

# SINAVLARA İLİŞKİN DUYGULAR



PSİKOLOJİK DANIŐMAN  
BÜŞRA İLHAN

- Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. Sınavlar da sevilme de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir.”



Duyguların yaşamımızda davranışlarımıza yön vermek gibi çok önemli rolleri vardır. Her duygunun vermek istediği bir mesaj olduğu gibi bize ihtiyaçlarımız ve önceliklerimiz hakkında da bilgi verir.

- Örneğin, incinmişlik duygusu yalnız kalmaya ihtiyacımız olduğunu söyler, bu nedenle insanlardan uzak durmaya çalışırız.
- Benzer şekilde neşe ise dışarı çıkıp sosyalleşmemiz için bizi cesaretlendirir

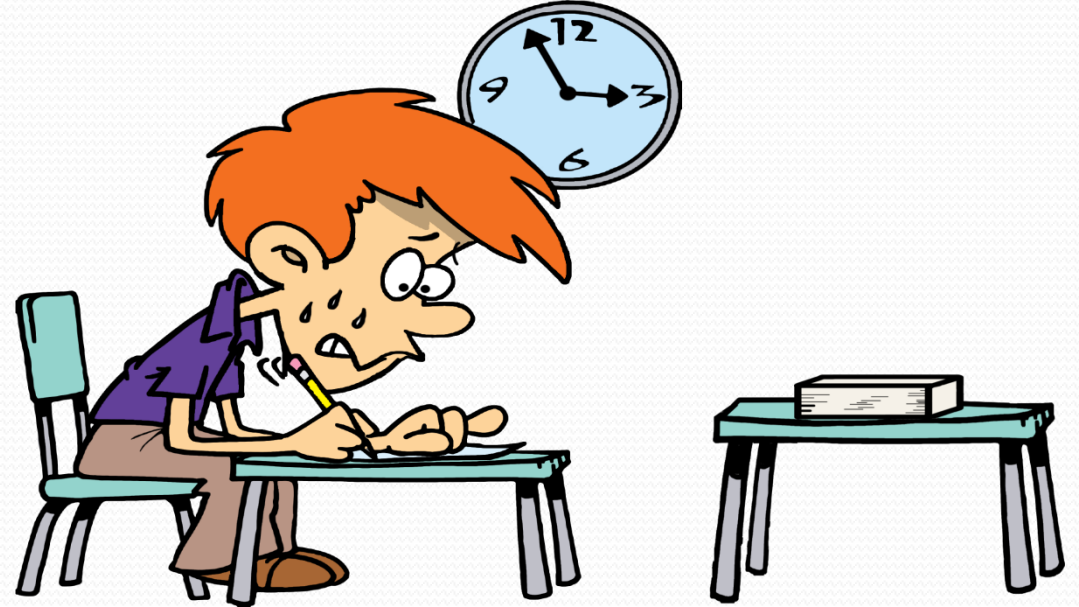


- Ancak bazen duygularımızı çok yoğun yaşadığımızda kimi güçlüklerle karşılaşabiliriz. Örneğin, kaygının bizi motive etmek ve zamanı etkin kullanmayı sağlamak gibi işlevleri vardır ancak çok yoğun yaşandığı zaman odaklanmada güçlük ve problemi sürekli düşünme gibi etkileri olabilir



# Sınav Kaygısı

- Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değışmekle birlikte genel olarak belirtileri řu şekildedir:



# Fizyolojik Belirtiler:

- Nefes alıp vermede artış olması,
- Kalp atışlarının normalden fazla olması,
- İştahın azalması,
- Uyku problemleri,
- Karın ağrısı,
- Yorgunluk,
- Halsizlik,
- Baş ağrısı,
- Terleme,
- titreme ve
- Dilin damağın kuruması vb.

# Psikolojik Belirtiler

- Sinirli ve gergin olmak,
- Dikkati bir konuya odaklama ve
- öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
- Umutsuz bir ruh hali içinde olmak v



# Davranışsal Belirtiler:

- Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
- Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma,
- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
- Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama) vb.



Sınav kaygısının her öğrenciye göre değişen nedenleri vardır.  
Bunlardan bazıları şunlardır:

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

# Sınavla İlgili Duygularınızı Kontrol Etmenize Yönelik Bazı Öneriler



- Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder. Eğer herhangi bir sınavla ilgili hiç kaygı yaşanmazsa ders çalışma gereği de hissedilmez. Dolayısıyla normal düzeydeki kaygı doğaldır ve yaşanması gerekir.



- Sınavda başarısızlığı getiren ve performansın tam olarak sergilenmesinin önüne geçen ise aşırı kaygının olmasıdır. Aşırı kaygının yaşanması öğrenmenin ve öğrenilen bilginin kullanılabilmesinin de önüne geçen bir durum olabilir. Olması gereken, kaygıyı görmezden gelmek yerine onu kabul etmeyi ve baş etmeyi öğrenmektir.



