



## **SINAV KAYGISI:**

### **Sınav kaygısı nedir?**

Öğrencinin sınav öncesi öğrendiği bilgileri sınav esnasında verimli bir şekilde kullanmasına engel olan, dolayısıyla da başarısını düşüren kaygı türüdür.

Kaygının azı yarar, çoğu zarardır. Aksine kaygı bizim için belirli oranda gerekli olan bir şeydir. Çünkü eğer az miktarda kaygı duymuyorsak, sınav bizi heyecanlandırmıyorsa onu yeteri kadar istemiyoruz demektir.

### **Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin genellikle kullandıkları ifadeler**

“Uyku uyuyamaz durumdayım”

- “Kazanamazsam mahvolurum”
- “Hayattan hiçbir zevk alamıyorum”
- “İstediğim yere giremezsem, ölsem daha iyi”

### **Sınav kaygısının etkileri...**

- Endişelenme
- Üzülme
- Dikkat toplayamama(dalgınlık)
- Ümitsizlik
- Öğrendiklerini hatırlamada güçlük
- İlişki kurmada güçlük
- Olumsuz benlik algısı
- Baskı altında olduğunu düşünme
- Tepkilerde tutarsızlık

### **Kaygıyı artıran olumsuz düşünceler**

- Yapamam, başaramam...
- Çevreme rezil olacağım
- Sınavı kazanamazsam anne-babama ne derim
- Benden köy kasaba olmaz

### ***İfadelerin yerine...***

### **BAŞARIYA GİDEN YOL İÇİMİZDEN GEÇER düşüncesiyle hareket ederekten**

- Yapabilirim
- Başarabilirim
- Yeterince çalışırsam karşılığımı alırım
- Her şeyi kendim için yaparım
- Elimden geleni yapabilirim
- Sınav her şeyim değildir

### **Baş etme yolları**

- **Kendinizle olumlu diyalog kurmak**

Kendinizi hangi durumlarda ve ne kadar eleştirirsiniz?

Kendinize sık kızar mısınız? Örneğin, girdiğiniz bir sınavda, yapabileceğiniz bir soruyu dikkatsizlik sonucu yanlış cevapladığınızı fark ettiniz,

Kendinize şöyle söyleyebilirsiniz: “Ne aptalım, bildiğim bir soruyu bile kaçırıyorum, böyle giderse üniversitenin önünden bile geçemeyeceğim” diye düşünebiliriz.

Bu düşünce tarzı doğrudan kişiliğinize yönelik saldırı içeren yanlış bir düşünce yaklaşımıdır. Sizlerde doğrudan kaygıyı artırıcı etken olarak ortaya çıkar ve zarar verir.

Oysa “dikkatsizliğim yüzünden bildiğim halde soruyu cevaplayamadım bu benim için iyi bir ders oldu., demek ki uzun süreli sınavlarda dikkatim sık sık dağılıyor. Daha fazla sınav uygulaması yaparak bu sorunumu aşabilirim”. Bu düşünce tarzı sorunu fark edip çözmeye yöneliktir.

### **Zamanı iyi kullanarak kaygıyı azaltmak**

Kaygı, zamanın nasıl kullanıldığına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bazen zamanın su gibi akıp gittiği ve her şeyin kontrolden çıktığı duygusu yaşanır. Bu durum, olayların olduğundan çok daha tehdit edici algılanmasına neden olur ve hem fiziksel hem de duygusal sorunlara yol açar. Zamanın doğru ve etkin kullanılması düzensizliğin engellenmesine ve kaygının çözümüne de katkı sağlayacaktır.

### **Hayata olumlu bakmak**

Sınav kaygısıyla baş etme yollarından en önemlisi hayata olumlu bakmaktır. Hayata olumlu bakmak demek , hayatımızdaki olayların olumlu yönlerini görerek onları daha çok düşünmek demektir. Olumlu düşüncelerin yanında olumsuzlukları düşünüp bunlarla nasıl baş edebilirim düşüncesiyle hareket ederek sınav kaygımızı en aza indirebiliriz.

### **Uykuya dikkat etmek**

Sınav kaygısını yenmeyi ancak sağlıklı bir vücutla başarabiliriz, sağlıklı vücudumuzun olması için yorgunluklardan ve aşırılıklardan kaçmak gerekiyor.

Erken uyuma veya geç uyuma değil, her gün belirli saatlerde uyuma ve belirli saatlerde kalkmak sizin sınavlarınıza düzenli çalışmanızı ve sınav kaygınızın azalmasını sağlayacaktır.

### **Nefes egzersizleri yapmak**

Birçok insan kaygı yaşadığı durumlarda nefes darlığı yaşar. Solunum süresi kısalmır. Soluk

yeterince derin değildir. Alınan hava akciğerlerin sadece üst kısmını doldurur. Bu da beyne giden

oksijen miktarını azaltır.

Kaygılı bir duruma girmeden önce bir iki dakika sessizce oturun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil diyaframlarınızı aşığı doğru itip karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarını olabildiğince gevşetin, aldığınız nefes 3–5 saniye tuttuktan sonra ağızdan sessiz ve yavaş bir şekilde dışarı verin. Bu işlemi 6–7 defa yaptığınızda gevşediğinizi göreceksiniz.

### **Acelecı olmaktan sakınmak**

Bir dersi çalışırken acelecı olmanız veya hızlı hızlı çalışmanız bazı önemli ayrıntıları kaçırmaya sebep olabilir.

### **Kendine güvenmek**

Kendinize güvenmeniz sizin kendi başarılarınızdan zevk aldığınız anlamını taşıyacaktır. Kendinize güvendiğiniz durumlarda daha çok çalışıp ve daha yüksek başarılar elde edeceksinizdir.

### **Kendi kendine telkin etmek**

Kendi kendinize yapacağınız telkinler sizi başarmaya daha çok motive edecektir. Kendi kendini telkinde kendi kendinize yaparım, ederim gibi olumlu ifadeler kullanarak istediğiniz sonuca daha erken ulaşırsınız

### **Kaygıyı artıran beslenme alışkanlıklarından uzak durmak**

Bazı beslenme alışkanlıklarımız kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir; Örneğin kafein içeren besinler metabolizmayı artırır, yüksek düzeyde uyanıklık ve hareketliliğe yol açar. Ayrıca kaygı hormonlarının salgılanmasına da neden olur. Kafein içeren kahvenin aşırı tüketimi sonucunda kaygı, sinirlilik, huzursuzluk halleri, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştıramama gibi belirtiler ortaya çıkar.

Kahve, ay ve kola yerine ihlamur, adaçayı, nane ve papatya gibi bitki çayları kafein gibi zararlı maddeler içermediği için normal çayın yol açtığı uyarılma durumunun tam aksine sakinleştirici etki gösterir.

Vitamin eksikliği de kaygıya yol açmaktadır. Kaygılı zamanlarda sinir sistemi, iç salgı sistemlerinin düzgün çalışmasını sağlamak için özellikle **C ve B** vitaminlerine ihtiyaç vardır. Vitaminlerin eksikliği kaygı reaksiyonlarına, depresyona ve uykusuzluğa yol açabilir.

## **SINAV ESNASINDA**

- Kontrolün kendinizde olduğunu hissedin.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir. Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.

Bir soruyu cevaplariken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kâğıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın. Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.

Konsantrasyonunuz bozulur ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi gözönüne bulundurun. Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.

## **SINAV SONRASINDA**

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi dllendirin; kendinize sevdiğiniz bir Őeyler alın, hoşlandığınız bir Őeyler yapın. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

