

## SINAV KAYGISI ve BAŐETME YOLLARI



Sınav kaygısı, öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerle duyduğu kontrol edilemeyen ileri derece kaygı düzeyidir. Burada beyinde stres hormonunun salgılanmasıyla oluşan adrenalinin etkisiyle öğrencide bilgilerini hatırlayamaması söz konusudur. Bununla beraber panik ve heyecan duygusu oluşur.

# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



1.Fizyolojik; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları

2.Duygusal; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe

3.Davranışsal; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak





## Sınav kaygısıyla baş etmek için,

- 1)Sınava en iyi şekilde planlı ve programlı biçimde hazırlanın. Çalışmaları son güne, son geceye bırakmayın.
- 2)Sınavlara hazırlanırken eğlence, dinlenme ve beslenme düzeninize dikkat edin.
- 3)Sınavdan önceki günlerde yeteri kadar tekrar yapın. Tekrar en iyi pekiştireçtir.
- 4)Sınav öncesi sınavın yeri, başlama saati, süresi gibi bilgileri ayrıntılı olarak öğrenin.
- 5)Üzerinizde baskı ve kaygı yaratacak kişi ve ortamlardan uzak durun.
- 6)Sınavdan önceki akşam uykunuzu tam alın.
- 7)Sınav günü sindirimi zor, ağır gıdalardan kaçının.
- 8)Kaygının, bir miktar heyecanın doğal olduğunu bilin, sınav kaygınızı, pozitif enerjiye çevirin.
- 9)Sınava başlarken kontrollü biçimde bir kaç derin nefes alıp vermeniz sakinleşmenize yardımcı olacak, kaygınızı azaltacaktır.
- 10)Sınav sorularınıza en iyi bildiğiniz bölümlerden başlamak daha uygundur.
- 11)Sınav sürecinde diğer öğrencileri gözlemlemeyin, onların ne yaptıklarıyla ilgili bir şey düşünmeyin.
- 12)Her soruya belli zaman ayırın. Belirlediğiniz sürede yapamadığınız soru üzerinde takılıp kalmayın.

13)Sınav sırasında dikkatiniz dağılırsa 5-10 saniye gözlerinizi kapatıp derin nefes alarak tekrar odaklanabilirsiniz.

14)Sınav sırasında çarpıntı, terleme, idrar hissi gibi bedensel belirtiler hissederseniz, “Eyvah yine aynı şey oluyor, şikâyetlerim artacak ve bildiklerimi yapamayacağım” gibi yanlış yorumları zihninizden derhal uzaklaştırın.

15)Sınavdan sonra başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikliklerinizi gidermeniz, gelecek sınavlar için neler yapmanız gerektiğini planlamanız sınav kaygısını yenmede büyük rol oynayacaktır.

16)Sınavdan sonra çalışmalarınız için kendinizi ödüllendirin. Ödüllendirmek için sınavın en iyisi olmanız değil sizin yeterli çaba ve çalışmayı göstermeniz önemlidir.

17)Sınavlarda başarılı olmak, **sınav kaygısıyla başa çıkmak** için daha önce bahsettiğimiz olumsuz otomatik düşünceler yerine olumlu düşünceleri geliştirin.

- Sınavda başarılı olacağım.
- Sınavda başarısız olmam benim aptal olduğumu göstermez.
- Bu sınav hayatımın son şansı değil.
- Çalışır ve istersem başarılı olurum.
- Elimden gelenin en iyisini yapacağımı biliyorum.
- Sınav notum ne olursa olsun sonraki sınavlarda daha iyisini yapacağım.
- Sınavda herkes en az benim kadar heyecanlanıyordur, ellerimin terlemesi gayet doğal gibi gerçekçi ve olumlu düşünceler sınav kaygısını gidermede asıldır.

