

## SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

### Sınav Kaygısı Nedir?

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

Her öğrenci, sınava bağlı olarak, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder. Bu aslında motive edici ve çalışmak için uyarıcı olabilir.

Yaşanan kaygı düzeyi sınava hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler, ancak bu etki performansla olumsuz yönde yansıtıldığında "sınav kaygısı" bir sorun olarak karşımıza çıkar. Yüksek kaygı dikkatin bölünmesine yol açar ve başarısız olunacağı inancını tetikler.

### Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Gerçekçi olmayan beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Zamanı iyi kullanamama.

### Sınav Kaygısının Sonuçları

- Performansa ve yeteneğe güvenmeme,
- Yetersizlik ve güvensizlik,

- Başkaları ile karşılaştırmada kendini zayıf olarak değerlendirme,
- Kendini başarısızlık odağı olarak görme,
- Sınavlara yeterince hazırlanamamış olma duygusu.
- Başarısızlığın sonuçlarını düşünme: hoşnutsuzluk, ceza, güven kaybı, akademik yaşantıda kayıp
- Sınavın zamanında yetiştirilemeyeceği kuruntusu..



### Başetme Yolları:

- Sınavdan Önce:

'Sınava hazırlıklı olmak, sınav kaygısıyla baş etmenin ilk koşuludur.'

\*Zaman yönetimini öğrenin

\*Tutumlarınızı gözden geçirin,

\*Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin

\*Düzenli çalışın

\*Mükemmeliyetçi tutumdan vazgeçin

\*Beklentileriniz ulaşılabilir olsun

\*Sınavdan iki gün önce çalışmayı bırakın ve

iyice dinlenin

\*Sınav öncesinde daha önce alışık olmadığınız bir şeyi yemeyin, içmeyin.

- Sınav Sırasında:

'Her şeyin en iyisini yapmak zorunda değilsiniz, elinizden gelenin en iyisini yapmaya odaklanın.'

\*Kaygıyı hissettiğiniz anda derin derin nefes alın; oksijen alımı kişiyi sakinleştirir.

\*Kendinize telkinde bulunun; '2 saat sonra sınav bitmiş olacak, yapabildiğini yap yeter.'

\*Olumsuz düşünceleri tekrarlamak yerine 'Başaramayacağım, kazanamayacağım...'; olumlu düşüncelere odaklanın 'Ben elimden geleni yapıyorum, bunların çoğu bildiğim konular.'

\*Çok kaygılı hissederseniz kendinize 1dk. verin, düşünceleriniz dağıldıktan sonra sınava dönebilirsiniz. Burada gevşeme tekniklerini kullanabilirsiniz.

\*Sınav sırasında etrafınızdaki kişileri izlemeyin, bu sizin kaygınızı arttıracaktır.



## Sınav Kaygısını Önlemede Aile Desteği

- Çocuğunuzu iyi tanıyın, ondan yapabileceği düzeyde verim bekleyin,
- Öğrencinin kendisi hakkında sahip olduğu olumsuz düşünceler kaygısını artırır ve başarısını düşürür. Öğrencinin kendisini olumsuz bir gözle görmesi, onun mücadeleyi başından kaybetmesine neden olur. Ona olumlu özelliklerini anlatın, bunları görmesine yardımcı olun.
- Çocuklarınızı kıyaslamayın. Sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini yetersiz görecektir ve gelişmeye kapatacaktır.
- Çocuklarınızı sizin istediklerinizi yapmaları için korkutmayın, ağır cezalardan ve baskıcı tutumlardan uzak durun.
- Çocuğunuza değer verdiğinizizi, ona güvendiğinizi, sorumluluklarını yerine getireceğinden emin olduğunuzu ona her fırsatta belirtin.
- Ona ve fikirlerine değer verin, onu her fırsatta dinleyin.
- Çalışmaya başlama problemi olan öğrencinin çalışma için isteklendirilmesi, çalışmayı dağıtacak etmenlerin

(televizyon, yüksek konuşma sesleri vs.) ortadan kaldırılması gerekir.

- Sınava hazırlanan öğrencilerle ilgili çok büyük beklentilere sahip olmayın. Öğrencinin başarı durumunu gerçekçi bir şekilde değerlendirin ve ona göre hedefler belirleyin.

- Şu söylemlerden uzak durun:

\*Bizi mahcup etme

\*Bak dayının oğlu kazandı

\*Yemedik yedirdik

\*Kazanamazsan rezil oluruz

- Bunların yerine; sevgiye dayalı, güven verici, hoşgörülü bir tutum sergilemeliyiz.

### Kaynaklar:

Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Canter, L. (2007). *Etkili Anababalık*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Yavuzer, H. (2007). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

## BİTLİS REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ



## SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI