

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



Sınav kaygısı; her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir.

"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 BELİRTİLERİ

1. Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri:

Kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, mide şikayetleri, karın ağrısı vb. sindirim problemleri, bağırsak hareketlerinde değişim(ishal-kabızlık)

2.Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri;

Gerçeklik hissinin kaybolması, kontrolün kaybedileceği hissi korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe, huzursuzluk, ümitsizlik

3. Sınav Kaygısının Davranışsal Belirtileri ;

Ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2-YanlıŞ Ders Çalışma Alışkanlıkları;

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

3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

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

4-Başarısızlık Korkusu;

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

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

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

"Yapabileceğinize de inansanız, yapamayacağınıza da inansanız haklı çıkarsınız." (Henry Ford)



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

- ✚ Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- ✚ Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- ✚ Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

4) Düşünce ve İnançlar:

- Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim.
- Bu sınavda başarılı olamayacağım
- Ellerim titriyor. Ne yapacağım... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- ✚ Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- ✚ Bu sınavda başarılı olacağım.
- ✚ Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
- ✚ Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Kaygıyı azaltmak için birçok rahatlama ve gevşeme tekniği geliştirilmiştir. Bunlardan biri de doğru nefes egzersizi yapmaktır.

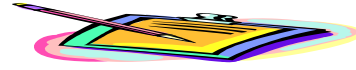
Doğru Nefes Egzersizi

Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın.

UNUTMAYIN Kİ;

"İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır".

- ✚ Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- ✚ Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- ✚ Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.



Son Olarak;

- ✚ Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- ✚ Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.
- ✚ Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.
- ✚ Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.

Kaynaklar

1. Baltaş, A., Baltaş, Z.(1996) Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi
2. <http://mebk12.meb.gov.tr>

BİTLİS REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI