

# SINAV KAYGISI



BU SAYIDA

**KAYGI NEDİR?**

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?**

**KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ NELERDİR?**

## Kaygı ?

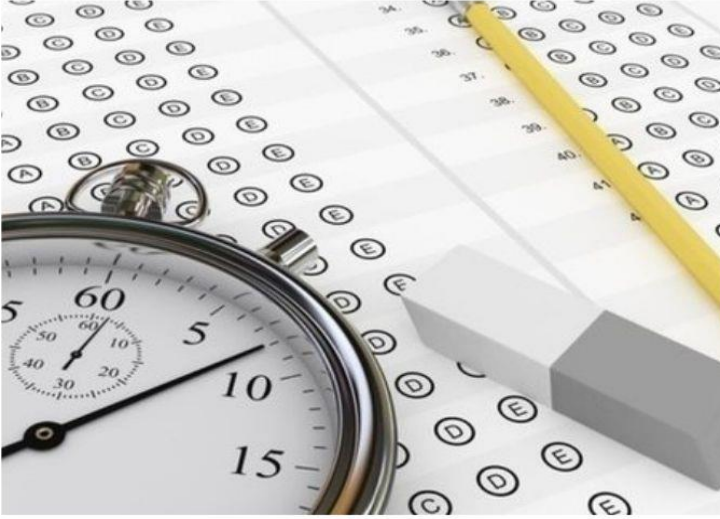
Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.

## Sınav Kaygısı ?

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

## Sınav Kaygısı Belirtileri ?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme çok sık görülen belirtilerdir.



## KAYGIYLA BAŞETME TEKNİKLERİ

### 1. DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ:

□Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır ("Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek" gibi). Bu düşünceler başladığında kendinize "DUR" deyin. Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun. Bunu ilk seferde başarmak zor olabilir, ancak bir kez başardığımızda sıklıkla kullandığınız bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

### 2. KENDİ KENDİNE TELKİN ETME TEKNİĞİ:

□Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak "Bu sadece bir sınav.Sakin ol ve rahatla", "ne var bu kadar heyecanlanacak?", "kaygılanma zamanı geçti,şimdi sınav zamanı" gibi cümleleri tekrarlayın

### 3. DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA ODAKLAMA TEKNİĞİ

□□Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın. Sınıfta kaç çeşit eşya var?, Duvarda asılı yazının kaç satırı var?, Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs. gibi. Zihninizi o an için meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin. Son hece veya harf ile başlayan başka kelimeler türetme, kelimeleri alfabetik sıraya dizme, zihinden çarpma-bölme işlemi yapma gibi zihin oyunları da bu tür durumlarda kullanılabilir etkili

### 4. KÖPRÜ OBJELER KULLANMA TEKNİĞİ:

□Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır. Sınav sırasında da kendinizi iyi hissettiğiniz ortamları, sevdiğiniz kişileri veya iyi anılarınızı—hayale dalmadan- düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Ancak daha sonra sınava dönmeyi de unutmayın. Bu tür uygulamalar, sakinleşmenizde oldukça etkili olur.

### 5. İÇ-DİYALOGU KURMA TEKNİĞİ

□Sınav kaygısına ve paniğe bağlı olarak, genellikle kişi kendi kendine "ben bu soruları yapamam. Ben bir işe yaramam. Başarısız olacağım. Sınav kötü geçecek" gibi olumsuz mesajlar yollar. Kişinin kendi iç diyalogunda neler söylediğinin, yaşadığı duygular ve performansına etkisi büyüktür. Bu diyalogda olumsuz mesajları "Elimden geleni yapacağım. En azından bildiklerimi yapabilirim. Sadece ben değil herkes heyecanlı. Artık rahatla ve konsantre ol, her şey yolunda gidecek" gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızın azalmasına yardımcı olur.

### 6. GEVŞEME EGZERSİZİ

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir

Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.) Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir" , "ikii" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemikleinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın.

## UNUTMAYIN!

Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerini ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun veya zeki olup olmadığınızın göstergesi asla değildir. Sınavdan aldığınız puan ilgileriniz, yetenekleriniz ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesinin sonucudur. Kendinizin başa çıkamadığını düşündüğünüzde bir uzmandan destek almayı unutmayın.

