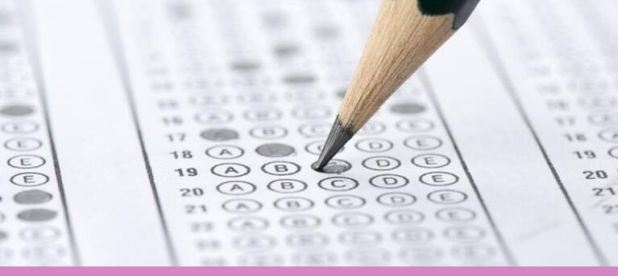




STRES
KAYGI

MOTİVASYON
ÖZGÜVEN

BAŞARI
SONUÇ



PANDEMİ HAYATIMDAYKEN YKS SINAVLARINA NASIL HAZIRLANIRIM?

Cennet ORAL-Psikolojik Danışman



Sınav Kaygısı nedir?

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerle duyduğu kontrol edilemeyen ileri derece kaygı düzeyidir.

Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Sınav kaygısının belirtileri, başarısızlık korkusu, kendini yetersiz ve değersiz hissetme gibi zihinsel, karın ağrıları, uyku düzeninde bozulmalar gibi fizyolojik, tedirginlik, endişe, sıkıntı, huzursuzluk gibi duygusal ile dikkat ve konsantrasyonda bozulma gibi davranışsal belirtilerdir.

Sınav Kaygısının Etkileri Nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...



Sınav Kaygısı neden oluşur?

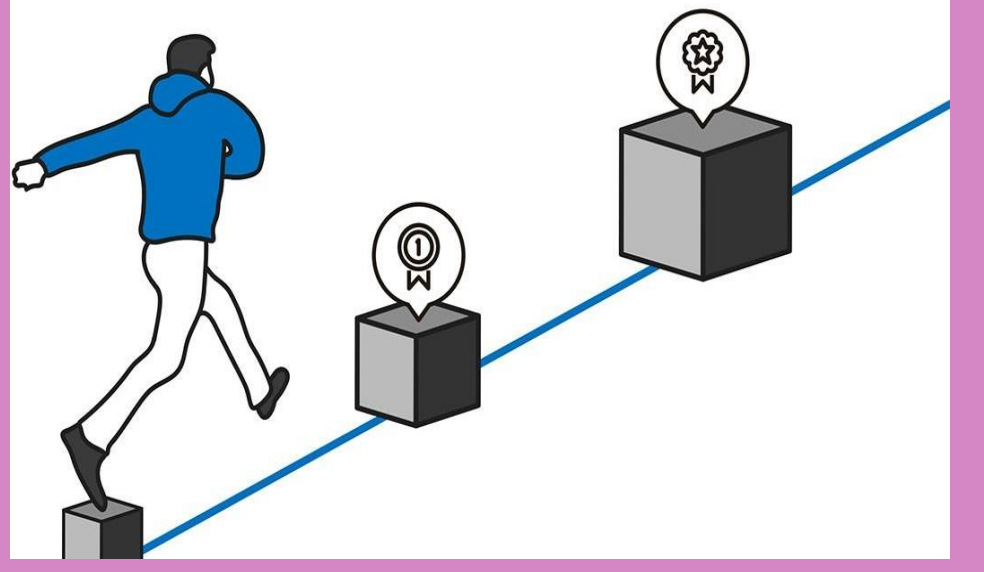
Zamanı etkin kullanmama ve hazır olmama; yeterince hazırlanılmayan sınav için kaygı duymak olasıdır. Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak, örneğin uykusuzluk, yeterince dinlenmeme, aşırı şeker, sigara, alkol ve kafein tüketimi gibi yanlış beslenme ve sınavın kötü geçeceği ile ilgili olumsuz, gerçekçi olmayan inanışlar gibi sınav felaket yorumları içeren düşünceler, sınav kaygısının birkaç nedeni olabilir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

- “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz”
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”
- Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım”
- “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım” “sınav kötü geçecek”
- “Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

- “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?”
- “Olabilecek en kötü şey ne”
- “Dünyanın sonu değil, telafisi var”
- Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”
- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Düşünce ve inançları sorgulamak (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirin*)
- Sınava düzenli olarak yeterince çalışma konusunda kendinizi motive edin
- Uykunuz düzenli olsun, günlük 7-8 saat uyuma konusunda kendinizi programlayın
- Nefes alma egzersizleri,
- Gevşeme egzersizleri,
- Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışın,
- Düşünceleri durdurma ve dikkatini başka noktalara odaklama tekniğini uygulayın,

Kaygı yönetimi nedir?

Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz düşünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eder, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.



Ailelere neler önerilmelidir?

Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Çocuklarına güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınılmalıdır. Bu süreçte duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.

MOTİVASYONUM NASIL ARTAR?

