

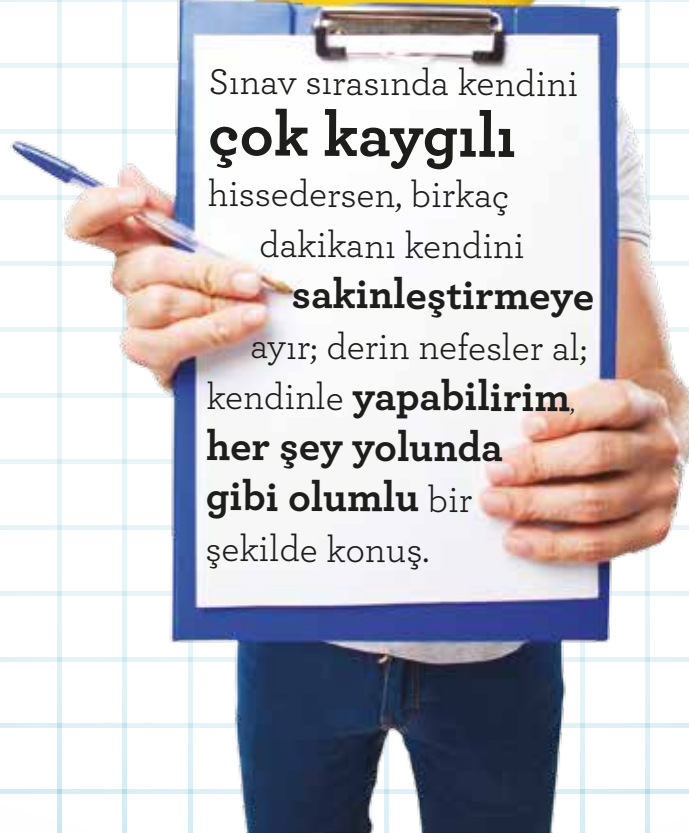
kaldığın yerden devam et.

Sınav sırasında aklına olumsuz düşünceler geldiğinde (yapamıyorum, olmuyor, zaman hızla geçiyor vb.) bu düşünceleri kafanın içinden buyurgan bir sesle “DUR” diye bağırarak durdur, yolun ortasında kocaman bir “dur” işareti hayal et ya da kırmızı bir işaret lambası hayal et, pencereden dışarıya bak, sınıftaki sarı saçlıları bul ya da kaç tane sıra olduğunu say; tüm bunlar seni kaygılandıran düşüncelerden uzaklaştırmakta yardımcı olacaktır. Kaygın arttığında bir başka insan ya da yerle çağrışım yapan bir nesneyi yanına al ya da üzerine giy. Bu nesneye dokunarak, kendine yanında rahat hissettiğin kişiyi ya da yeri düşünmek için kendine birkaç dakika izin ver. Kaygını kontrol etmenin bir yolu da nefes alışı-verişini düzenlemektir. Sırada arkana yaslan, omuzlarını gevşet ve burnundan bir çiçeği koklar gibi yavaşça ve altıya kadar sayacak şekilde nefes al, ağızdan bir mum üfler gibi 12'ye kadar sayacak şekilde yavaşça nefes ver.

(3) Sınavdan Sonra:

Sınavın iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendini ödüllendir; kendine sevdiğin birşeyler al, hoşlandığın birşeyler yap. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğun konuları tespit edip eksiklerin ve yanlışların üzerinde dur, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapması gerektiğini planla ve bunları uygulamaya koy. ■

BİR İPUCU:



Sınav sırasında kendini **çok kaygılı** hissedersen, birkaç dakikanı kendini **sakinleştirmeye** ayır; derin nefesler al; kendinle **yapabilirim, her şey yolunda gibi olumlu** bir şekilde konuş.



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ

SINAV KAYGISI

&

BAŞETME

YOLLARI



Detaylı bilgi için **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**'ne başvurabilirsiniz.

e-mail: zeynep.suveren@yasar.edu.tr

tel: 0232 570 75 35

web: sks.yasar.edu.tr

Bu broşür Yaşar Üniversitesi Sağlık Kültür Spor Müdürlüğü tarafından bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.



SINAV KAYGISI NEDİR?

