

ŞÜKRÜ DORUK KIZ AİHL

SINAV KAYGISI & BAŞETME YOLLARI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar.

KAYGININ DÜZEYİ ÖNEMLİDİR !!!

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

Hızlı kalp atışı	Kas gerginliği
Nabız artışı	Göğüs ağrısı, göğüste sıkıntı hissi
Terleme artışı	Baş ağrısı, baş dönmesi
Hızlı soluk alıp verme	Bayılacak gibi olma
Nefes daralması	Sersemlik hissi
Ağız kuruluğu	Uyuşma, karıncalanma hissi
Midede kasılma	Ellerde titreme
Bulantı hissi	Üşüme, ürperme
Karın ağrısı	İdrar ve gaita yapma hissi
Ateş basması	

DUYGUSAL BELİRTİLER

Gerginlik	Sinirlilik
Karamsarlık	Endişe
Korku	Öfke
Cesaret Kaybı	Panik
Umutsuzluk	Üzüntü
Hüzün	Heyecan
Güvensizlik	Çaresizlik
Kontrolünü Kaybetme Hissi	

Bu belirtiler sonucunda başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler, ders materyalini dikkatli okuma ve anlamada yetersizlikler, çalışma zamanını dağınık ve kötü kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları, sınavlardan kaçınmaya çalışma ve düşüncüyü organize edememe ya da odaklanamamaya neden olur.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



- Öz-Güven Eksikliği,
- Zamanı Verimli Kullanamama,
- Sağlıklı Olmayan Ders Çalışma Yöntemleri
- Düzenli Çalışma Alışkanlığının Olmaması
- Çevresel Baskı Unsurlarının Varlığı
- Gerçekçi Olmayan Beklentiler
- Mükemmeliyetçi Yaklaşım
- Görev Ve Sorumlulukları Sürekli Erteleme
- Başarısız Olma Korkusu
- Sınava Gereğinden Fazla Anlam Yükleme

KAYGI KÖTÜ BİR DURUM DEĞİLDİR !!!

Kaygının hiç olmaması, az olması ve ya çok yüksek olması başarınızı engeller. Gerçek performansınızın önüne geçer.

Normal kaygı düzeyinde en yüksek başarı elde edilir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

Olumsuz Düşüncelerden Uzak Durmak (Olumlu Düşünceler Oluşturma)

“Sınava hazır değilim.” YERİNE → “Çalıştım, Elimden geleni yaptım ve kazanacağım.”

“Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.” YERİNE → Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.”

“Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!” YERİNE → “Vazgeçmeden çalışırsam başarılı olabilirim.”

“Sınavım kötü geçecek!” YERİNE → “Elimden gelenin en iyisini yapacağım”

GERÇEK DIŞI HEDEFLER KOYMAMA



Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler seni motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip

olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır

PLANLI ÇALIŞMA & ÇALIŞMAYI ERTELEMEME

Kendinize uygun ve uygulayabileceğiniz planınız olsun ve düzenli çalışın.

HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI							
Çalışma Saatleri	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

GEVŞEME EGZERSİZLERİ & DOĞRU NEFES ALMAK



Kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel belirtileri azaltmada gevşeme yönteminin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu

nedenle kaygının yol açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla baş etmede önemli bir yeri vardır. Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir nefes alma şekli olan diyafram nefesini alarak uygulayabilirsiniz. Bu nefesi daha iyi hissedebilmek için gözlerinizi kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun, eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir.

SAĞLIKLI BESLENME VE DÜZENLİ UYKU

Uyku ve beslenme ihtiyacı kişiden kişiye farklılık gösterse de, olması gerekenden uzun ya da az uyduğunda veya olması gerekenden fazla veya az yemek yenildiğinde bedensel ve zihinsel olarak oluşacak alarm modu, kaygıyı da artırıyor. Bu nedenle sınava az bir zaman kala beslenmenize, çalışma alışkanlıklarınıza ve uykunuza çok dikkat edin. Bu alışkanlıkların kendi içinde düzenli olması, bedenin daha güvenli ve rahat bir halde kalmasını sağlıyor.

Etkinliklere Zaman Ayırma & Sosyal İlişkileri İhmal Etmeme



Sınava çalışma sürecinde kendine zaman ayırmayı unutma. Sınav süreci dinlenmeyi ve sosyal etkinliklere katılmayı da kapsamaktadır. Pandemi bunu engelliyor şu an ancak sen arkadaşlarınla iletişimi kesme...

EN ÖNEMLİSİ KENDİNİZE İNANIN !!!

Sınavdan Önce Kendime Not

İyisiyle kötüsüyle uzun ve zorlu bir hazırlık sürecini, kendimce elimden geleni yaparak geride bıraktım. Biliyorum ki elimden geleni yapamadığım düşündüğüm zamanlarda da, aslında o gün için elimden gelen oydu. Hayatta mükemmel diye bir şey yok. Ben mükemmel değilim, kimse mükemmel değil. Sınavlar benim kim ve nasıl biri olduğumu belirlemiyor, sadece ve sadece benim o andaki bilgi düzeyimi ölçüyor. Ben zamanla, çalıştıkça daha bilgili, donanımlı olacağım, gelişeceğim, bunu biliyorum. Bu sınavda bildiklerimi olduğu gibi yansıtacağıma inanıyorum."