

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Sınav Kaygısı Nedir?

Bireyin sınav öncesinde öğrendiği bilgileri, sınav esnasında açığa çıkarmasına engel olan ve başarının düşmesine sebebiyet veren yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısının belli bir düzeyde yaşanması normaldir ve böyle bir düzey kişiyi başarmaya daha fazla motive eder. Ancak bu kaygı normal düzeyin üstüne çıktığında size zarar verebilir. Bu yüzden sınav kaygısı ile baş etme yöntemlerini öğrenmek ve bu yöntemleri uygulayabilmek oldukça önemlidir.

Sınav Kaygısı Hangi Belirtilerle Ortaya Çıkar?

Fizyolojik

- ✓ Terleme
- ✓ Titreme
- ✓ Kalp atışlarının ve solunumun hızlanması
- ✓ Kaslarda gerginlik

Duygusal

- ✓ Heyecan
- ✓ Gerginlik
- ✓ Karamsarlık
- ✓ Korku

Zihinsel

- ✓ Odaklanmada güçlük çekme
- ✓ Okuduğunu anlamama
- ✓ Yanlış okuma
- ✓ Sınav sonucu hakkında olumsuz düşünceler

Davranışsal

- ✓ Ders çalışmayı ertelemek
- ✓ Ders çalışmaktan kaçmak
- ✓ Sınavlara gitmemek

Sınav Kaygısı Neden Olur?

- ✓ Çevrenin birey üzerindeki beklentisinin aşırı yüksek olması,
- ✓ Öğrencinin kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçi bir tutum benimsemesi,
- ✓ Plansız ve verimli olmayan ders çalışma yöntemleri,
- ✓ Görev ve sorumlulukların sürekli ertelenmesi,
- ✓ “Başarısız olacağım” “Bu dersi hiç anlamıyorum, sınavda da hiçbir şey yapamayacağım” gibi olumsuz otomatik düşüncelere sahip olunması.



Sınav Kaygısının Oluşmasına Neden Olan Olumsuz Otomatik Düşünceler

- ✓ “Ne kadar çalışırsam çalışayım, sınavda başarısız olacağım.”
- ✓ “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum.”
- ✓ “Sınavda başarısız olursam ailemi ve öğretmenlerimi hayal kırıklığına uğratacağım.”
- ✓ “Sınavda sürem yetmeyecek.”
- ✓ “Sınavı kazanamazsam hayatım mahvolacak”

Bu olumsuz düşüncelerin her biri kaygının daha çok artmasına ve durumların gerçekçi olarak değerlendirememesine sebep olur.



Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri

1)Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerinizi değiştirin: Kaygıyı azaltmak için her şeyden önce abartılı ve gerçekçi olmayan bu olumsuz düşüncelerinizi, daha gerçekçi alternatif düşünceler ile değiştirmelisiniz. Olumsuz düşüncelerin yerine koyulabilecek alternatif düşünceler şunlardır,

- ✓ Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- ✓ Bu sınav hayatın sonu değil.
- ✓ Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- ✓ Sınavım nasıl geçerse geçsin, ailemin ve öğretmenlerimin gözündeki değerim değişmeyecek.
- ✓ Eğer düzenli çalışıp başarılı olacağıma inanırsam yapabilirim.

Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri

2)Verimli ve planlı ders çalışma yöntemlerini öğrenin: Sınav kaygısına sebep olan ana etkenlerden biri de kişinin verimli çalışma yöntemlerini bilmemesi ve zamanını doğru şekilde kullanamamasıdır. Sınava az bir zaman kala çalışmaya başlamak yerine, belli bir çalışma programı dahilinde sürece yayarak doğru şekilde çalışmak kaygıyı ciddi düzeyde azaltarak kişiyi başarıya ulaştırır.