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

Sınav kaygısı üç şekilde ortaya çıkar:

- (1) fizyolojik değişiklikler
- (2) bilişsel değişiklikler ve
- (3)duygusal değişiklikler

(1) Sınav Kaygısı'nın Fiziksel Belirtileri:

Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma), bağırsak rahatsızlıkları (ishal), sık idrara çıkma/sıkışma, baş dönmesi, ağız kuruması, karın ağrısı,terleme nefes alıp vermede güçlük yaşama, yorgunluk ve bitkinlik belirtileri, uyku bozuklukları, ellerde titreme.

(2) Sınav Kaygısının Bilişsel Belirtileri:

Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe, unutkanlık, transfer edememe, görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve odaklanma güçlüğü.

(3) Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri:

Huzursuzluk, çabuk öfkelenme/kızgınlık, mutsuzluk, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük, kendini olumsuz algılama, endişe, korku, ümitsizlik, mahcup olma/ utangaçlık, hayal kırıklığı, tedirginlik

Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

Kendine güvensizlik, ailenin yanlış tutumu, daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi, mükemmeliyetçi yaklaşım, yüksek beklenti düzeyi, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları, hedef belirsizliği, plansızlık, görev ve sorumlulukları erteleme, danışılacak birilerinin olmaması, sonuçları olumsuz tahmin etme, sınavla gerçeğinden farklı anlamlar yükleme, gerçekçi olmayan düşünce biçimleri, aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması gibi nedenleri vardır.

Kaygıyı Kontrol Etmek Nasıl Bir Yarar Sağlar?

Sınavla konsantre olmayı ve sorulara odaklanmayı sağlar, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olur, olumsuz düşünmeyi ve paniğe kapılmayı engeller, kontrol duygusu kazandırır, başarıyı artırır, gerçek performansın sergilenmesinde önemli rol oynar.

SINAV KAYGISINI NASIL AZALTIRIZ?

(1) Sınav Hazırlık Döneminde:

Bir takvim geliştir, planlı çalış. Amacını belirle, sınavda çıkması olası soruları tahmin et, önceki sınav sorularının üzerinden geç, tablolar/şemalar oluşturarak çalış. Çalışmayı durduracak koşulları engelle, cep telefonu/televizyon/bilgisayar gibi engelleyici ortamdan uzaklaş. Masada ve rahat bir sandalyede oturarak çalış, tüm kitap, defter ve araç gereci bir araya getirerek zaman kaybını ve dikkat dağılmasını ortadan kaldır. Bir çalışma grubuna katıl. Sınavdan bir gün önce iyi yemek ye ve iyi uyu. Sınavla hazırlanma çalışmalarını son güne/geceye bırakma. Egzersiz/uyku/beslenme düzeni açısından sağlıklı bir yaşam biçimi geliştir. Sınav yerini, tarihini ve kurallarını önceden öğren ve daha önce gitmediğin bir yer ise aşına olmak için git ve gör. Kendini, sınavının nasıl geçmesini istiyorsan o şekilde ve tüm detaylarıyla olumlu bir sınav ortamında hayal et. Sınav için ihtiyaç duyulan her şeyi bir gece önce yatmadan

evvel hazırla; kağıt, kalem, silgi vb. Sınavla girmeden önce sınavla ilgili konularda arkadaşlarınla konuşma.

(2)Sınav Sırasında:

Sınav zamanında git, ne çok erken ne çok geç. Sınav salonunda mümkün olduğunca rahat edeceğin bir yerde otur. Sınav kağıtları dağıtıldığında kendini sakinleştirecek şekilde derin nefes al. Sınav sırasında sadece sınavla odaklan, başkalarının ne yaptığı, gelecekle ilgili planların gibi konuları bir kenara bırak. Sınav sırasında kendini çok kaygılı hissedersen, birkaç dakikamı kendini sakinleştirmeye ayır; gevşe, kol ve bacaklarını boyun ve omuzlarını gevşet, derin nefesler al; kendinle yapabilirim, her şey yolunda gibi olumlu bir şekilde konuş, sonra tekrar sınavla geri dön. Soruları doğru anladığından emin olacak şekilde oku ve istediğin birinden cevaplamaya başla. Soruları yanıtlarken, o an uğraştığın dışında aklına planın dışında bir başka soru ile ilgili yanıt gelirse hemen bir başka kağıda kısaca not al, ancak o soruyla ilgili düşünmeye devam etmeyerek,

BİR HATIRLATMA:

Kendine güvensizlik,

ailenin yanlış tutumu, daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi,

mükemmeliyetçi yaklaşım, yüksek beklenti düzeyi, plansızlık, vs.

sınav kaygısına neden olabilir.