- sınavla ilgili duygularınızı kontrol etmenize yönelik bazı öneriler; fiziksel, psikolojik ve akademik olmak üzere üç başlıkta ele alınır. Bu öneriler birbirlerinden bağımsız değildir.
- Örneğin, fiziksel olarak kendinizi iyi ve dingin hissetmeniz hem psikolojik hem de akademik olarak aynı duyguları yaşamana yardımcı olabilir.
- Bunun yanı sıra, sınav kaygısıyla baş etmek için uygun olan stratejilerin kişiden kişiye değişebileceği unutulmamalıdır.

# Fiziksel

- Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz. Eğer sizin için uygunsa papatya çayı veya melisa çayı içmek rahatlamanıza yardımcı olabilir. 4 Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin. 4 Yürümek ve koşmak gibi egzersiz hareketlerini her gün 30'ar dakika yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

- Sınav yaklařtıķça uykusuz bir şekilde gecelerce çalışıp başarılı olacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Araştırmalar uykusuzluğun odaklanmakta güçlük yaşamak ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi nedenlere yol açtığını göstermektedir. Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlemenin gerekli olduğunu unutmayın.



- Düzenli kullanmanız gereken ilaçları almanız ve sınavla ilgili kaygınız ya da uyku probleminiz için reçetesiz ilaç kullanmamanız da oldukça önemlidir.
- Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



- Salgın sürecinde maske kullanımını alışkanlık haline getirerek sağlığınızı korumanız, fiziksel olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



# Psikolojik

- Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- Örneğin: Kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.
- Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.
- Sınava ilişkin duygularınızı ailenizle paylaşabilirsiniz.
- Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır.

- Örneğin:
- Őimdi kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirecek üç olumlu figür düşünün. Bu tanıdığınız bir kişi olabileceği gibi sizi etkileyen ve model aldığınız bir lider, düşünür ya da sanatçı olabilir. Sizi bu karakterlerden birinin desteklediğini hayal edin. Őu anki kaygınızı azaltmak için size ne gibi tavsiyelerde bulunuyor. Őimdi, bu kişinin size söylediği olumlu cümleyi bir kaç kez içinizden tekrarlayın.

- Yaşamınızdaki başarılarınızı ve zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın. Neleri başardığınızı, bu başarıyı nasıl elde ettiğinizi, hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı listeleyin ve bu listeyi görebileceğiniz bir yere asın. Ara ara bu listeye bakarak güçlü olduğunuzu kendinize hatırlatın.



- Geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine řu an yaşadıklarınıza odaklanmak sınav sürecinde kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine beden ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olacaktır. Bunun için nefes egzersizlerinin faydası olacaktır.
- rnek nefes etkinliği: Dik ve rahat bir şekilde oturun, sizin için uygunsa gözlerinizi hafifçe kapatın ve nefesinize odaklanın. Nefes alışverişlerinizi, nefes alırken bir ve verirken iki şeklinde içinizden ona kadar sayın

- Nasıl ki başkalarıyla kıyaslandığımızda kendimizi öfkeli hissediyorsak ve bu tutum bizi motive etmiyorsa, bizde kendimizi de başkalarıyla kıyaslamamızda kaygı düzeyimizi artırabilir. Bunun için bazı önlemler alabilirsiniz.
- Örneğin, sosyal medya kullanımını kendimizi başkalarının yaptıkları ile kıyaslamamıza neden olabildiği için sınav yaklaştıkça sosyal medyayı kullanmaktan olabildiğince uzak durmalıyız.

- Zihninizden “hiçbir şey yapamayacaksın, başarısızsın” gibi cümleler geçtiğinde bu düşüncelerin başarınızı olumsuz etkilemesine izin vermek yerine bu cümleleri zihninizden uzaklaştırabilir ya da olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.
- Sınavlarda her öğrenci bir miktar kaygı yaşar. Bu kaygı normal bir duygudur. Bununla savaşmak yerine kabul edebilirsiniz. Yaşadığımız salgın döneminde sınava girmenin sizi pes ettirmesine izin vermek yerine durumu kabul edip elinizden gelen önlemleri almaya ne dersiniz? Unutmayın yalnız değilsiniz, tüm öğrenciler bu durumu yaşıyor.

Zorluklarla baş etmede mizah işe yarayabilir.  
Biraz tebessümün, gülmenin kime zararı olur





- Kendiniz ve arkadaşlarınız için sınavla ilgili iyi dileklerde bulunmanız kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak kendinizi daha dingin hissetmenizi sağlayabilir. Sınavla ilgili aklınıza takılan noktaları bu konuda bilgisine güvendiğiniz birilerine sormak da size destek sağlayabilir.