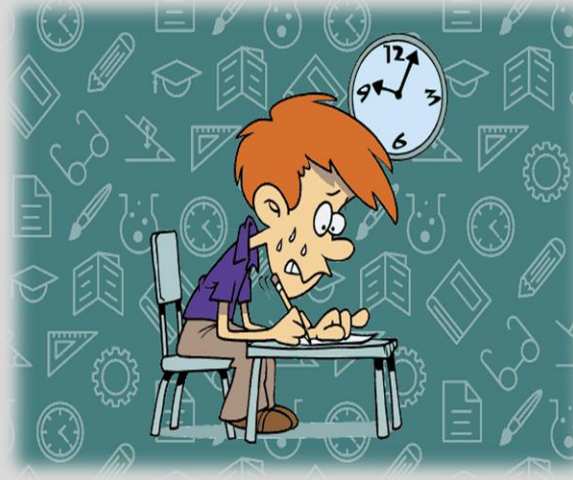
Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri

3)Doğru nefes alma tekniklerini öğrenin: Doğru nefes vücudu rahatlatarak gevşemeyi sağlar. Doğru nefes alıp almadığımızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığımızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Gün içerisinde kaygıyı tetikleyen olaylar yaşandığında veya sınav öncesinde bu teknikler uygulandığında kaygınızın önemli ölçüde azaldığını ve rahatladığınızı hissedeceksiniz.



Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri

4) Uyku Düzeninize Dikkat Edin: Yetişkinlerde normal ve yeterli uyku süresi ortalama 7-9 saat arasındadır. Kişi uykusunu alamadığında öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon süreçleri de oldukça olumsuz etkilenmektedir. Bu da sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav esnasında aktarılamamasına, dolayısıyla kaygının tetiklenmesine yol açmaktadır. Bu yüzden özellikle sınav dönemlerinde uyku düzenine oldukça dikkat edilmelidir.



Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri

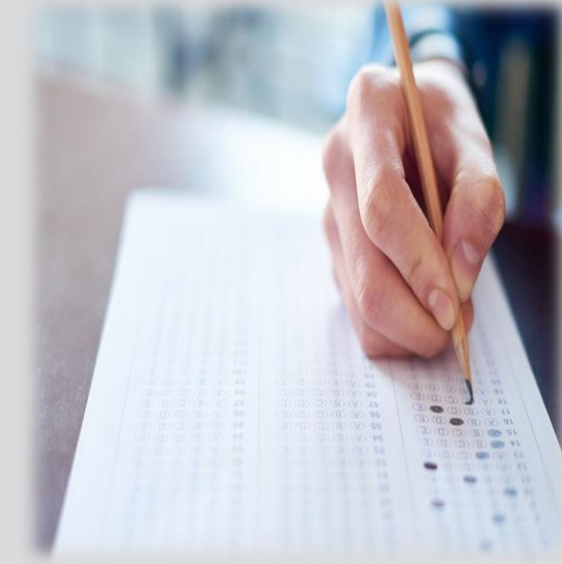
5) Düzenli spor ve egzersiz yapmaya çalışın:

Gerginlik bireyi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışmanın yanı sıra fiziksel aktivitelere de zaman ayırmak gerekir. Düzenli fizik egzersizleri; kas gevşemesi, zihinsel gevşeme ve duygusal rahatlık sağlar. Ayrıca kendine güvende artışa ve endişelerde azalmaya büyük ölçüde yardımcı olur.

Sınav kaygısı ile baş edebilmek için özetle sınav öncesi ve sınav esnasında şunların yapılması gerekir:

Sınavdan Önce

- ✓ Sınavdan hemen önce şunu bilmiyorum diye panik yapmayın, bunun yerine bildiğiniz konuları aklınıza getirin.
- ✓ Sınava mutlaka uykunuzu almış ve kahvaltınızı yapmış olarak girin.
- ✓ Son ana kadar ders çalışmak sizi hem zihnen yorar hem de kaygınızın artmasına sebep olabilir. Bu yüzden sınava yakın bir zaman dilimi kala ders çalışmayı bırakın ve sevdiğiniz aktiviteler ile uğraşmaya çalışın.
- ✓ Nefes egzersizlerini sınava girmeden önce uygulamaya çalışın.



Sınav kaygısı ile baş edebilmek için özetle sınav öncesi ve sınav esnasında şunların yapılması gerekir:

Sınav Esnasında

- ✓ Sınav anında yapamayacağınız sorular da olabileceğini kabullenmeye çalışın.
- ✓ Yapamadığınız sorularla inatlaşmayın. Bu sorular size zaman kaybettireceği gibi motivasyonunuzun düşmesine de sebep olur.
- ✓ Sınavda sürekli saate bakarak neden bitiremedim diye telaş yapmayın, size verilen zamanı sonuna kadar kullanmaya odaklanın.
- ✓ Sınav esnasında heyecanlandığınızı hissettiğiniz anda kaleminizi bırakıp 1 dakikalık mola verin ve nefes egzersizi yapın.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