

5) Sınava Odaklanın

Sınav kaygısı sorunu yaşayan bireylerin en büyük sorunlarından biri **odak problemidir**. Bu sorunun aşılması için, odaklanmayı arttırıcı teknikler kullanmak, sakinleştirici müzikler dinlemek veya sınavda kullanılacak bilgileri bir bilmece şeklinde ezberlemek gibi yöntemler sınav kaygısının azalmasına yardımcı olacaktır.³

6) Başarılı Olacağına İnan !

Asıl mucize kendine inanmaktır; sonrası hep olağan şeyler.

Goethe

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Unutmalıyım ki, inanmak başarmanın yarısıdır. "Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım" gibi söylemler başarmaya dair inancınızı pekiştirecektir.⁵

SINAV SIRASINDA;

- Kontrolün sizde olduğunu ve kaygınızı azaltabildiğiniz zaman sınava odaklanabileceğinizi düşünün. Derin bir nefes alın.
- Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en son-daki soru cümlecğine dikkat edin.
- Zamanı etkin kullanın.²

- Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın. Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.



- Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.²

SINAV BİTTİĞİNDE;

- Sınav bittiğinde kendinizi ödüllendirebilir, sizi mutlu eden etkinlikler yapabilirsiniz. Sınavdaki eksiklerinizi gözden geçirip buna uygun çalışma planı oluşturabilirsiniz.⁴

Psikiyatrik Destek Ne Zaman Gereklidir?

Sınav kaygısı yaşayan bireyler, aldıkları tüm önlemlere, denedikleri tüm stratejilere rağmen yine de kaygı duymaya devam ediyorsa o zaman bir psikolog ile görüşmeleri gerekmektedir. Psikologlarca uygulanacak bireysel terapi yöntemiyle, sınav kaygısının daha büyük sonuçlar doğurmadan önlenmesi mümkündür.³

KAYNAKÇA

¹ " Kaygı nedir, Nasıl oluşur? ", Son güncelleme 2 Şubat 2015, <https://www.fethiyepsikiyatri.com/kaygi-nedir-nasil-olusur/>

² " Sınav Kaygısı ve Baş etme Yöntemleri", <https://pdr.itu.edu.tr/faydali-bilgiler/sinav-kaygisi>

³ "Sınav Kaygısı", <https://cemkaya.net/sorunlar/sinav-kaygisi-114>

⁴ " Sınav Kaygısı ile Baş etmek için Neler Yapılabilir? ", Son güncelleme 22 Haziran 2021, <https://www.erdemhastahanesi.com.tr/tr/sinav-kaygisi>

⁵ " Lgs'ye Hazırlanan Öğrenciler İçin Zaman Yönetimi ve Motivasyon", 22 Mayıs 2020, https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_05/22175753_zaman_yonetimi_ve_motivasyon.pdf

BİRECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



**Adres: Meydan Mah. Lise Cad.
Eski Taş Bina No:4 Birecik/ŞANLIURFA
TEL: 0(414) 652 26 87**

Kaygı Nedir?

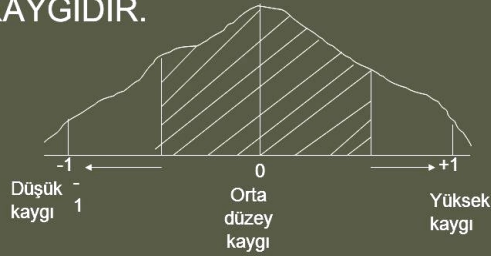
Kaygı; bedenin ve zihnin, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen en ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir. ¹

Sınav kaygısı ise öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygı durumudur.** ²

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları gibi vb. unsurlar sınav kaygısının neden olduğu durumlardır. ⁴

KAYGI DÜZEYİ GRAFİĞİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



Sınav kaygısı aslında orta düzeyde ise gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır.** Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. ²

Sınav Kaygısının Nedenleri

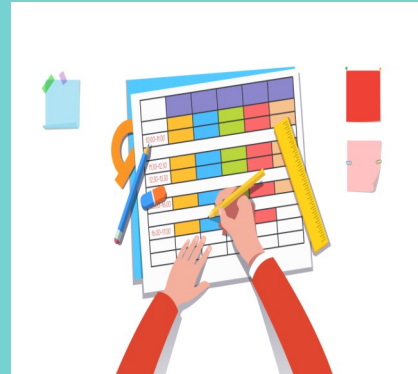
- Bunaltıya eğilimli kişilik (mükemmeliyetçi, rekabetçi) yapısı
- Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Zamanı etkin kullanamama/yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- Olumsuz otomatik düşünceler (Başarısız olacağım, sınava hazır değilim, süreyi verimli kullanmıyorum vb.) ⁴

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma

Yolları Nelerdir?

Sınav kaygısı ile başa çıkabilmek için kaygıyı bastırmamak, onun varlığını kabul edip onu tanıtmaya çalışmak gerekir. Kaygının temelinde nelerin olduğu tespit edilmeli ve o sorunlar giderilmelidir. Sınav kaygısı, öğrencilerin çabaları ile geçecek bir sorundur. Bunun için öğrencilerin alması gereken önlemler ve yapması gereken düzenlemeler vardır. Sınav öncesinde aşağıdaki unsurlara dikkat edilmelidir. ³

- 1) Sınava planlı, programlı çalışın.



Not: Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olduğundan sınavdan 1-2 gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir. ²

2) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

- Sınav gecesi erken uyumaya çalışın.
- Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmeyin.
- Sınavdan önce fazla yemek yemeyin ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.
- Sağlıklı beslenin ve spor yapın. ²

3) Olumlu ve gerçekçi düşünceler

oluşturmaya çalışın

- Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- Bu sınavda başarılı olacağım.
- Elimden geleni yapacağım.
- Zamanımı verimli bir şekilde kullanabilirim.
- Bu sınav için yeterliyim.
- Bu sınavda başarılı olabilirim vb. olumlu düşüncelere odaklanın. ²

4) Doğru Nefes Alın ve Rahatlayın



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 rahatlamaya ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır. ²