

SINAV KAYGISI

VE

BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi zihinsel belirtiler.

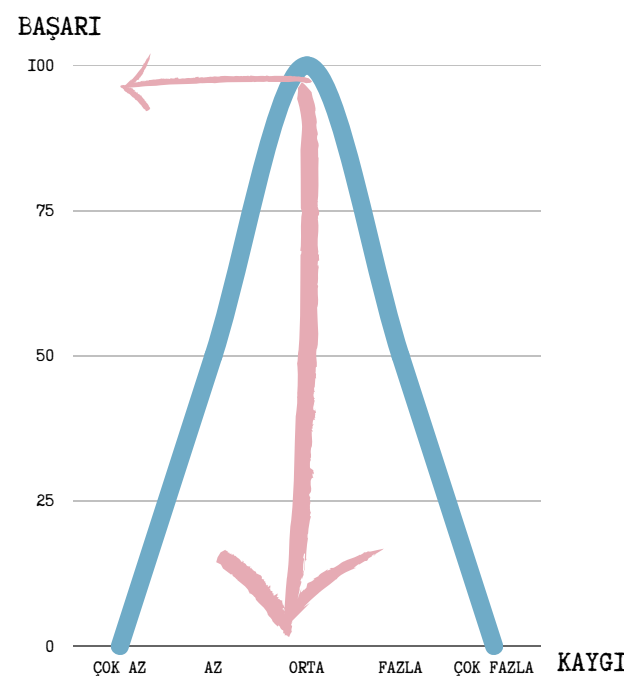
2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi duygusal belirtiler.

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi davranışsal belirtiler.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.

Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1- ZAMANI ETKİN KULLANAMAMA

Sınava çalışmaya geç başlamak, zamanı etkin kullanamarak konuların yetiştirilememesi. konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2- YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3- MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜŞÜNCESİ

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4- BAŞARISIZLIK KORKUSU

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5- SINAVA ÇOK FAZLA ANLAM YÜKLENMESİ

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir

6- AİLE BASKISI

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Sınavdan Önce

Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
Sınava uykunuzu almış olarak girin,
Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
Sınavda yapacaklarınızı planlayın
Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

Sınav Anında

Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin.
Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin.
Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın.
Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın.
Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

Nefes Egzersizi

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

“İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır”.

1.AŞAMA; Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın

2.AŞAMA; Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3.AŞAMA; Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününe doldurun.

4.AŞAMA; Kısa bir süre bekleyin.

5.AŞAMA; “Biir”, “ikii” diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın.
Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.



Olumsuz
Düşüncelerinizi
Değiştirin



Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.

- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçerse bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Ben çalıştığım sürece, mutlaka bir gün başarıya ulaşırım.
- Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.