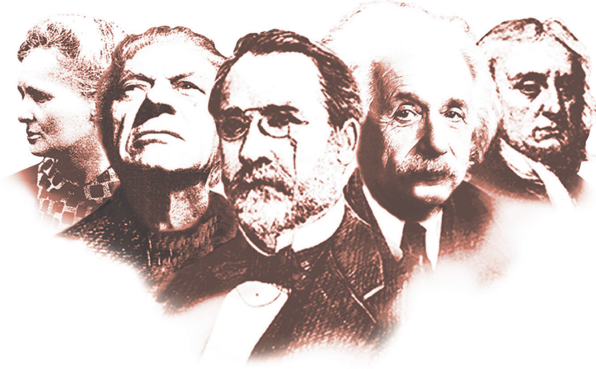




“1965’ten beri”

www.fenbilimleri.com

DİKKAT

Dikkat; gereken işe, gerektiği kadar, gerekli süre zarfında odaklanabilmektir. Aynı zamanda belirli uyarıcıları seçebilme ve onlara yoğunlaşabilme kabiliyetidir. Hayatın her alanında önemli rol oynar ve hayata, öğrenmeye dair başarılarımızın en önemli noktasıdır.

Dikkat eksikliğindeki temel sorun, içten gelen her türlü duygu, düşünce ve dürtüye karşı odaklanamama ve belirli düşüncelere dur diyememektir. Çok fazla uyarıcılara mağruz kalındığında (dışardan gelen ses, gürültü vs.) zihnin buna dur diyebilmesi ve önündeki işe devam edebilmesi gerekir.

Konsantrasyon ise bütün dikkatin bir noktaya toplanması ve algının en yüksek performansa ulaşmasıdır. Kişilerin ilgi ve alakalarına göre değişiklik gösterebilir. Zihnimizin yorgun düşmesi, bir çok şeyin aynı anda yapılmaya çalışılması gibi nedenler dikkatin ve konsantrasyonun düşmesine neden olabilir. Yapılan çalışmalarda insanların birçoğu dikkatini toparlamakta sorun yaşadığını düşünürken basit hataları dikkat eksikliği olarak tanımlayabiliyor.

Dikkat eksikliği; dikkati belli bir noktaya toplayamama, dağınıklık, unutkanlık, hatırlayamama, eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Her dikkatsizlik dikkat eksikliği değildir.



Dikkat Eksikliğinin Temel Nedenleri

- Zihinsel ve bedensel yorgunluk
- Uyarıcıların çokluğu
- Teknoloji
- Bulunduğumuz ortamdaki bozukluklar
- Duygusal olumsuzluklar
- Çevremizdekilerle kurduğumuz ilişkiler
- Heyecan ve kaygı
- Beslenme alışkanlıkları

Dikkat Eksikliğinin Belirtileri Şunlardır:

1. **Konsantre olamamak ve odaklanmayı sürdürmede aşırı güçlük:** Bazen konuşmayı devam ettirememiş şeklinde karşımıza çıkar ve konuşmanın ortasında dalıp gitme, dinleyememe, ayrıntılardan sıkılma vb.
2. **Aşırı odaklanma:** Yaptığı işe tamamen kendini verme ve dış dünyadan bağımsızlaşma. Zamanı algılamaz ve sesi, gürültüyü duymaz.
3. **Organizasyonsuzluk ve unutkanlık:** Günlük hayatını planlayamama, düzenleyememe, sürekli bir şeylerini unutma, kaybetme, geç kalma şeklinde karşımıza çıkar.
4. **Dürtüsellik ve huzursuzluk hissi:** Yerinde duramama, toplumun davranışlarına ayak uydurmada zorlanma, derslerde ayağa kalkıp yürüme ihtiyacı, karşındakini dinlemediği gibi düşünmeden konuşma.
5. **Hiperaktivite:** Zamanın çoğunu doldurmaya ve birçok işi bir arada yapmaya çalışma. Her şeyden çok çabuk sıkılıp başka şeylere yönelme.
6. **Duygulanım, ilişki ve iş zorlukları, yapılan eleştirilere karşı tahammülsüzlük, hemen pes etme, vazgeçme, sürekli yer değiştirme isteği.**



Bazı kişiler resimdeki iki figürden birini görürken bazıları iki figürü birden görür.

Bir öğrenci şunları diyorşa;

“Ders çalışırken canım çok sıkılıyor, konudan tamamen uzaklaşıyorum, hiç çalışmamış gibi hissediyorum, sürekli kopuyorum.” diyorşa konsantrasyon problemi yaşıyordur.

Bunların başlıca nedenleri;

Hedeflerin var olan koşullarınıza uygun olmaması, çalışmanın sonuç getirmeyeceği inancı, kişisel sorunlar, sağlık problemleri, kendine yönelik olumsuz düşünceler, aynı anda bir kaç şeyi yapmaya çalışma ve gürültülü ortamlar olarak sıralanabilir.