- Kendini iyi tanımak; güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini geliştirip olumlu yönde güçlendirmek. İnsan önce kendi değerini bilmelidir.
- Kendine güvenmek ve inanmak, özgüveni kaybetmemek, cesaretli olmak
- Başarılması zor hatta imkansız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemek, başarı hikayeleri okumak, tarihte yaşanmış olayları incelemek, bizi motive edebilecek özlü sözler okumak
- Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlama yaparak olumsuz düşüncelerden zihnimizi uzaklaştırmak, güne gülümseyerek ve pozitif başlamak
- Yaşadığımız sıkıntı ve üzüntülerin geçici olduğu konusunda kendimizi telkin etmek
- “Yapamam!”, “Başaramam!”, “Mümkün değil!”, “Yarın başlarım.”, “asla”, “ama, fakat” gibi olumsuz cümle ve kelimeleri unutmamak, kullanmamak
- Hayatımızda olabilecek iniş-çıkışlar karşısında güçlü ve hazırlıklı olabilmek için ruhsal ve bedensel bağımsızlığımıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmek
- Yürüyüş yapmak, doğayla baş başa kalmak
- Müzik dinlemek, bizi motive ettiğine inandığımız birkaç müzik türü belirleyip ihtiyaç duyduğça dinlemek
- Başarılı olduğumuz bir olay sonrasında bizi mutlu ettiğine inandığımız şeyleri yaparak kendimizi ödüllendirmek, kendimizle gurur duymak
- Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri evimizde, çantamızda, iş yerimizdeki masamızda bulundurmak
- Değişimlere açık olmak, kendini geliştirmek
- Sahip olduğumuz her şeyin değerini bilmek ve şükretmeyi unutmamak
- Doğru iletişim kurmak, kendimizi ve başkalarını sevebilmek, yaşama sevincini canlı tutmak

Başarının önündeki en büyük engel nedir?

Eğer başarımızın önündeki engelleri kavrarsak en azından bunların üstesinden gelmek için çabalarız. Hangi yolla olursa olsun bizler başaramayacağımıza inanarak büyüyoruz. Bu inanca nasıl ulaşıyor. Elbette doğuştan olmuyor. Çevremiz, anne-babamız, büyüklerimiz, öğretmenlerimiz farkında olmayarak ve istemeyerek bu başarısızlık duygusunu bize aşıyor. Dolayısıyla zamanla yapabileceğimiz halde birçok şeyi denemekten vazgeçiyoruz.

Bu konuda çarpıcı bir hikaye yazabilirim. Belki sizde biliyorsunuzdur bu hikayeyi. “Derste uyuyan öğrenci”. Ders boyunca öğrenci uyuya kalır. Zil çalınca uyanır. Tahtada gördüğü matematik problemini ev ödevi sanarak defterine yazar. Aradan geçen bir hafta sonrasında ödevini yapmış olarak gelir. Öğretmenine soruyu doğru çözüp çözemediğini sorar. Öğretmen şaşırarak “Doğru çözmüştün” der. Ve ekler “Ben bu matematik problemini yıllardır çözülemediği için cevabı bilinmeyen problemlere örnek olsun diye tahtaya yazmıştım. Sen nasıl çözdün?”. der.

Şimdi sizlere sormak istiyorum.

Eğer uykucu öğrencimiz tahtaya yazılan sorunun “çözülemez” bir problem olduğunu bilseydi, sizce soruyu çözmek için çaba harcar mıydı?

Öğrencimiz sorunun “çözülemez” bir problem olduğunu bilseydi hiç çaba harcamazdı.

Evet, başarının önündeki en büyük engellerden biri

“yapamayacağına inandığı için denemekten vazgeçmektir.”.

Belki bugün başarmak için uğraştığınız şey için yeterli olgunluğa ulaşmamış olabilirsiniz. Ama bugün yapamadınız diye yarın olgunlaştığınız halde tekrar tekrar denemezsensiniz hiçbir zaman başaramazsınız...

12 Adımda Test Çözme Teknikleri

1. Bir konuyla ilgili soruları çözmeden önce o konuyu iyi öğreniniz. Soru çözerken de öğrenip öğrenmediğinizi hem kontrol ediniz hem de tekrar ediniz. İşlemediğiniz veya bilmediğiniz konuların sorularını çözmeyiniz!
2. Soruları ayırt etmeyin. Her sorunun size sınavda sorulabileceğini düşünerek yanıtlamaya çalışın.
3. Çözemediğiniz veya yanlış çözdüğünüz soruların mutlaka doğru çözümünü öğreniniz.
4. Bir soruya çok fazla takılarak zihninizi bulandırmayınız ve böylece durduk yere kendinizde stres oluşturmayınız.
5. Soruyu daha kolay çözmenizi sağlayacak önemli kelimelerin altını çiziniz. Sorudaki her şeyin altını çizmeyiniz.
6. Her gün belirli miktarda soru çözmeye çalışınız ve zamanla bu soru miktarlarını aşama aşama arttırınız.
7. Öncelikle soruyu daha sonra verilen bilgileri okuyunuz. Soruyu ve verilen bilgileri anlamadan asla şıkları okumaya başlamayınız.
8. Bütün şıkları mutlaka okuyunuz. Şıkların hepsini okumadan doğru olduğuna inandığınız şıkkı işaretlemeyiniz.
9. Doğru çözdüğünüzden emin olmadığınız soru ve sorular varsa tekrar göz atmak için işaret koyup sınavın en sonuna bırakınız (turlama yöntemi).
10. Çözemediğiniz soruları düşünerek stres yapmayınız. Her öğrencinin çözemeyeceği sorular mutlaka çıkabilmektedir.
11. Uzun paragraftan oluşan soruları “uzun soru zordur” yargısında bulunarak o soruyu okumadan geçmeyiniz. Unutmayın! Uzun paragraf türündeki sorular daha kolay sorulardır ve genelde cevaplar paragrafın içinde gizlidir
12. Sayısal sorularda işlemleri mutlaka kaleminizi kullanarak yapınız. Hafızanızdan işlem yapmak hem sizi hataya sürükleyecek, hem de size daha fazla zaman kaybı sağlayacaktır.