Bu arada unutmayın:

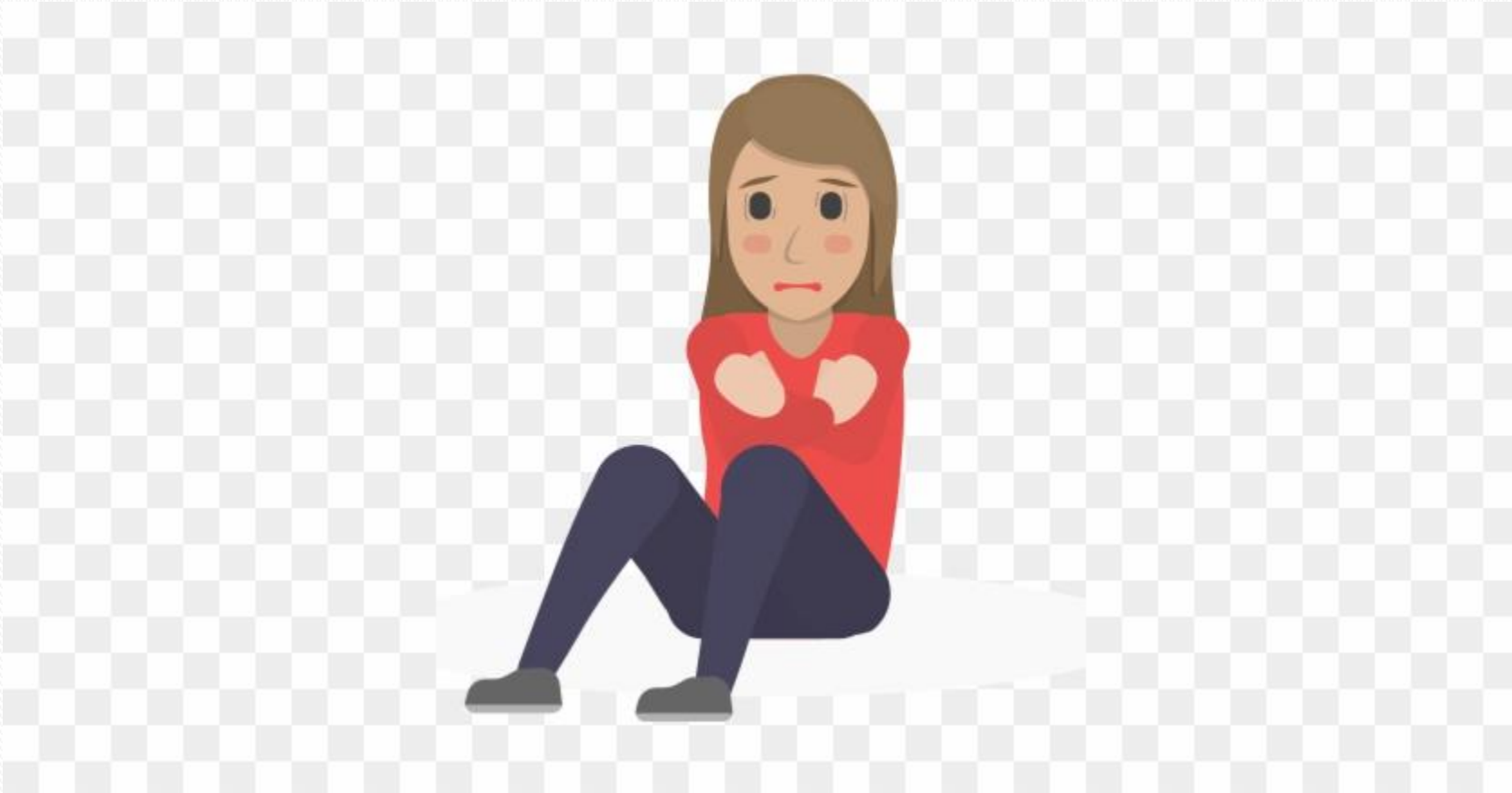
“Kaygı bulaşıcıdır.” İŖte bu sebeple kaygınızı artıran kiŖilerden m¼mk¼n olduğunca uzak durmanız, sınav ¼ncesi sizin i¼in ¼ok faydalı olur.



# Akademik

- Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- Test çözme tekniklerini öğrenmek,
- Deneme çözerken maske kullanma alıştırmaları yapmak,
- Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Son olarak kaygıyla baş etmek için size nelerin iyi geldiğini veya iyi gelebileceğini bizzat kendinize sorun. Kaygılı hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini düşünmek bu sorunun cevabını bulmanıza yardımcı olabilir.



# Sınava İlişkin Olumsuz İç Konuşmalar

- Her birimizin çeşitli konularda iç konuşmaları vardır. Bu şuanda da devam ediyordur. Bu konuşmalar pozitif olursa bize olumlu telkinde bulunur. Çalışma motivasyonu ve bilincini artırır.
- Konuşmalar negatif olursa ,konsantre,kaygı,başarısızlık duygularını geliştirir. Olumsuz telkin olur.



# • BENİ DİNLEDİĞİNİZ TEŞEKKÜRLER...



OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
REHBER ÖĞRETMENİ  
BÜŞRA İLHAN