

## Sınav Kaygısı Nedir?



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

## Sınav kaygısı ne ile ilişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.



## Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.

Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?

Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?

Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım

Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!

## Alternatif düşünceler nelerdir?



Yapmam gereken nedir?

Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.

Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez.

Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.

Olabilecek en kötü şey ne?

Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.

Yeterli zamanım olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

Dünyanın sonu değil, telafisi var.



## Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

- ⇒ Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir.
- ⇒ Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır.
- ⇒ Soru sorulmasından rahatsız olurlar.
- ⇒ Dikkat dağınıklığı, odaklanamama,
- ⇒ Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.),
- ⇒ Çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

## Sınav kaygısının etkileri nelerdir?

- Öğrenilenleri aktaramama
- Okuduğunu anlamama
- Dikkatte azalma
- Zihinsel becerilerde zayıflama
- Enerji azlığı, fiziksel rahatsızlık
- Düşünceleri organize etmede zorluk
- Sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma



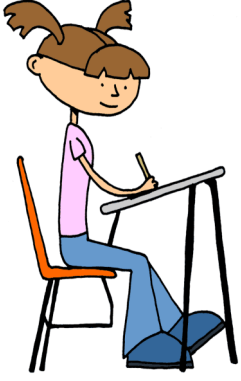
## Sınav kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

## Sınav Kaygısını Nasıl Yenerim?

- Gerçekçi Olmayan Düşünceleri Değiştirmek
- Nefes Alma Egzersizleri
- Kaygıyı Kabullemek
- Programlı Çalışmak

## Sınav öncesi neler yapılmalıdır?



Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir.

## Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.



### Nefes egzersizi nasıl yapılır?

*Burnunuzla yavaşça, uzun ve derin bir nefes alın, nefesi yavaşça ağızınızdan bir mumu üfler gibi bırakın, Bunu birkaç kez tekrarlayın.*

## Sınav sonrasında neler yapılabilir?



Kendini ödüllendirme, keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yeni planlama sınav sonrası yapılabilecek aktivitelerdir.

## Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?



Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik ailenin tutum ve yaklaşımları önemlidir. Ailelerin genelde kendi kaygılarını çocuklarına yansıttıkları görülmektedir. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri çocuklarda, sınav kaygısına sebep olmaktadır.



# SINAV

# KAYGISI



## Ünye Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ünye, 2015

### Ünye Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Kaledere Mah. Çınarlık Cad. Mehmet Akif Ersoy

Ortaokulu Ek Bina No: 79/4 Ünye / Ordu

Tel: 0 452 324 40 24

Eposta: unyeram@meb.k12.tr

Web: <http://unyeram.meb.k12.tr>

