

Sınav Sırasında

*'Her şeyin en iyisini yapmak zorunda değilsiniz, elinizden gelenin en iyisini yapmaya odaklanın.'

*Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz 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.

*Kaygıyı hissettiğiniz anda derin derin nefes alın; oksijen alımı kişiyi sakinleştirir.

*Kendinize telkinde bulunun; "2 saat sonra sınav bitmiş olacak, yapabildiğini yap yeter."

*Olumsuz düşünceleri tekrarlamak yerine "Başaramayacağım, kazanamayacağım..."; olumlu düşüncelere odaklanın "Ben elimden geleni yapıyorum, bunların çoğu bildiğim konular."

*Çok kaygılı hissederseniz kendinize 1 dk. verin, düşünceleriniz dağıldıktan sonra sınava dönebilirsiniz. Burada gevşeme tekniklerini kullanabilirsiniz.

*Sınav sırasında etrafınızdaki kişileri izlemeyin, bu sizin kaygınızı arttıracaktır.

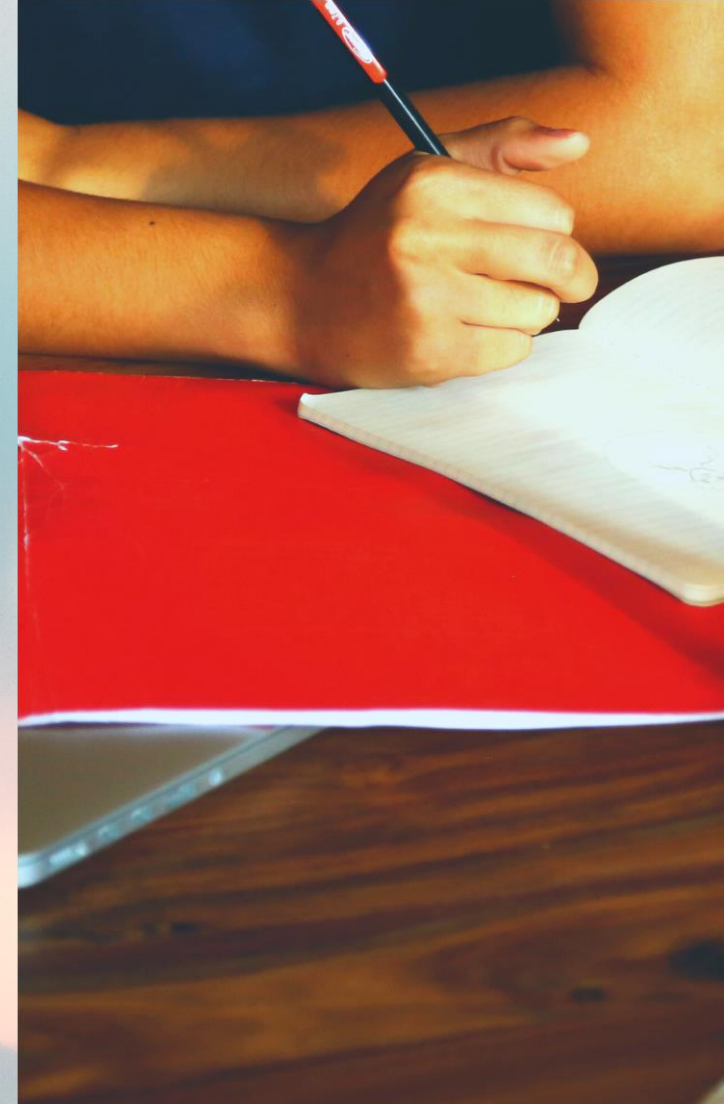
Sınav Kaygısının Nedenleri

- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gerçekçi olmayan beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu



TOKİ 21.YY MTAL
Rehberlik Servisi

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınavlar okulda öğrenilen bilgilerin değerlendirilmesi için yapılır. Yapılan bu sınavlar bizim kişilik özelliklerimizi, zekâmızı, değerli olup olmadığımızı belirleyen bir araç değil, bizlerin derslerimizde neyi ne kadar öğrendiğimizi ölçen bir uygulamadır.

Sınav Kaygısı;

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

- Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur.
- Başarının düşmesine yol açar.

Sınav ortamında; sadece başarısızlığın sonuçlarına odaklanmak ve kendimiz hakkında kuşkuya düşmek gibi kuruntular yapabilir ya da;

hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik gibi duygusallık belirtileri gösterebiliriz.

Kaygının normal seviyesi bizi çalışmaya motive ederken çok fazlası yukarıda saydığımız durumlara sebep olur.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler:

“Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
“Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
“Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
“Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
“Başarısız olursam annem-babam bana ne der”
“Sınav benim için her şeydir” vb.
Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir.

Bu alternatif düşünceler;

“Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum.”,
“Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir.”,
“Sınav hayatımın anlamı değildir.”
“Sınavda elimden geleni yapacağım.”,
“Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever.”

SINAV KAYGISIYLA BAŞETME YOLLARI

Sınavdan Önce

- +Sınava hazırlıklı olmak sınav kaygısıyla baş etmenin ilk koşuludur +Zaman yönetimini öğrenin
- +Tutumlarınızı gözden geçirin
- +Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin
- +Düzenli çalışın
- +Mükemmelliyetçi tutumdan vazgeçin
- Beklentileriniz ulaşılabilir olsun
- +Sınav öncesinde daha önce alışık olmadığınız bir şey yemeyin, içmeyin

Sınavdan Sonra

- +Kendini ödüllendirme
- +Keyif veren etkinlikler
- +Eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

TOKİ 21.YY MTAL