

SINAV STRESİ VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



KAYGI NEDİR?

İnsanların güçsüz ve yetersiz olduğu ya da öyle hissettiği durumlarda ortaya çıkan duygulanımdır.

KAYGININ SEBEPLERİ

- Ergenlik döneminin özgül koşullarından kaynaklanan kaygılar
- Sağlıkla ilgili kaygılar
- Kişilik ile ilgili kaygılar
- Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar
- Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar
- Din ahlak konularındaki kaygıları
- Okulla ilgili kaygıları
- Meslek seçimi ve gelecekle ilgili kaygılar
- Sınav Kaygısı

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

Eğer sınav öncesinde ve sırasında bir boşluk yaşıyor, tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu zannediyor, kendinizde bazı fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar hissediyor, ve bu nedenle sınavlardaki başarınız düşüyorsa, sınav kaygınız var demektir

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Özgüven eksikliği
- Anne baba ve öğretmen davranışları
- Geçmiş yaşantılar
- Zaman yönetimi konusundaki eksiklikler
- Olumsuz ders çalışma alışkanlıkları
- Sınava yüklenilen anlam
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Yüksek beklenti düzeyi
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Olumsuz kendilik algıları

KAYGININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar.
- Mide ve barsak hareketleri hızlanır.
- Tükürük salgısı azalır.
- Ağız kurur.
- Kan şekeri yükselir.
- Göz bebekleri genişler.
- Kasların (vücut, kol, bacak) kasılması artar.
- Titreme.
- Terleme

NORMAL DÜZEYDE KAYGI;

- Sizi tetikler.
- Motivasyonunuzu arttırır.
- Başarılı olmanıza yardımcı olur.

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NE YAPMALI...!

- Sınav sizin için bir fırsattır.
- Hazırlık süresince zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınız değil başarılarınıza odaklanın.
- Kendilik değerinizi düşürmeyin.
- Geçmişte başarısız olduğunuz durumları değerlendirin ve tecrübe edinin.
- Sınav; çalışmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. Sınav kişiliğin değerlendirilmesi değildir
- Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin ve çalışma yönetimi geliştirin.
- Öz denetiminizi güçlendirin.
- Yaşamınızdaki önceliklere odaklanın.
- Amaçlarınıza odaklanın.
- Sorumluluklarınızı ertelemeyin.
- Hemen ve anında sonuç beklememe, çalışmayı zamana yayma sabırlı olma.
- Geleceğe değil , şimdi ve burada'ya kenetlenme ve düşünme.
- Öğrenmeyi öğrenin.
- Sınav sistemi hakkında tam olarak bilgilenme ve bunları zamanında ve yerinde uygulama

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NE YAPMALI...! (Devamı)

- **Etkili, sistemli düzenli konu tekrarı ve test çözümü.**
- Gerektiğinde yardım talep etme..
- Kariyer planlaması yapın.
- Bilincinizi yönetin.
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes benimle dalga geçecek...
- Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde
- sınavı kazanamazsam herkes benim akılsız olduğumu düşünecek...
- Başarısız olmam sınava yeterince hazırlanamadığımı gösterir

SINAVDAN ÖNCE...

- Sınav zamanlarında kendinizle ne tür konuşmalar yaptığınıza dikkat edin. Bu iç konuşmalarda fark ettiğiniz olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirmeye, gerçekdışı beklenti ve yorumlarınızı değiştirmeye çalışınız.
- Sınav zamanlarında kendinizle ne tür konuşmalar yaptığınıza dikkat edin. Bu iç konuşmalarda fark ettiğiniz olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirmeye, gerçekdışı beklenti ve yorumlarınızı değiştirmeye çalışınız.
- Zamanınızı planlamaya çalışın. Çalışmanız gereken şeyleri planlayın. Telaşla bir şeyler yapma yerine hızlı ancak telaşlı olmayan bir ritimde çalışmaya özen gösterin.
- Sınava hazırlanmaya ve sınava çalışmış olarak girmeye özen gösterin.
- Çalışmalarınızı kesinlikle başka bir zamana ertelemeyin.
- Sınava elinden geldiğince hazırlanmanız, sınavda kendinizi rahat hissetmenizi sağlar.
- Kendinizden kapasitenizin üzerinde başarı beklemeyin.
- Haftada en az birkaç saat zevk alacağınız şeyler yapın. Sinemaya gidin, açık havada dolaşın. Hobilerinizi gerçekleştirmek için kendinize zaman ayırın.
- Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onları telafi etmeye çalışın.

SINAVDAN ÖNCE...(Devamı)

- Sınavdan önce geçmiş başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınavın sizin kişiliğinizi değil, bilginizin değerlendirildiğini unutmayın.
- Sınav için olumlu düşünün. Başarısız olacağınızı düşünmek sonuçta sizi başarısızlığa yaklaştırır. Ayrıca sınavı kazanmaktan başka şansınız olmadığını da düşünmeyin. Başaramadığınızda neler yapılabileceğine dair alternatifleri de düşünün.
- Sınavın yaklaştığı zamanlarda çok ders çalışmak yerine fiziksel aktivitelerinizi arttırın. Spor yapmak gevşemenize yardımcı olur.
- Sınavdan önce stresli ortamlardan uzak durmaya çalışın.
- Beslenmenize dikkat edin.
- Bedeninizi fazla yormamaya çalışın.
- Uykunuza özen gösterin, yeterli uyku uyumaya özen gösterin.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Sınav yerine erken gidin. Ortama alışmak sizi rahatlatır

YARARLI ve YARARSIZ DÜŞÜNCELER

YARARSIZ DÜŞÜNCELER	YARARLI DÜŞÜNCELER
Bu sınavda başarılı olamam	Çalışırsam başarılı olabilirim
Çok fazla konu var, zamanım yetmeyecek	İyi bir planlama yaparsam yetiştirebilirim
Bu kadar konuyu aklımda tutamam	Önemli bölümlere öncelik vererek çalışırsam onlardan puan alabilirim.
Sınavlarda çok heyecanlanıyorum.	Duygularımı kontrol altına alabilirim.
Sınav yaklaşıyor ve ben çalışmalarımı yetiştiremeyeceğim	Önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.
Bu sınavy kazanamazsam mahvolurum	Bu sınav hayatımın son şansı değil.

- DUYGULARIM VE BİLİNCİM KONTROLÜM ALTINDA, BAŞARABİLİRİM...!
- Zamanınızı yönetin. ZAMANI BEN YÖNETİYORUM ...BAŞARABİLİRİM.
- BEDENİNİZİ YÖNETİN.

İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ

- Ağır derin ve sessiz olmalıdır.
- Yavaş olarak burundan alınır.
- Sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurur.
- **BEDENİM KONTROLÜM ALTINDA...**

BAŞARABİLİRİM.

KAYGIYI KONTROL ETMEK

- Sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,
- Düşüncelerinizi ve dikkatinizi toplamada yardımcı olur,
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,

SINAV SÜRESİNCE

- Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin.
- Bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızla gözden geçirin.
- Soruları dikkatli okuyun.
- Bir soruda belli bir süre geçmesine rağmen çözüme ulaşamıyorsanız soruya işaret koyup atlayın, soruları bitirince yapamadığınız sorulara tekrar dönün.
- Herhangi bir soruyu karmaşık görüldüğü için atlamayın.
- Yanınızda mutlaka bir saat bulundurun.
- Zihninizin dağılmasını önleyin. Programlı bir şekilde dinlenin.
- Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.
- Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.
- Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.
- Cevap anahtarındaki dörtlü zincirleri gözden geçirin.
- Cevaplarınızı doğru kodlayın.
- Cevaplarınızı cevap kağıdına gruplar halinde kodlayın.
- Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.

SINAV SÜRESİNCE (Devamı)

- Sınavda mutlaka yapamayacağınız güç sorularda olacaktır. Bütün soruları cevaplama gayreti içinde olmayın.
- İyi olduğunuz alandan başlamanız sizi motive eder, kaygınızı azaltır.
- Bir soruyu cevaplarken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kağıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın.
- Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.
- Konsantrasyonunuz bozulur ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin.
- Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.
- Zamanı nasıl kullandığınıza, hangi sorulardan başlayıp daha sonra hangilerini cevaplayacağınıza karar verin.
- Olumsuz düşüncelerinizi aklınızdan çıkartın.
- Duygu ve düşüncelerinizin kontrolünün sizde olduğunuzu unutmayın.
- Yorulduğunuzda birkaç dakika arkanıza yaslanın, derin nefes alarak dinlenin.
- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirmek sizi rahatlatır.
- Sınav sırasında “daha çok çalışmalıydım” diye değil, “şu anda ne yapabilirim” diye düşünün.

SINAVDAN SONRA

- Dinlenin.
- Sınavınız nasıl geçerse geçsin kendinizi ödüllendirin.
- Hoşlandığınız, zevk aldığınız şeyler yapın.
- Sınavdan sonra başarısız olduğunuz yerleri saptayın, eksiklerinizi ve yanlışlarınızı görün. Sonraki sınav için çalışmanız gereken konuları belirleyin.