

Sınav Kaygısı ile Baş etme Yolları Bilgilendirme Brosürü



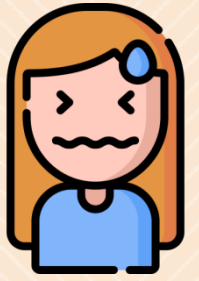
Sınav kaygısı nedir ?

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



Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

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



Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

- 📍 huzursuzluk ,endişe,tedirginlik
- 📍 başarısızlık korkusu
- 📍 çalışmaya isteksizlik
- 📍 uykusuzluk veya fazla uyumakı
- 📍 mide bulantısı,karınağrısı
- 📍 konsantrasyon bozukluğu
- 📍 kendine güvensizlik

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?



Başanda belirgin bir düşünüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karn ağrısı, mide bulantısı 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, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Siz farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir.

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz ?

• Düşünce biçiminizi düzenleyin

Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. "Mahvolurum" "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.

"Yapamayacağım", "başaramayacağım" şeklindeki düşüncelerden kurtulun.

Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri "başarabilirim", "kötü bir not olsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil" gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

• Düzenli egzersiz yapmaya çalışın

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve özgüven artışı diyebiliriz.

Beslenmenize dikkatedin.



Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, kahve vb. kullanımı kaygıyı arttıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösteriniz. Protein (balık, soya), su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini arttırın

Uyku düzeninize özen gösterin.



Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 6-7 saat arasındadır. Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri vardır.