Hoşumuza giden aktiviteleri günün başında değil, ders çalışmanın sonunda yaparsak bizim için ödüllendirici bir etkisi olur.

3.UYKU DÜZENİ

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir.Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlatmaktadır.

4. ZİHİNDE CANLANDIRMA

Zihinde canlandırma yöntemini kullanarak hem motivasyonu yüksek tutmalı hem de sınav başarısını artırmalıdır. Öğrenci sınav anını zihninde canlandırarak zihinsel esneklik kazanmalıdır.



5.OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLUYA ÇEVİRME



- 1 Sınavda başarısız olacağım
- 2 Sınav zor olacak,
- 3 Annem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.



- 1 Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.
- 2 Sınavın zor ya da kolay olacağını bilemem.
- 4 Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar.
- 5 Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.
- 6 Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.
- 7 Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim. Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim. Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

SINAVDAN ÖNCE

Uygunuzu iyi alın.
Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.
Sınava iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.
Sınava karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

SINAVDAN ANINDA

Yapamadığınız sorularda çok zaman kaybetmeyin, atlayın.
Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.
Bildiğiniz sorulardan başlayın.
Yapamayacağınız zor soruların da olabileceğini unutmayın.

SINAV SÜRECİNDE ÇOCUKLARIMIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
- Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.
- Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

