

SINAV KAYGISI

- ❖ **Sınav Kaygısı**, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygı, **sınav kaygısı** diye ifade edilir. Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performans düzeyine erişemez.
- ❖ **Sınav Kaygısı** yaşayan öğrenciler, çalışmalarını planlamakta, doğru düşünmekte, konsantre olmakta ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar.

Sınav Kaygısının Etkileri

- Öğrenilen bilgilerin aktarılmasında güçlük yaşanması,
- Okuduğunu anlama ve düşüncelerini düzenlemede zorluklar,
- Dikkatte azalma, dikkatin sınavın içeriğine değil sınavla ilgili olarak yaşanan başka olaylara odaklanması,
- Zihinsel becerilerin zayıflaması, bilgilerin hatırlanmasının engellenmesi,
- Mide bulantısı, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi...

Sınav Kaygısıyla Baş etmek İçin Yapılabilecekler

Öneri 1: Sınava Hazırlık

- Çalışma stratejinizi belirleyin, zamanınızı düzenleyin, sorumluluk alın ve hazırladığınız programa uyun.
- Çalışma zamanı geldiğinde ÇALIŞIN; ertelemeyin, programınızı değiştirmeyin ve çalışmamak için bahaneler yaratmayın.
- Hazırladığınız çalışma planına uyarak çalışmalarınızı gözden geçirin, yemek, uyku ve rahatlamak için zamanı planladığınız yönde kullanın.
- Sınavlarınız başlamadan en az iki hafta önce çalışma programınızı hazırlayın.
- Programınızda sosyal etkinliklere ders aralarında molalara yer verin.
- Programınızda kendiniz için ayırdığınız zamanı, dersleri ve sınavları düşünerek geçirmeyin.

Öneri 2: Özbakım

- Alkol, kafeinli içecekler ve nikotinden kaçının.
- Dengeli uyuyun.
Dengeli beslenin az ve sık yiyin, bol miktarda sıvı alın.
- Sınav günü kahvaltı yapmak ve hazırlanmak için yeterince zaman ayırın.
- Sınavda gerekli olabilecek araç-gereci yanınıza aldığınıza emin olun (kalem, silgi vb.).
- Sınav mekanına erken gidin, kaygılı öğrencilerden uzak durun, çünkü kaygı bulaşıcıdır.

Öneri 3: Rahatlama

Sınav süresince; "Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek, ya soruları yanıtlayamazsam" ya da "Her şeyi unuttum" gibi olumsuz düşünceleri aklınızdan çıkarın ve rahatlamak için:

Doğal bir şekilde burnunuzdan nefes alın. Aldığınız nefes, göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip karnınızı şişirsin.

Nefesinizi bir iki saniye tutun daha sonra ağzınızdan verin. Bu egzersizi günde 2-3 kez tekrarlayın.

Sınav Esnasında; Olumlu düşünün: kendinizle olumlu diyalog içine girin:

-**"Ben bu sınavı başarabilirim."** -**"Kendimi rahat hissediyorum ve her şey yolunda"** gibi...

- Özellikle sınav öncesinde kendinizi diğer sınıf arkadaşlarınızla kıyaslamayın.
- Sınavdan hemen önce sınavla ve sınav konuları ile ilgili sınıf arkadaşlarınızla tartışmayın.
- Sınav salonunda dikkatinizin en az dağılacağı bir yere oturun.
- Sınav soru ve açıklamalarını dikkatle okuyun.
- Panik olduğunuzu ya da heyecanlandığınızı hissettiğinizde, rahatlama tekniklerini uygulayın, sakinleşmek için kendinize bir iki saniye zaman tanıyın.
- Sadece sınavla odaklanın.
- Eğer sınavı çok zor bulduysanız yine de yılmayın ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın.