

SINAV KAYGISI VE BAŐETME YOLLARI



NAZMI OĞUZ ORTAOKULU • REHBERLİK SERVİSİ

Sınav Kaygısı Nedir?

Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı ve stres durumudur.

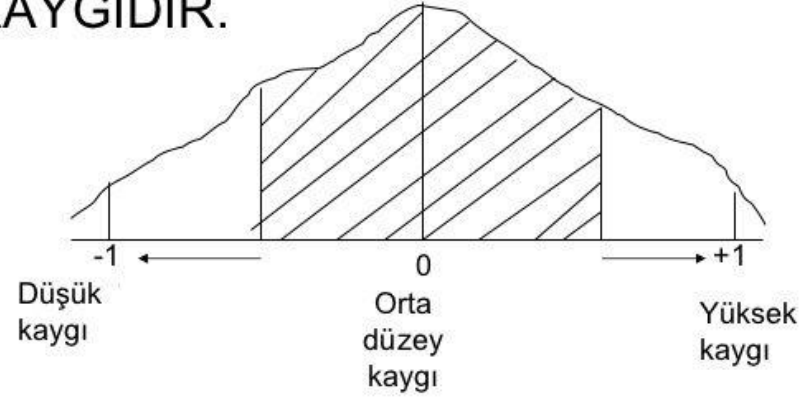
Kaygı-Öğrenme İlişkisi

- Kaygının belli bir düzeyde yaşanması normaldir. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak verimimizi artırır.
- Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez ve bildiklerini aktaramaz.

Kaygı-Öğrenme İlişkisi

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY
KAYGIDIR.



Sınav Kaygısı Nedenleri

- 1. Aile Tutumları:** Çocuktan yüksek başarı beklentileri.
- 2. Kişilik Özellikleri:** Kişinin rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi olması.
- 3. Sosyal Nedenler:** Çevrenin yanlış tutumları, kıyaslama, takdir etmeme.
- 4. Yanlış çalışma alışkanlıkları:** Belirli derslere çalışma, tekrar etmeme.
- 5. Zihinsel Faktörler:** Olumsuz düşünceler (yapamayacağım, ya başaramazsam!, kötü bir şey olacak, herkes benden iyi vs.)

Sınav Kaygısı Belirtileri

- 1. Fizyolojik:** Kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş dönmesi ve ağrısı...
- 2. Duygusal:** Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe...
- 3. Davranışsal:** ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak, sınavda ağlamak...
- 4. Zihinsel:** Odaklanmada güçlük, dikkatin çabuk dağılması, okuduğunu anlamama, yanlış anlama...



SINAV KAYGISIYLA BAŖETME BECERİLERİ

1-Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın.
- Sadece sevdiğiniz değil, tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin.
- Çalışma sürenize ya da çözdüğünüz soru sayısına değil gerçekten öğrenmeye odaklanın.



2-Olumsuz Düşüncelere Dikkat Edin

- Sınav ile ilgili olumsuz ve gerçekçi olmayan düşüncelerinizi değiştirin.
- Bu sınavlar hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olmasam bile telafi edebilirim düşüncesine odaklan.
- Eğer düzenli çalışırsan başarabileceğine inan.
- Sınavların nasıl geçerse geçsin, ailen ve öğretmenlerinin gözündeki değerin değişmeyecek.
- Başarısız olman, tembel ya da beceriksiz olduğunu göstermez, daha fazla çalışman gerektiğini gösterir.



3-Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

- Yeteri kadar uyuyun.
- Düzenli beslenin. Mutlaka kahvaltı yapın.
- Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
- Kendinize zaman ayırın, ilgilerinizden ve hobilerinizden uzaklaşmayın.



4-Nefes Egzersizine İnanın

- Doğru nefes almak; damarların genişleyerek kanın yani oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.
- İyi bir nefesin özellikleri; Ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Burundan yavaş bir şekilde alınarak akciğerin tamamını doldurur ve diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğunun nefes alırken akciğerin yalnızca dörtte birini doldurdukları saptanmıştır. Amacımız akciğerin tümünü doldurmak olsun.
- Hemen şimdi bunu denemelisin.



Sınavdan Önce...

- Sınava uykunuzu almış olarak girin.
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin.
- Sınava tam olarak çalışın fakat son ana kadar ders çalışmaktan kaçınin.

Sınav Anında...

- Bilmediğiniz ya da hatırlamadığınız sorular da olabileceğini kabul ederek kendinizi telkin edin..
- Soruları dikkatlice okuyun, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin..
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın..
- Yorulduğunuzu ya da gerildiğinizi hissettiğiniz anda kısa bir mola verin ve nefes egzersizi yapın..

*“Unutmayın ki sınav bir amaç değildir.
Sınav, hedeflere ulaşmada yalnızca bir araçtır.”*

NAZMİ OĞUZ ORTAOKULU ●

REHBERLİK SERVİSİ ●

ERKİNT. YANTIRI ●