

## SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



### SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygı durumudur.**

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır.** Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. **İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.**

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- 1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler.**
- 2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler.**
- 3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler.**

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

#### 1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

#### 2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

#### 3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

#### 4-Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

## 5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.



## 6- Aile Baskısı;

- Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



K  
I  
Y  
A  
S  
L  
A  
M  
A  
Y  
I  
N

## **SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI**

### **1) Sınava planlı programlı çalışma;**

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

### **2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;**

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

### **3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme**

- Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

### **4) Düşünce ve İnançlar;**

- ❖ Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim
- ❖ Bu sınavda başarılı olamayacağım
- ❖ Ellerim titriyor. Ne yapacağım
- ❖ Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- ❖ Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- ❖ Bu sınavda başarılı olacağım.
- ❖ Elimden geleni yapacağım.
- ❖ Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

### **5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme**

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin 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.



### **Son Olarak;**

- Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.
- Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.
- Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.



**BAŞARILAR.....**