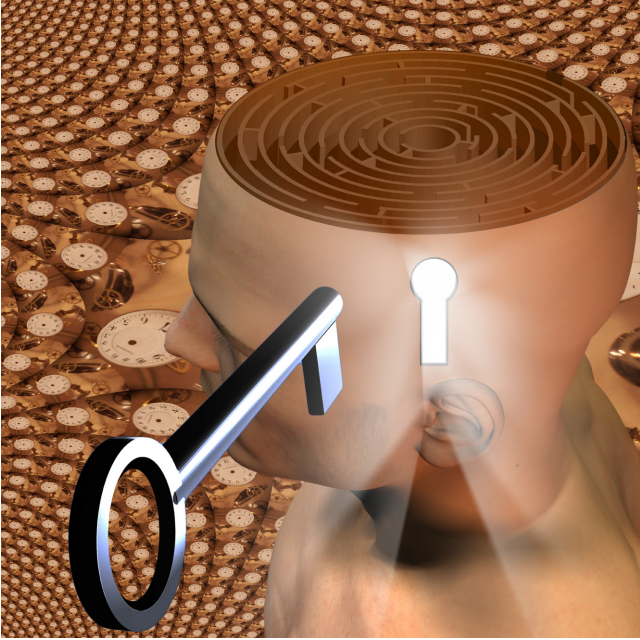
Ne Yapmalıyım?

- Öncelikle kendinizle ilgili düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz (Neden olmasın?)
- Hedeflerinizi daha gerçekçi kurmalısınız ve hedefiniz yoksa en azından neyi istemediğinize karar vermelisiniz.

- Hedefinizin sizden neler istediğini gözden geçirip, çalışma ve planlarınızı ona göre hazırlamalısınız.
- Arada aksaklıklarla karşılaştığınızda bunun normal bir süreç olduğunu bile- rek, koşullarınızı tekrar gözden geçirerek çalışmanıza hız kazandırmalısınız.

Nereden Başlamalıyım?

Karar Verme: Belirsizlik harekete geçmenizi engeller. Neyi neden istediğini- ze veya istemediğinize karar verdiğinizde çalışmalarınız anlam bulacaktır.



Konuya Merak Duyma: Konuya ilişkin merakınızı artırmaya çalışın. En ilgisiz ol- duğunuz ders ve konu olsa dahi bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilir.

Çalışma Ortamını Düzenleme: Ortamınızı sevdiğiniz hale getirip çok fazla uyarıcıdan arındırdığınızda dikkatiniz toplanmaya başlar.

Teknolojiyi Olumlu Yönde Kullanın: Yakın tarihte hayatımıza giren teknoloji, ne yazık ki konsantrasyon eksikliğine neden olabilir. Telefon uygulamasındaki sosyal medya hesapları, whatsapp gruplarından gelen mesajlar, bildirimler, dışarıdan gelen sesler dikkatimizin dağılmasının en büyük sebepleridir. Çok fazla uyarana maruz kaldığımızda en sakin yerlerde dahi dikkatimizi tek bir şey üzerinde toplamakta zorlanırız.

Teknoloji, odaklanmamızı engelleyici özelliklere sahip olsa da bu durum ter-cihlerimizle alakalıdır. Aynı şekilde teknolojiden yararlanarak odaklanma ve konsantrasyon yeteneğimizi geliştirmemiz de mümkündür.

Sistemli Çalışma: Kişi yaptığı şeyin karşılığını almak ister. Düzensizlik ne kadar ilerlediğinizi görmeyi engeller. Neye, nasıl, ne kadar zaman ayıracağını-zı belirlediğinizde, hem geride bıraktığınız çalışmalarını hem de neye çalışmanız gerektiğini görürsünüz. Yaptığınız ve yapacağınız çalışmalarını not etmek önünüzü görmeyi sağlar.



Kendine Güven: Bazen çevredekilerin olumsuz cümleleri bizi etkiler ve başaramama duygusu bizi ele geçirir. Bu duyguyla baş edebilmek için öncelikle kendinize şunları sorun: Çalışmalarım, istediğim şeyi başarabilmek için yeterli mi? Belki de başkalarına göre çalışmalarınıza biraz daha fazla zaman ayırmanız gerekebilir. “Yapacağım” diyerek başlayın bakalım süreç nasıl değişecek.

Kendinizi Ödüllendirin: Çalışmaya başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinize karar verin. Bu sevdiğiniz bir filmi izlemek, arkadaşlarınızla zaman geçirmek, size keyif veren herhangi bir şey olabilir.

Zihnini Dinlendirin: Arada molalar vermek, uyumak, dinlenmek, zihni dinlendirir. Yorgun olan zihin dağınık ve öğrenmede zorluk yaşar.

Konsantrasyonu Arttıran Besinler Tüketin: Herhangi bir vitamin eksikliği zihnin dağılmasına neden olabilir. Sağlığınıza güçlü tutan, vitamin değerleri yüksek olan besinleri tüketmeye çalışın.

