



SINAV KAYGISINI ANLAYALIM

Sınav kaygısı, temelde başarısızlık korkusunun istediğiniz sonucu almanızı olumsuz etkilediği bir tür performans kaygısıdır.

Sınav öncesi, herkes biraz endişeli hissedebilir. Sınava girmeden önce herkes başarılı olma veya olmama ihtimali olduğunu bilir, bu nedenle bir miktar kaygı hissetmek oldukça beklendiktir.

Sınav kaygısı yaşamamızın nedeni; hazırlık eksikliği, başarısızlık korkusu, kendine güven duymama, mükemmeliyetçilik, zayıf test yapma öyküsü vb. olabilir.

Sınav kaygısı yaşıyorsanız, baş ağrısı, bulantı, ishal, nefes darlığı ve baş dönmesi gibi fiziksel semptomlarımız da olabilir.

Öfke, korku ve çaresizlik duyguları, olumsuz düşünme ve kendini başkalarıyla kıyaslama gibi diğer belirtiler de sınav kaygısının işaretleridir.

Şiddetli bir başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı; sınava girmemek için kaçmak, mezun olmada zorluk, aileyi hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, öğretmenlerin gözünden düştüğüne inanma, arkadaşların alay etmesi gibi pek çok duygusal-düşünsel-davranışsal soruna yol açabilir.

SINAV KAYGISI NEDİR?

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

“Artık bir durumu değiştirme imkanımız olmadığı zaman, kendimizi değiştirmek zorundayız demektir.”
Viktor Frankl



SINAV KAYGISI

MİMAR SİNAN
ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK
SERVİSİ





SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

HAZIRLIK YAP: Dersleri inceleyin, zorlu kavramları gözden geçirin, sınav materyalinizi bilin. Bu, güveninizi arttırmamanın kolay bir yoludur.

STRATEJİ BELİRLE: En iyi hangi yöntemle öğrendiğini bul.

ZAMAN YÖNETİMİ KAZAN: Sınav öncesi denemelerinde, soru çözümlerinde zamanı kontrol et.

MORALİNİ BOZAN KONUŞMALAR DAN UZAK DUR: Bazı insanlar başkalarının konuşmalarından daha kolay etkilenir. Bu nedenle olumsuz konuşmaları duymamak için sınav öncesi kendine vakit ayırıp zihnini rahatlatılabilirsin.

DENGELİ BESLEN/DÜZENLİ UYU: Taze sebze meyveleri-kavrulmamış kuruyemişleri bol bol tüket. İşlenmiş gıdalar, katkı maddeli yiyecekler, asitli içecekler, kızartmalar ve abur cuburlar stresi artıran yiyecekler olduğundan bunlardan uzak dur. Sınava boş mideyle gitme ve sınav öncesi daha önce yemediğin bir gıdayı yeme.



SINAV ESNASINDA YAPILACAKLAR

SINAVA YERİNE ERKEN GİR: Sınav anında hazır hissetmek için zamanından biraz önce sınav yerinde ol.

YÖNERGELERİ DİKKATLE OKU: Yapılacak kodlamaları, sınav kağıdındaki soruları gözden geçir.

POZİSYON DEĞİŞTİR: Dikkatinin dağıldığını hissettiğinde, oturma pozisyonu değiştir, sırtını düzelt, derin bir nefes al ve tekrar başla.

TURLAMA TAKTİĞİ: Sınav anında bazı soruları ilk seferde yapamayabilirsin, vakit kaybetmemek için hemen diğer soruya atla. Tüm sorular bittiğinde başa dön ve emin olmadıklarını, boş bıraktıklarını tekrar çöz. **DİKKATİNİ DİĞERLERİNE DEĞİL KENDİNE VER:** Başkaları sınav kağıtlarını teslim etmeye başlarsa hatırla, sınavı ilk bitirene ödül vermiyorlar. Kendi kağıdına odaklan ve sınavını tamamla.

TÜM SEÇENEKLERİ OKU: Çoktan seçmeli sorularda tüm cevap şıklarını oku, soru kökünde senden istenen şeyin altını çiz/daire içine al. Olumsuz cümle yapılarına karşı dikkatli ol.

BİR PARÇA KAYGIYI KABUL ET: Orta düzeyde bir kaygının dikkati artırdığı bir gerçek. Bu nedenle kaygını olumlu bir şey olarak kullanabileceğini kabul et. Kaygı yönetilemez bir hale gelirse sorun yaratabilir.

NEFES EGZERSİZİ



Nefes egzersizleri sınav anında yaşadığın fiziksel belirtileri azaltmak için işe yarayabilir.

4-7-8 Nefesi: Tüm nefesini boşalt, sonra dört saniye boyunca burnundan nefes al, yedi saniye boyunca nefesini tut, sekiz saniyede nefesini ağızdan yavaşça ver. Bunu dört kez tekrarla.

Kutu Nefesi: Rahat bir pozisyonda otur. Gözlerini kapat. Etrafında görünmez bir kare olduğunu hayal et. Tüm nefesini boşalt. Dört saniye boyunca burnundan nefes al. Dört saniye bu nefesi tut. Sonra dört saniyede nefesi ver.

Oturduğumuz sürece korkular yaratırız. Harekete geçtiğimizde ise korkularımızın üstesinden geliriz.

Dr Henry

