

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 düşünmeye 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

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... 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 yapacağım.

Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

Son Olarak;

Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.

Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin.

Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.



Adres: Şehitlik Mahallesi, Yenice Caddesi No:26/C
Tel:(0312) 625 55 08



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



**Polatlı
Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygı durumudur**.

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır**. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. **İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır**.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fizyolojik Belirtiler

- Ağız kuruluğu,
- Terleme ya da titreme,
- Ateş basması,
- Baş ağrısı, Baş dönmesi,
- Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma,
- Bulantı, kusma, ishal hali
- Eller soğuk ve nemli olabilir.



Duyusal ve Zihinsel Belirtiler

- Başaramazsam!
- Sınavım nasıl geçecek?
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak Felaket yorumları içeren benzer diğer düşünceler...



Davranışsal Belirtiler

- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme...)



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarı 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.