Egzersiz ve Spor Yapın: Egzersiz ve sporun dikkat artırmada oldukça önemli etkisi vardır. Gerek egzersiz gerekse de düzenli nefes alıp verme durumunda beyindeki kan dolaşımının bundan olumlu etkilendiği ve dikkat artışının olduğu bilimsel olarak ispat edilmiştir. Aşırı hareketlilik nedeniyle toparlanamayan dikkatin de spor aktiviteleri sonrasında yerine geldiği saptanmıştır. Bedendeki enerji kullanılmadığında başka şekillerde ortaya çıkar.

Dikkat sorunu, üzerine gidildiği taktirde çözülebilecek bir sorundur.

Dikkat ve Konsantrasyonun Dağılmasını Önlemek İçin Öğrencilere Bazı Öneriler:

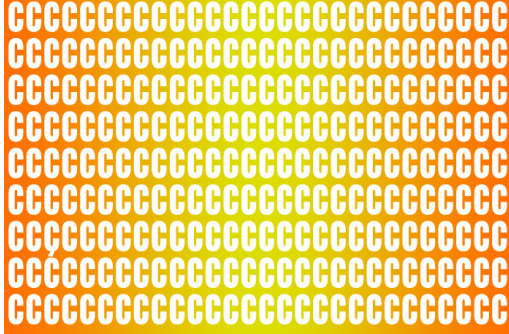
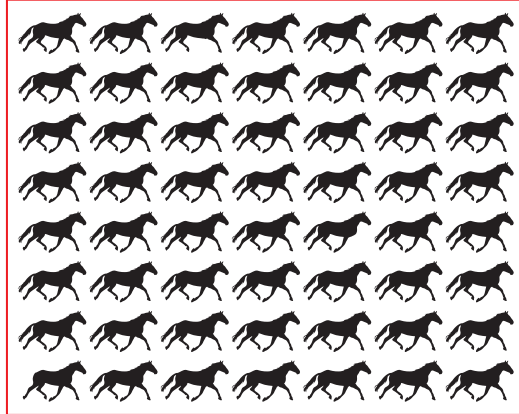
Ders Çalışırken;

- Çalışmalarınızı engelleyen fikir ve olayları bir kenara bırakın.
- Hedeflerinize sıkıca sarılın ve çalışmak için kendinizi zorlayın.
- Dikkatinizi dağıtılabilecek uyarıcılardan uzak durun (poster, afiş, telefon, bilgisayar)
- Yapacağınız çalışmayla ilgili fikir edinin.
- Verim alacağınız yöntemi ve zamanı belirleyin.
- Çalışmaya başlamadan önce nefes ve beden egzersizleri yapın.

Sınav Sırasında;

- Sabırsız davranmayın.
- Olumsuz düşüncelerden uzaklaşın ve sadece sınava odaklanın.
- Soru köklerine dikkat edin.
- İşlemlerinizi anlaşılır yazın.
- Fiziksel olumsuzluk durumunda görevliden destek isteyin.

KISA BİR DİKKAT TESTİNE NE DERSİNİZ?

Farklı Olanı Bulun!! - DİKKAT TESTİ
DİKKAT TESTİ
RESİMDE (3) FARK VAR!


DİKKAT GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Çalışmalarınızın yoğunluğu gün geçtikçe artmaktadır. Boş vakit bulabildiğiniz zamanlarda zihninize yatırım yapmak için dikkat güçlendirme egzersizlerine başvurabilirsiniz. Satranç, sudoku, bulmaca gibi çalışmalar dikkatinizi daha üst seviyeye taşıyacaktır.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Egzersiz 1

Herhangi bir kitap alın ve bir paragraf belirleyerek içerisindeki kelimeleri sayın. Ardından, doğru saydığınızdan emin olmak için onları tekrar sayın. Birkaç kez sonra bunu iki paragrafı yapın.

Bu kolaylaştığında, bütün bir sayfanın sözcüklerini sayın. Parmağınızla her kelimeyi işaret etmeden sadece gözlerinizle saymayı deneyin. Bu egzersiz, zihninizi sadece kelimelere yoğunlaştıracaktır.

Egzersiz 2

Aklınızdan 100'den geriye doğru sayın. Bu egzersiz, beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır.

Egzersiz 3

Aklınızdan 100'den geriye doğru her 3 sayıyı atlayarak 100, 97, 94, 91,... şeklinde sayın. Bu egzersiz, 2.egzersiz bittikten sonra yeterli olmadığı durumlarda yapılabilir.

Daha zorlayıcı olduğundan daha fazla dikkat gerektirir ve aklınızı dikkat dağıtıcı diğer faktörlerden uzaklaştırır.

Egzersiz 4

İlham verici bir kelime, deyim veya sadece basit bir ses seçin ve beş dakika boyunca sessizce aklınızda tekrarlayın.

Zihniniz daha kolay konsantre olduğunda, kesintisiz konsantrasyonla on dakika boyunca aynı işlemi yapmaya çalışın.

MOTİVASYON



Fiziksel ya da sosyal bir ihtiyacı hisseden organizmanın bu ihtiyacı gidermek üzere harekete geçmesine motivasyon denir.

Motivasyonu iki şekilde görürüz:

1. **İçsel Motivasyon:** Dışarıdan herhangi bir ödül ya da uyarana ihtiyaç olmadan harekete geçecek gücü kendi içsel dünyamızdan alırız. Bu sayede davranışın yapılabilirliğini de artırmış oluruz.

Örneğin; karne hediyesi alınacağı için değil de çok çalışıp başarabildiğini görmenin hazzını yaşamak için iyi notlar almak isteyen öğrenci içsel motive olmuştur.

2. **Dışsal Motivasyon:** Harekete geçecek itici gücü içerden değil de dışsal bir kaynaktan almaya çalışırız. Motive edici sözler, ödüller, cezadan kaçınma, onaylanma ihtiyacı ile harekete geçilse de sürdürülebilirlik çok zordur. Yeni bir adım için yine dışardan itilmeye ihtiyaç vardır.

Örneğin; öğrenmek için değil de ödev kontrolünde eksi almamak için ödevi yapmak.

MOTİVASYONUMUZU NELER BOZAR?

Hızlı iletişim çağının bir dezavantajı olarak her bilgiye çok çabuk ulaşp yine aynı hızda bilgiyi tüketiyoruz.



Gün içinde çevreden, televizyondan, internetten, sosyal medyadan çok fazla uyarana maruz kalıyoruz. Her ne kadar algıda seçicilik yapıp bu uyarınları süzmeye çalışsak da bazen istemsizce bu uyarınlardan etkisinde kalabiliyoruz. Daha çok dışsal motive olan biriysek bu uyarınlardan hızlı geçişleri, bizdeki motivasyonun da dalgalanma sebebi olabilir.

Bununla birlikte;

- Onaylanmama
- Takdir edilmeme
- Sık ikaz edilme
- Kıyaslanma
- Sabırsızlık
- Plansızlık gibi etkenler de motivasyonumuzu bozabilir.

NEDEN BU KADAR ÇABUK SIKILIYORUZ?

Bu soru neyle motive olduğunuzla doğrudan ilişkilidir. Sizi nelerin mutlu ettiğini ve bu etkinin ne kadar sürdüğünü bir düşünün.

Örneğin; iyi şeyler duyduğunda, yaptığı işten hemen karşılık aldığı anda motive olan biriyse muhtemelen bu etki kısa sürecektir ve sonraki seferde motive olabilmek için dozun da artması gerekecektir. Artık aynı şeyler sizi motive etmemeye başlayacaktır.



Fakat sokak hayvanlarına su-yiyecek vermek, bisiklet sürmek, uzun zamandır görmediğiniz çok sevdiğiniz birilerini aramak sizi motive ediyorsa, buradan alacağınız doyum, günler belki de haftalar sürebilir.

Araya zaman dahi girse geçmiş birikiminiz sizi bir süre daha idare edecektir.

MEZUN ÖĞRENCİLER



2020 YKS'ye yapılan başvuruların yaklaşık 1 milyon 540 bini daha önce sınava girmiş, bir yükseköğretim programına yerleşmiş, kayıtlı ya da yükseköğretimden mezun öğrencilerin oluşturduğunu biliyor muydunuz?

2018'de merkezi yerleştirme sonrasında devlet üniversitelerinde 12 tane Tıp Fakültesi kontenjanı boş kaldı. Yani 12 öğrenci ciddi bir sıralama yakalayıp bu fakültelere yerleşti fakat bilmediğimiz gerekçelerle kayıt yaptırmadı.

Her sene sınavın zorluğu-kolaylığı, bölümlere getirilen barajlar, istenilen hedeflerin tutmaması gibi nedenlerle bir grup öğrenci tercih hakkını kullanmayıp sonraki sene şansını yeniden denemek istiyor.

12. sınıf öğrencileri sınav hazırlığı sürecinde ailelerinden, çevrelerinden çoğunlukla motive edici sözler duyarlar ve hem sınava hem de kendilerine dair beklentilerini yüksek tutar:

- "Bu sene olmazsa seneye yeniden hazırlanırsın, üzülme sen."
- "Sonraki denemede puanın yükselir, ben sana güveniyorum."
- "Devlet üniversitesi olmazsa Vakıf Üniversitesine yollarız seni."

Fakat mezun öğrenci için tablo biraz değişebiliyor. Aslında bazen en büyük haksızlığı öğrenci kendisine yapabiliyor. Bu süreci bir kere yaşadığı için yeniden sınava hazırlandığında her şeyin mükemmel gitmesi gerektiğini düşünüyor. Sosyal hayattan, hobilerden, uykusundan bile fedakârlık etmek zorunda hissedip tıpkı bir robot gibi ders çalışabilmeyi istiyor.

Önceki sene aldığı en yüksek puanı düşünüp bu seneki daha ilk denemelerde o puanı geçemeyince hayal kırıklığına uğrayabiliyor. Halbuki sürece dair çok net özeleştiriyi yapabileceğini unutuyor. Mezun öğrenciler sınavı bir kere görmüş olmanın deneyimi ile çalışmalarını düzenlemekte ve yönetmekte gayet iyi yol alacağını bilmelidir.

MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTIRABİLİRİZ?

Fiziksel hastalıklara karşı doktorların önerisi bedenimize yatırım yapmamızdır. Yani; iyi bir uyku, sağlıklı beslenme, egzersiz, temiz hava almak, stresten uzak durmak. Bedene yatırım yapıldığı takdirde olası bir hastalık riski karşısında daha dirençli olup ya hiç hastalanmayız ya da hastalığı çok hafif atlattırız. Ruh sağlığı uzmanları da psikolojimizi sağlam tutmak için bunun benzerini yapmamızı öneriyor; yani ruhumuza yatırım yapmamızı. Bedeni sağlıklı tutmakla birlikte bize keyif veren, yaparken saatlerin nasıl geçtiğini anlamadığımız ve etkisi uzun süren aktiviteler ruha yatırımdır; resim yapmak, enstrüman çalmak, takım sporları yapmak gibi. Olası bir stresle karşılaşma durumunda bu yatırımlar sayesinde güçlü kalabildiğimizi fark ederiz.



DERS ÇALIŞMA MOTİVASYONU NASIL GELİR?

Düzenli ve sistemli çalışmanın tek yolu müthiş bir motivasyonla masa başına oturmak değildir. Özellikle sınavlarda büyük başarı sağlayan öğrencilerin hiç modunun düşmediğinin sanılması bir yanılgıdır. Her ne kadar sınava hazırlanıyor olsa da öğrenci olmaktan önce o kişinin en değerli statüsü insan olmaktır. Yapılan işlerde başarıyı belirleyen asıl faktörler çoğu zaman tutarlılık, dayanıklılık, sabırdır.

İnsan, doğası gereği başarabildiği işleri sürdürmeyi sever. Çünkü hata azdır, sonucu mutlu eder ve böylece süreklilik sağlanır. Çalışmalarında eksik olduğu derslerden ziyade genelde en iyi öğretilmediği derslere zaman ayıran öğrencinin motivasyonu da aynı kaynaktan beslenir: Hata azdır, hızlı sonuç verir, öğrenci başardığını gördükçe daha çok çalışmak ister.

Ders çalışma isteğinin kendiliğinden gelmesini beklemek boşa bir uğraş olabilir ki, her insanın gün içerisinde belki de sevmeden yaptığı ama hayatını kolaylaştıran rutinleri vardır. Her şeyden önce harekete geçmek gerekir.

Herhangi bir dersle ilgili masa başına geçip çalışmaya başladıktan sonra öğrenebildiğini görmenin verdiği hazzı başka hiçbir şeyde bulmak mümkün değildir. Böylece öğrenci içsel motive olur ve motive oldukça daha çok çalışmak ister.

KOKUNUN GÜCÜNDEN FAYDALANIN



Koku 24 saat boyunca çalıştığı için, insanların uyuma anında bile koku duyuları çalışır haldedir. Ortamın iyi veya kötü olarak değerlendirilmesi için, vücutta meydana gelen ilk tanımlama mekanizması haline gelmiştir. Günlük duyuların ve davranışların %75'i, yapılan araştırmalara göre, kokudan etkilenmektedir.

Ders çalışma ortamına girmeden 10-15 dakika önce çok sevdiğiniz bir kokudan sıkarsanız motivasyonunuzun yükseldiğini ve masada daha uzun süre kaldığınızı fark edeceksiniz. Hatta deneme sınavlarından önce aynı kokudan yakanıza da sürmek daha sakin bir sınav geçirmenizi sağlayacaktır.

“YENİ” BİR ŞEY BULUN

Hayatınızda her şeyin çok durağan, rutin ve keyifsiz olduğunu düşünüyorsanız belki de yeni bir şeye ihtiyaç vardır. Senelerdir aklınızın bir köşesinde duran, ertelemediğiniz, merak ettiğiniz o şeyi yapmanın tam zamanı olabilir. Yeni bir enstrüman öğrenmek, maket uçak yapmak, evcil hayvan beslemek gibi yeni bir uğraş zihninizi canlandıracağı gibi sonrasında da motivasyonunuzu yükseltecektir.

15 DAKİKA KURALI

Bazı anlar içimizden hiçbir şey yapmak gelmez fakat bir o kadar da birikmiş görev vardır. Böyle zamanlarda kendinize şunu söyleyin: “Şimdi bu masaya oturacağım ve içimden gelmese bile 15 dakika burada kalacağım. İstersem çalışırım, istemezsem sadece oturmaya devam ederim.” Yapılan araştırmalar göstermiş ki, öğrencilerin çoğu 15 dakikadan sonra da çalışmaya devam etmiş ve en az 30-40 dakika verimli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çünkü harekete geçmek esastır ve devamında motivasyon kendiliğinden gelecektir.



DERS ÇALIŞMA VE DİNLENME VAKİTLERİNİ BİRBİRİNDEN AYIRIN

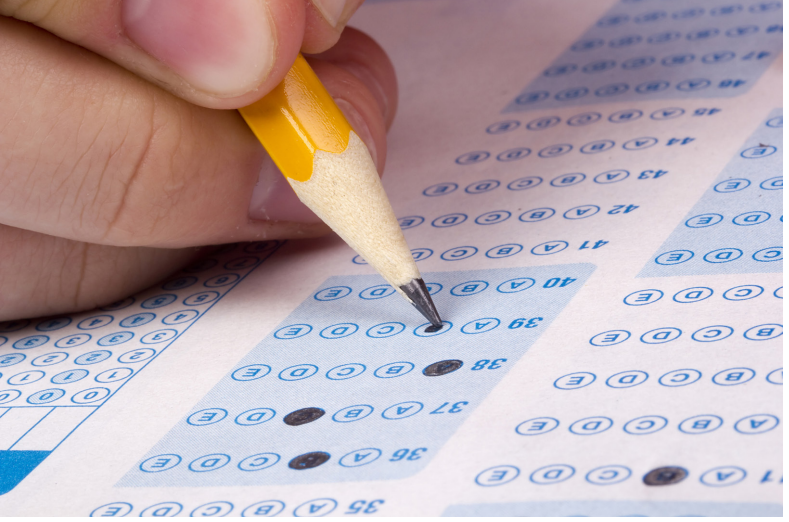
Sınava hazırlık sürecindeki öğrenciyi terk etmeyen iki temel duygu vardır: Kaygı ve yetersizlik. Öğrenci hep daha fazlasını yapmak ister, başkalarının bunu başarabildiğini düşündükçe de kendini eksik hisseder. Hal böyle olunca kendine zaman ayırdığında da içi rahat etmez.

Dinlenme zamanlarında aklına sürekli çözmesi gereken sorular gelen öğrencinin, ders çalışırken de aklı telefona ya da oyuna kayabilmektedir. Öğrenci çalışmayı ve dinlenmeyi birbirine karıştırınca ikisinden de verim alamaz. O kadar zaman harcadığı ve çok çalıştığı halde istediği sonucu alamayan öğrencinin motivasyonu iyice bozulur.



Doğru olan, dinlenmiş bir zihinle çalışıp sonrasında yeterli doyumunu sağlayacak molalar vermektir. Hatta mümkünse molalar, ders çalışma ortamından farklı bir yerde verilmelidir. Arada şalteri indirmek genç yaşlı her birey için büyük bir ihtiyaçtır. Hızla yol alırken yolun tam olarak neresinde olduğunu kestirmek zordur. Bir durup geriye bakıp sonra hızı ona göre ayarlamak daha çok işe yarayacaktır.

SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı; sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav esnasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı üç şekilde ortaya çıkar:

1. Fizyolojik değişiklikler
2. Bilişsel değişiklikler
3. Duygusal değişiklikler

SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma), bağırsak rahatsızlıkları, sık idrara çıkma/sıkışma, baş dönmesi, ağız kuruması, karın ağrısı, terleme, nefes alıp vermede güçlük yaşama, yorgunluk ve bitkinlik belirtileri, uyku bozuklukları, ellerde titreme ve terleme gibi belirtilerdir.

SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ

Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe, transfer edememe, unutkanlık, görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve odaklanma güçlüğü çekme şeklinde karşımıza çıkar.

SINAV KAYGISININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

Huzursuzluk, çabuk öfkelenme/kızgınlık, mutsuzluk, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük çekme, kendini olumsuz algılama, yetersiz, değersiz görme, kendine güvende azalma, endişe, korku, ümitsizlik, utangaçlık, hayal kırıklığı, tedirginlik olarak sıralanabilir.



SINAV KAYGISI YAŞANDIĞI NASIL ANLAŞILIR?



- Başarıda belirgin bir düşüş gözlenmesi
- Ders çalışmayı sürekli erteleme, sınav ve sınav hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme
- Soru sorulmasından rahatsız olma
- Dikkat dağınıklığı ve odaklanamama gibi problemler yaşama
- Fiziksel şikayetlerde dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel bir mutsuzluk hali vb.) görülmesi
- Çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğünün olması

SINAV KAYGISI YAŞAYANLARIN DUYGULARINI İFADE EDEN CÜMLELER

- "Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor."
- "Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum."
- "Elim ayağım birbirine dolaşıyor."
- "Gözlerim kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum."

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli nedendir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir.

