

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



BAŞAKŞEHİR
RAM

Sınav kaygısı ; öğrenilen bilgilerin sınav anında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan bir duygu durumudur.

Sınavda yeterince başarılı olamayacağım.

İstediğim liseye gidemeyeceğim.

Sınava hazır değilim.

Çok fazla konu var. Hepsini nasıl bitireceğim.

Sınav kötü geçecek.

Ya sınavda öğrendiklerimi unutursam.

...gibi otomatik düşünceler bizi fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkileyen düşüncelerdir.



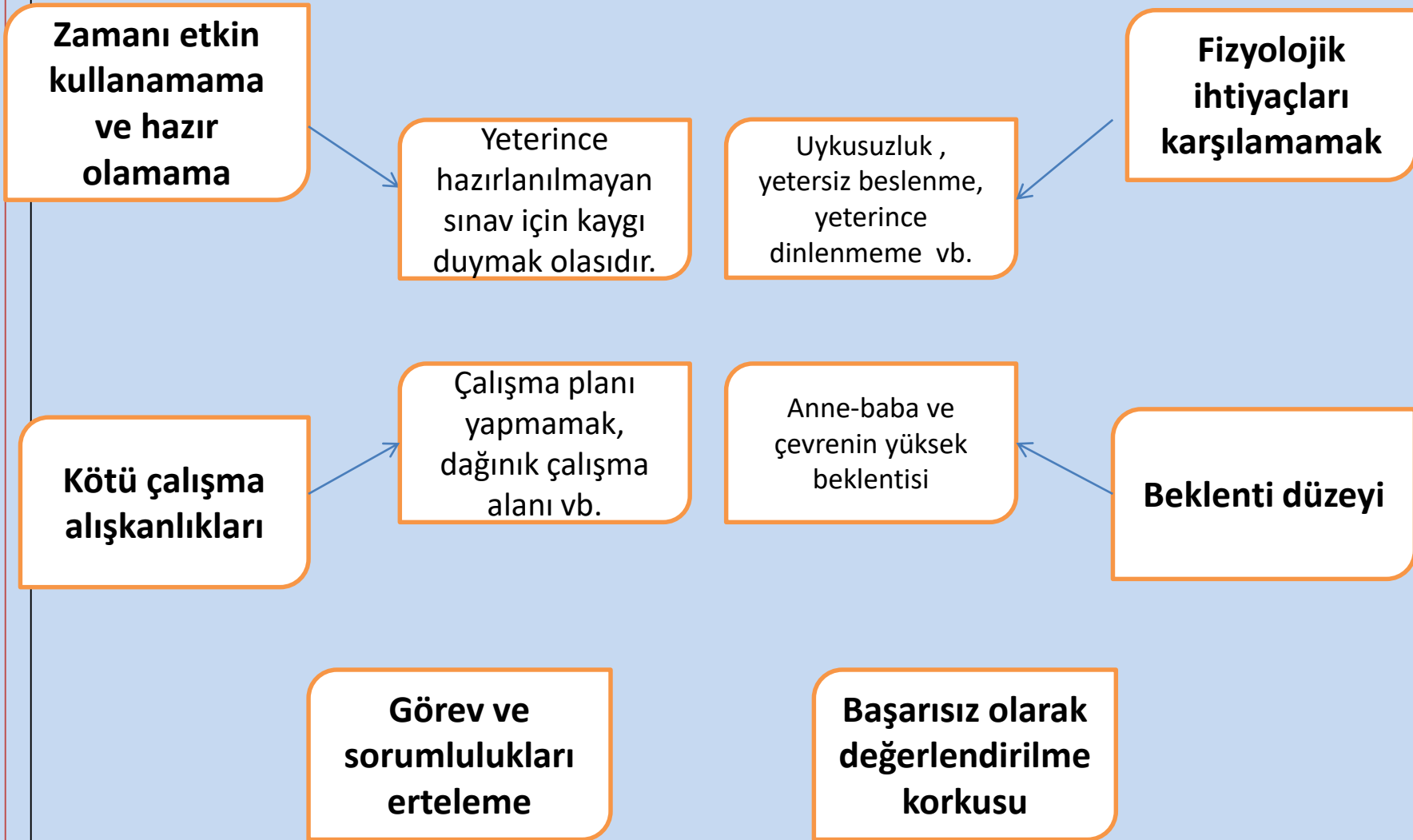
- Girdiđin sınavlarda bildiklerini unutmuş gibi hissediyorsan,
- sınavlar dışında serbest bir ortamda daha rahat soru çözüyorsan,
- kendinde bazı fiziksel ve psikolojik değişimler fark ediyorsan (gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, endişe ,mide şikayetleri, terleme, titreme vb.)
- uyku düzeninde deđişimler varsa,
- dikkatini toplayıp odaklanmakta zorlanıyorsan

Sınav kaygısı yaşıyorsun demektir.

Peki bu sınav kaygısının sebepleri neler olabilir ?

Hadi sebeplerine bakalım.

Sınav Kaygısının nedenleri nelerdir?



Sınav kaygısının etkileri nelerdir?

Dikkatte
azalma

Düşünceleri
organize
etmede
güçlük

Okuduğunu
anlamama

Zamanı
yönetmede
zorluk

Fiziksel
rahatsızlıklar

Enerji azlığı

Davranışlarını
denetleyememe

Yapmam gereken nedir?

Sıklıkla sorular sorular hangileridir ? Onlara bakmalıyım.

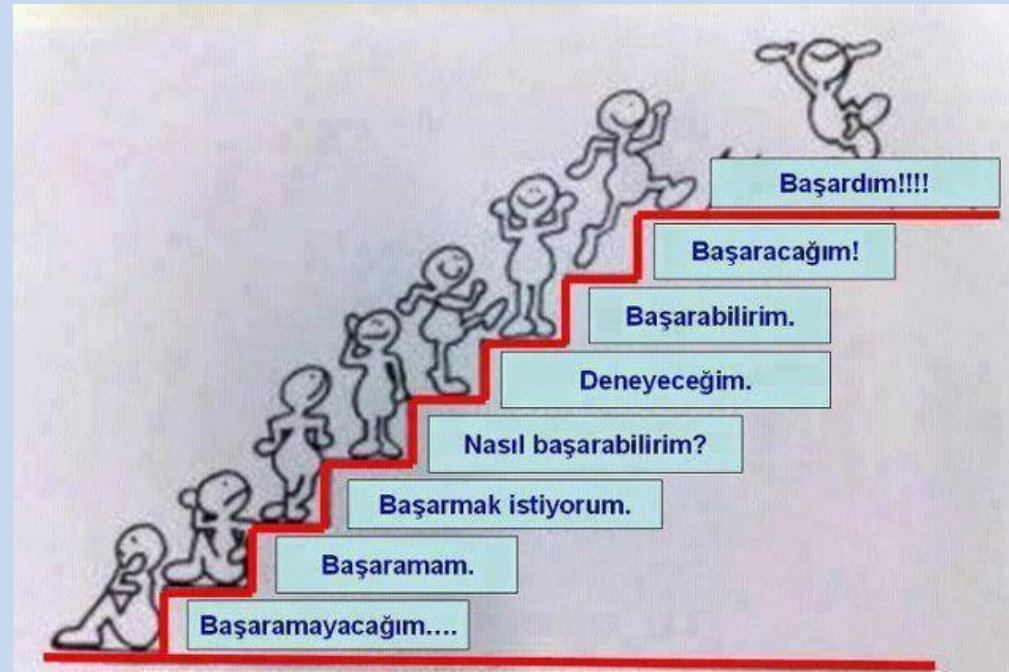
Takıldığım yerler olabilir. Öğretmenime sorarım.

Kendimi iyi hissediyorum. Başarabilirim.

Diğer öğrenciler de aynı şeyleri hissediyor.

Elimden geleni yaparak iyi olduğumu göstereceğim.

...gibi düşünceler yararlı ,olumlu ve bizi motive eden düşüncelerdir.



Sınav kaygısı ile başa çıkma yöntem ve teknikleri nelerdir?

1- Olumsuz düşünmeyi durdurma ve kendi kendine telkin tekniği

Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak “Bu sadece bir sınav. Sakin ol ve rahatla!”, “Ne var bu kadar heyecanlanacak?”, “Kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı!” gibi cümleleri tekrarlayın ve kendinizi motive edin.



2- Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği

Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın. Sınıfta kaç çeşit eşya var?, Duvarda asılı yazının kaç satırı var?, Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs. gibi. Zihninizi o an için meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin. Son hece veya harf ile başlayan başka kelimeler türetme, kelimeleri alfabetik sıraya dizme, zihinden çarpma-bölme işlemi yapma gibi zihin oyunları da bu tür durumlarda kullanılabilecek etkili örneklendir.



3- Köprü objeler kullanma tekniği

Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır. Sınav sırasında da kendinizi iyi hissettiğiniz ortamları, sevdiğiniz kişileri veya iyi anılarınızı (hayale dalmadan) düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Ancak daha sonra sınava dönmeyi de unutmayın. Bu tür uygulamalar, sakinleşmenizde oldukça etkili olur.



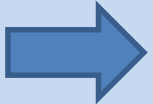
4- İÇ-DİYALOGU KURMA TEKNİĞİ

Sınav kaygısına ve paniğe bağlı olarak, genellikle kişi kendi kendine “Ben bu soruları yapamam. Ben bir işe yaramam. Başarısız olacağım. Sınav kötü geçecek.” gibi olumsuz mesajlar yollar. Kişinin kendi iç diyalogunda neler söylediğinin, yaşadığı duygular ve performansına etkisi büyüktür. Bu iç-diyalogda olumsuz mesajları “Elimden geleni yapacağım. En azından bildiklerimi yapabilirim. Sadece ben değil herkes heyecanlı. Artık rahatla ve konsantre ol, her şey yolunda gidecek” gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızın azalmasına yardımcı olur.



5- Gevşeme teknikleri

1. İyî nefes almak iyî, nefes vermekle başlar.
2. Nefes almadan önce sol elinizi karnınızın üzerine, sağ elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
3. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.
4. Burnunuzdan, sessiz, yavaş yavaş ve derin nefes alarak önce karnınızın, sonra da göğsünüzün şiştiğini hissedin.
5. Nefes aldığınız sürenin dört katı kadar süre nefesinizi tutmalısınız.
6. Nefes aldığınız sürenin iki katı kadar sürede nefesinizi ağzınızdan verin.



Günün farklı zamanlarında 40 - 50 kez bu şekilde nefes almak; adrenalin, noradrenalin ve nöropinefrin gibi maddelerin azalmasına ve kaybolmasına neden olur. Böylece bedende gevşeme sağlanır.

Unutulmamalıdır ki !

Kaygı hayatın bir parçasıdır ve bu çok normaldir. Normal düzeydeki kaygı, bizi tetikler , motive ederek karar alma becerimizi güçlendirir ve performansımızın yükselmesine yardımcı olur.

BAŞAKŞEHİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Tel : 0212 488 22 88

**Adres : 5.Etap 2.kısım İBB Fatih Sultan Mehmet İlkokulu Anasınıfı yanı
Başakşehir/İST.**