SINAV KAYGISI
VE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

İÇERİK

- Sınav kaygısı nedir ?
- Sınav kaygısının belirtileri
- Sınav kaygısının nedenleri
- Sınav kaygısıyla başa çıkma yöntemleri
- Sınav kaygısını yenmek için neler yapabiliriz?
- Sınav için öneriler

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav olacağınızı düşünmenizle birlikte vücudunuzda hissettiğiniz birtakım gerginlikler sınav kaygısıdır.

Sınava yeterince çalışamamaya, bilginin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmamasına, başarının düşmesine yol açar.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı belirtileri 3’e ayrılır.

- ZİHİNSEL
- DUYGUSAL
- FİZYOLOJİK (BEDENSEL)

Zihinsel Belirtileri

Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır.

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- Olumsuz düşünceler

DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık
- Endişe (sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik,
- Kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme....
- Korku (bildiklerini unutma korkusu)
- Hayal kırıklığı
- Ümitsizlik
- Mahcubiyet

DUYGUSAL BELİRTİLERİN NEDENLERİ

- Başarısız olmaktan ve alay edilmekten korkma
- Plansız ve düzensiz çalışma alışkanlığı
- Çalışma alışkanlığımıza göre çok yüksek beklenti düzeyi
- En mükemmelini yapma
- Çalışmayı ve sorumlulukları sürekli ileri bir tarihe erteleme

FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi
- Midem bulanıyor
- Elim ayağıma dolanıyor
- Bütün öğrendiklerimi unuttum
- Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,
- Nefes alamıyorum
- Ellerim titriyor, uyuşuyor vb.

SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?

1.Düşüncelerinizle Yüzleşin.

En çok hangi düşünceler sizi gerçekten kaygılandırıyor?

Aşağıdaki düşüncelere sahipseniz değiştirmeye çalışın.

SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?

OLUMSUZ DÜŞÜNCE	OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE	OLUMSUZ DÜŞÜNCE	OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE
Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.	Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. • Sınav için kullandığınız dili değiştirin. • “Mutlaka başarmalıyım”, “şu okula gitmeliyim "ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine; başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin. “ – meliyim, – malıyım” şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir. SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI…	Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.	Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır. • YKS hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir • Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var. • Sınavları kazanamasak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

OLUMLU DÜŞÜNCELER

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
- Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb.) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG

- Biliyorum… Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmiştim.
- Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda bulundum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda bulundular?
- Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Bunu sakın unutmayın. Kendinizi bunun için ödüllendirin.

2.Zamanınızı Planlayın

Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştukça da kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir.

Sınavın hemen öncesinde bir şeyleri yetiştirme telaşına düşüp kendinizi gergin hale getirmeyin.

Normal yaşam aktivitelerinizi korumaya çalışın. Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.

3.Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

Gerginlik ve endişe sizi normal hareket ve düşüncelerinizden uzaklaştırıyorsa, sınavın yaklaştığı günlerde eğlenceli aktivitelere yönelin, fiziksel aktivitelerinizi biraz artırın.
(Hafif yürüyüşler, rahatlatıcı egzersizler vb.).

Bedensel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme
2- Gevşeme Tekniği
3- Yeterli ve Dengeli Beslenme

DOĞRU NEFES ALIP VERME

- Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

Gevşeme Tekniği

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin.
- Derin soluk alın, verin.
- Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.

Yeterli ve Dengeli Beslenin

- Beslenme alışkanlığı önemlidir.
- Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir.
- Bu da verimli çalışmayı engeller.

Geç kaldığını düşünme

Hemen şimdi başla!

Başlamak bitirmenin yarısıdır!

SINAVA 1 HAFTA KALA

- Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- Yeni bir konu çalışmayın.
- Yağlı, şekerli ve tuzlu gıdalardan uzak durun.
- Akşamları yürüyüş yapın.
- Yorucu fiziksel aktivitelerden uzak durun.
- Gerilim ve şiddet içerikli bilgisayar oyunlarından ve filmlerden uzak durun.
- Sınava gireceğiniz binayı sınav salonunu önceden görün.

SINAVA 1 GÜN KALA

- Ders çalışmayı bırakın.
- Gününüzü sevdiğiniz ve mutlu olacağınız kişilerle geçirin.
- Sınav ile ilgili tüm sohbetlerden uzak durun.
- Mümkünse o akşam komedi filmi izleyebilirsiniz.
- Yatmadan önce gereli belgelerinizi hazır ettiğinizden emin olun. (sınav giriş belgesi, nüfus cüzdanı.)
- Uyku düzenine iyi geldiği için bir elma yiyin.
- Yatmadan önce kazanmayı hayal ettiğin üniversiteyi düşün.

SINAV SABAHI

- Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
- Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- En rahat ettiğiniz kıyafetlerinizi giyin.
- Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.
- Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.

SINAV SIRASINDA

- Okul kapısından girerken ‘Ben her şeyi biliyorum ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.’ diye kendinizi motive edin.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.
- Eğer bir soruyu yapamıyorsanız, atlayın ve devam edin.
- Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır,
- Diğer öğrenciler kağıtlarını geri veriyorsa panik olmayın. İlk bitirene ödül yok.

- Çözümlerde şu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır: En iyi bildiğiniz konular

Kolay sorular

- Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular

Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular

- Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular

Zor sorular

“Kendini yönetirsen dünyayı yönetecek gücü bulabilirsin.”

Platon

SINAVDA BAŞARILAR DİLERİZ.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.