

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Duygusal belirtiler; panik, sinir, ağlama, engellenme hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir.

Fiziksel belirtiler ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup çalışmamızı sağlayarak performansı 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, bildiklerini başkasına aktaramaz.

SINAV KAYGISI NEDENLERİ

- Akademik ve/veya duygusal olarak hazır bulunmamak.
- Zamanı doğru yönetememek.
- Fizyolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, örneğin; uykusuzluk, yeterince dinlenmeme, aşırı şeker tüketimi gibi yanlış beslenme alışkanlıkları.
- “Başaramazsam, sınavım kötü geçecek gibi” çok da gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak.
- Mükemmeliyetçi, rekabetçi kişilik yapısına sahip olmak.
- Sosyal çevre beklentileri ve baskısı da diğer önemli bir etkidir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın.
- Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin. (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

Sınav ile ilgili olumsuz ya da gerçekçi olmayan düşüncelerinizi daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.

- Bu sınav hayatın sonu değil. Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçerse bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek. Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.
- ve benzeri düşünceler ile kendinize destek olun.

Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

Yeteri kadar uyuyun. Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın. (Beyin tek başına enerjinin %30'unu kullanır.) Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın. Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

Nefes Egzersizi

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin, vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

İyi Nefesin Özellikleri:

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğunun ciğerlerinin dörtte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç, akciğerlerin bütününe kullanmaktır.

SON HATIRLATMALAR

Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin.
- Sınava uykunuzu almış olarak girin.
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin.
- Sınav öncesi kaygınızı arttıracak davranışlardan uzak durun. (son ana kadar ders çalışmak gibi)
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın.

Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin.
- Soruları dikkatlice okuyarak yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin.
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın.
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın.
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

**Gemi limanda güvendedir ama gemiler
bunun için yapılmamıştır...**
PAULO COELHO



Kurtköy Kampüsü

Çamlık Mahallesi Avukatlar Sokak No:3
Kurtköy / Pendik / İSTANBUL
☎ 0216 646 04 04 📠 0530 766 02 36

İzmit Kampüsü

Fatih Mahallesi Cumhuriyet Caddesi 31. Sokak No: 12
Kuruçeşme/İzmit/Kocaeli/Türkiye
☎ 0262 226 23 13

Bursa Kampüsü

Beşevler Mahallesi, Büyük Sokak, No:15
☎ 0224 222 22 47 📠 0553 752 32 47

🌐 www.cebirkullari.com



CEBİR
OKULLARI

SINAV
KAYGISI
REHBERLİK SERVİSİ

