

# SINAV KAYGISI



## SINAV KAYGISI

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



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

## SINAV KAYGISININ ETKİLERİ NELERDİR?

- Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

## SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

- Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

## SINAV KAYGISININ OLUŞMASINDA ETKİSİ OLAN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER NELERDİR?

- “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?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.
- 

## ALTERNATİF DÜŞÜNCELER NELERDİR?

- I “Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?”
- “Olabilecek en kötü şey ne”
- “Dünyanın sonu değil, telafisi var”
- Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”
- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”

# SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME



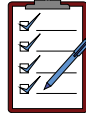
## SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- 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 kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır.



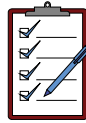
## SINAV ESNASINDA NELER YAPILABİLİR?

- Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.



## KAYGI YÖNETİMİ NEDİR?

- Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz düşünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eder, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.



## SINAV SONRASINDA NELER YAPILABİLİR?

- Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.



## SINAV ÖNCESİ NELER YAPILMALIDIR?

- Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.