

# SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

## KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin belli bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir halidir.

## Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma

Sınavın kendisi kaygı yapmaz

Eğer:

- Sınav sırasında kendinizi boşlukta hissediyorsanız,
- Terleme, kalp çarpıntısı, gerginlik, bunaltı vb. değişimler hissediyorsanız.
- Sınavdan sonra rahatladığınızda soruları rahatça cevaplayabiliyorsanız,
- Gerçek performansınızı gösterdiğinizde inanmıyorsanız.
- Konsantrasyon gücünüzü yaşıyorsanız,
- Ortamdan uzaklaşma hissi verirse,
- Yorgunluk belirtileri varsa,
- İstenmeyen düşünceler zihinde beliriyorsa, SINAV KAYGINIZ var demektir.



### UNUTMAYINI!

Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerlerinizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun veya zeki olup olmadığınızın göstergesi asla değildir. Sınavdan aldığınız puan ilginçtir, yetenekleriniz ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesinin sonucudur. Sınavın sizin için önemi tartışılmaz ancak sınav bir ölüm kalım savaşı değildir.

## Kaygılı Olduğumuzu Nasıl Anlarız?

### Fizyolojik Belirtiler

- Kan basıncı ve kalp atışı artar.
- Nefes alış veriş sayısı artar.
- Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır.
- Mide ve bağırsak sorunları yaşanır.
- Uyku düzeni bozulur.

- Baş ağrıları sıklaşır.
- Yorgunluk belirtileri ortaya çıkar.
- Ağız kuruluğu yaşanır.
- Kaslarda aşırı gerginlik yaşanır.

ÇOK FAZLA + ÇOK AZ = YÜKSEK  
KONU ZAMAN KAYGI

## Psikolojik Belirtiler

- Gerginlik
- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Çaresizlik
- Güvensizlik
- Yaşamdan zevk almama
- Kızgınlık ve öfke
- Sinirlilik
- Korku- panik
- Heyecan

## Zihinsel Belirtiler

- Dikkat toplama ve sürdürmede zorluk yaşanır.
- Aşırı uyarılmışlık hali görülür.
- Unutkanlık ortaya çıkar.
- Okuma, anlama ve düşünceleri organize etmede güçlük yaşanır.
- Gerçek olmayan acımasız inanç ve düşünceler.



"Başarı daima kendine göz kırpana gülümser."

## Davranışsal Belirtiler

- Kaçma
- Kaçınma
- Erteleme

## Kaygı Nedenleri Nelerdir?

Sınava kadar olan süreyi iyi değerlendirememek ve sınavlara yeteri derecede hazırlanamamak sınav sırasında yaşadığımız heyecanın yoğun bir kaygıya dönüşmesine neden olur.

Ayrıca;

- Yanlış öz yeterlilik algısı
- Başarısızlık korkusu
- Değerlendirilme korkusu
- Mükemmeliyetçi kişilik
  - Görev ve sorumluluklarını erteleme
- Uygun olmayan çalışma alışkanlıkları kaygıya neden olur.

## Kaygı Türleri Nelerdir?

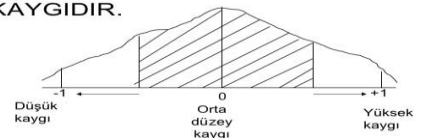
Olumlu kaygı ve yıkıcı kaygı olmak üzere iki tür kaygı vardır. Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirler. Kaygısı normalin üstünde olan kişiler ise bu durumu bir tehdit olarak algırlar. Ayrıca yapılan deney ve değerlendirmelerde biraz kaygının öğrenmeye olumlu yönde aşırı ve sıfır kaygının ise öğrenmeye olumsuz yönde etki ettiğini görülmüştür.

## Kaygı Sonuçları Nelerdir?

- \*Hatırlama ve transfer güçlüğü
- \*Olumlu enerji eksikliği
- \*Psikosomatik rahatsızlıklar
- \*Sınavın kendisine ve yaşananlara odaklanma
- \*Bilişsel etkinliklerde zayıflama

### KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



## Yararsız Düşünceler

- Bu bilgiler çok gereksiz
- Saçma sapan şeyler bunlar
- Sınava hazır değilim
- Yetiştirmem mümkün değil
- Ne kadar çalışırsam çalışayım anlamam mümkün değil
- Sınav kötü geçecek
- Zaman çok az

## Yararlı Düşünceler

- Önemli olan yapabildiğim en iyisini yapmak
- Koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli
- Zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim
- Aynı koşullarda başarılı olanlar var onları örnek almalıyım
- Takıldığım yerler olacaktır. Yardım alarak çözebilirim.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA TEKNİKLERİ

<b>Çapa Atma</b>	Bir şeyi başka bir şeyle birbirine bağlamak, iki şey arasında ilişki kurmaktır.
<b>Düşünce Durdurma</b>	Birey zaman zaman "Hiçbir şey yapamayacağım" "Sınavım kötü geçecek" gibi sözler sarfeder. Bu durumda bireye kısa sürede olsa bunları aklından çıkarması tavsiye edilir.
<b>Oto-Telkin Tekniği</b>	Bireylerin kendi kendini telkin ederek, kendisi için olumlu değişiklikleri ortaya koymasidir.
<b>Gevşeme Tekniği</b>	Bedeni kontrol ve nefes egzersizleridir. İyi ve doğru bir nefes alma ile oksijen tüm vücuda dağılır ve kişi sakinleşir.
<b>İç Diyalog Kurma Tekniği</b>	Bireyin içindeki olumsuz mesajların yerine olumlu mesajların geçmesidir. "Her şey yoluna girecek" gibi.

"Tembele kapıyı ört demişler, rüzgar eser, örter demiş."

"İki günü bir olan, zarardadır."

# SINAV KAYGISINI AZALTAN ETKENLER

## SINAVDAN ÖNCE

- Zaman yönetimini öğrenin.
- Tutumlarınızı gözden geçirin.
- Beslenme ve uyku düzenize dikkat edin.
- Düzenli çalışın.
- Mükemmeliyetçi tutumdan vazgeçin.
- Beklentilerinizi ulaşılabilir hale getirin.

## SINAV SIRASINDA

- Kaygı ile bahsetme tekniklerinden birini kullanın.
- Yapabildiğiniz sorulardan başlayın.
- Konsantrasyonunuz bozulursa uygun tekniklerden birini kullanın.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza karar verin.

## SINAVDAN SONRA

- Sınavınız iyide geçse kötüde geçse kendinizi.
- ödüllendirin.
- Yapılan yanlışlıkları belirleyin.
- Yeni bir strateji belirleyin.
- Uygulama planı hazırlayın.