Sınav kaygısı mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısına sahip olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının genel olarak;



- Kendine güvensizlik
- Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Yüksek beklenti düzeyi
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Zamanı iyi kullanamama
- Hedef ve amaçtaki belirsizlik
- Plansızlık ve programsızlık
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Danışılacak birilerinin olmaması
- Sonuçları olumsuz tahmin etme
- Sınava gereğinden fazla anlamlar yükleme
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması gibi nedenleri vardır.

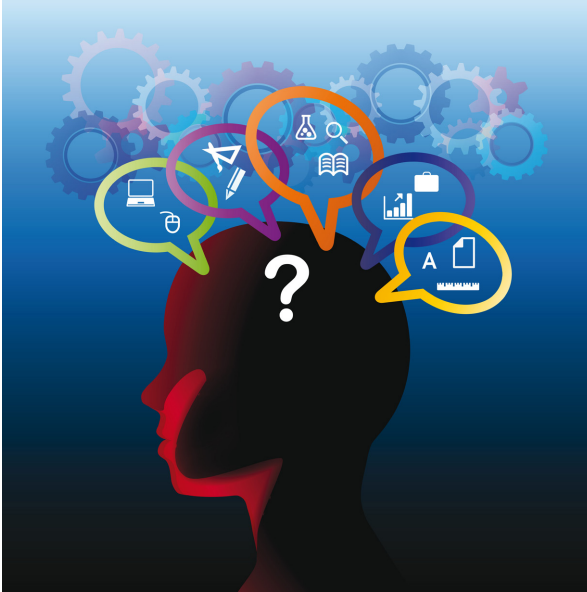
SINAV KAYGISININ OLUŞMASINDA ETKİSİ OLAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER NELERDİR?



- “Sınava hazır değilim.”
- “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma, nerede ve ne zaman kullanacağım ki?”
- “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?”
- “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?”

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKILMASINA YARDIMCI ALTERNATİF DÜŞÜNCELER NELERDİR?

- “Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.”
- “Dünyanın sonu değil, telafisi var.”
- “Bu sınavda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez.”
- “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en verimli şekilde kullanabilirim.”
- “Tüm konulara çalışsam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınavı hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.”
- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.”
- “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.”



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI NELERDİR?

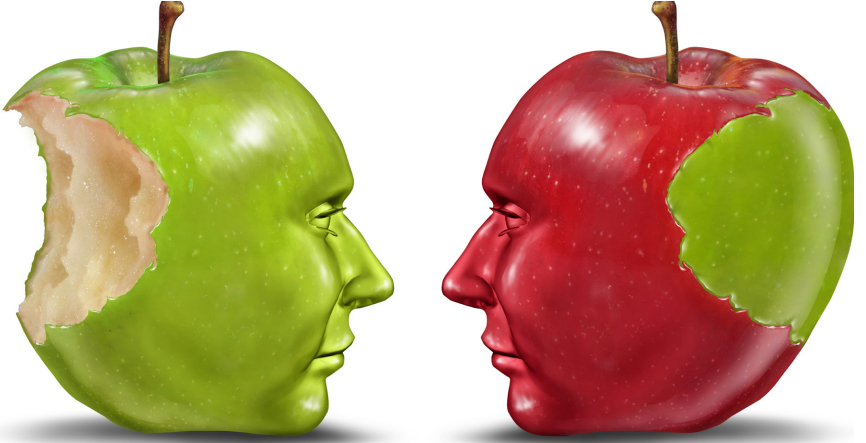
- Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek)



- Nefes alma egzersizleri
- Gevşeme egzersizleri
- Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak
- Düşünceleri durdurma tekniği
- Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği

HANGİ İNANÇLARIN DEĞİŞMESİ GEREKMEKTEDİR?

- “Mutlaka kazanmalıyım, kazanamazsam kimsenin yüzüne bakamam.”
- “Sınav benim kim olduğumu gösterir.”
- “Yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım.”
- “Herkes benden daha çok çalıştı, ben istediğim gibi hazırlanamadım.”
- “Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.”

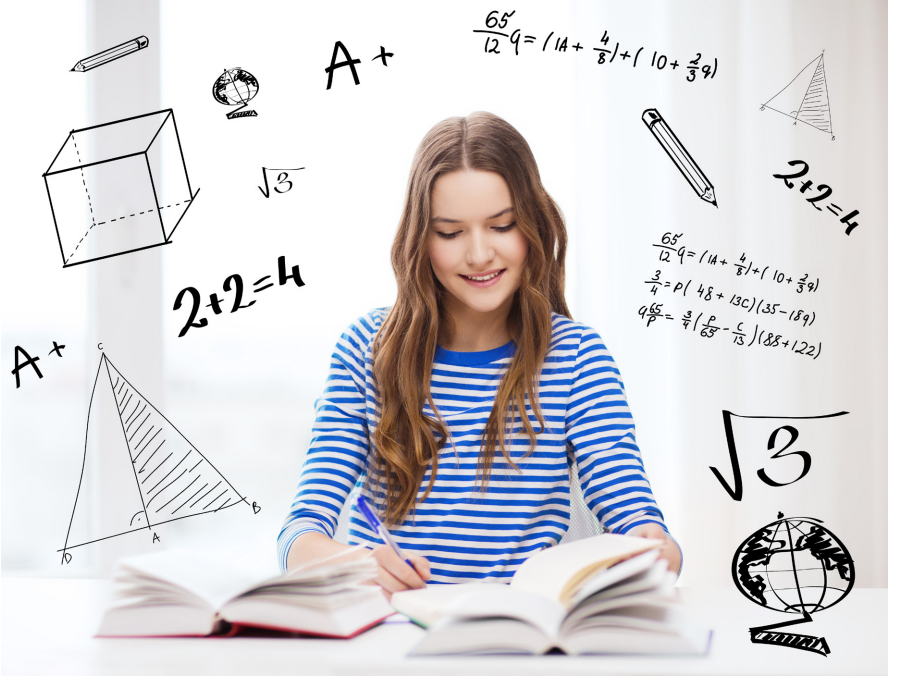


SINAV ÖNCESİ HAZIRLIK DÖNEMİNDE NELER YAPILMALIDIR?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmak ve yeni bir plan oluşturmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Çalışmayı engelleyecek faktörler (cep telefonu/televizyon/bilgisayar gibi) ve ortamlardan uzaklaşılmalıdır. Beslenme ve uyku düzenine dikkat edilmelidir.

Sınav yerini, tarihini ve kurallarını önceden öğrenmek ve daha önce gitmediğimiz bir yer ise aşına olmak için gidip görmek kaygıyı azaltma açısından gereklidir.

Sınavın nasıl geçmesi isteniyorsa o şekilde düşünmek ve kendini olumlu bir sınav ortamında hayal etmek kaygıyı kontrol etmek için önemlidir. Sınav için ihtiyaç duyulan her şeyi bir gece önceden hazırlamak (sınav giriş belgesi, kimlik kartı) gereklidir.



SINAV ESNASINDA NELER YAPILABİLİR?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif düşünceler geliştirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalarlardır.

Sınav sırasında sadece sınava odaklanılmalı, başkalarının ne yaptığı, gelecek ile ilgili planlar gibi konular bir kenara bırakılmalıdır. Sınav sırasında kendinizi çok kaygılı hissederseniz, birkaç dakikanızı gevşemeye ve kendinizi sakinleştirmeye ayırabilirsiniz; kol ve bacaklarınızı boyun ve omuzlarınızı gevşetip, derin nefesler alabilirsiniz; kendinizle "Yapabilirim", "Her şey yolunda" gibi olumlu bir şekilde konuşmalar yapabilirsiniz. Sınav sırasında aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde (yapamıyorum, olmuyor, zaman hızla geçiyor vb.) bu düşünceleri kafanızın içinden buyurgan bir sesle "DUR" diye bağıarak durdurun. Pencereden dışarıya bakın ya da gözlerinizi kapatarak kendinizi sevdiğiniz huzur bulduğunuz bir yerde hayal edin veya kendinizi rahat hissettiğiniz birinin yanında düşünün. Kaygıyı kontrol etmenin bir başka yolu da nefes alış verişinizi düzenlemektir.

Dik bir biçimde arkanıza yaslanın, omuzlarınızı gevşetip burnunuzdan bir çiçeği koklar gibi yavaşça ve altıya kadar sayacak şekilde nefes alın sonra ağzınızdan bir mum üfler gibi 12'ye kadar sayacak şekilde yavaşça nefes verin. Tüm bunlar sizi kaygılandıran düşüncelerden uzaklaştırmakta yardımcı olacaktır.



SINAV SONRASINDA NELER YAPILABİLİR?

Sınavınız iyi de geçse kötü de geçse mutlaka kendinizi ödüllendirin. Size iyi gelen ve keyif veren etkinlikler yapın. Sonrasında eksikler üzerine düşünülüp geleceğe yönelik planlamalar yapılabilir.

SINAV KAYGISI VE AİLE İLİŞKİSİ NASILDIR?

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, ailenin sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadır.

Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, kendi hayallerini çocuklar üzerinden gerçekleştirmeye çalışmaları ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri çocuğun sınav kaygısını artıran önemli faktörlerdir.



AİLELERE ÖNERİLER

- Aileler sınırlarının farkında olmalıdır.
- Çocuklarına güvenmeli, onları önemsemeli ve çocuklarına olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.
- Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, çocuklarını akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır.
- Duygu ve düşünce paylaşımı yapmalı, empati kurabilmelidir.
- Sınavı yüceltmemeli ve bir ölüm kalım meselesi haline getirmemelidir.
- Çocuklarını sınav başarısından bağımsız olarak koşulsuz sevmelidirler.





*Unutulmamalıdır ki;
Açılmamış kanatların büyüklüğü bilinmez*
Andre Gide