

SINAV KAYGISI

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



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

• *Bilişsel belirtiler*

Tekrarlayıcı bir şekilde başarısız olacağını, sınavda soruların çalıştığı yerlerden gelmeyeceğini, heyecandan hatırlayamayacağını, bir şeylerin ters gideceğini ve rezil olacağını düşünür. Düşünceleri organize edememe, odaklanamama ve dikkatini sürdürmemeye, donakalma ve bildiklerini aktarmada güçlük gözlenebilir.

• *Duygusal belirtiler*

•Başaramama endişesi, aşırı heyecanlanma, motivasyonunu yitirme, moral bozukluğu, bunaltı, kaygı, suçluluk ve üzüntü şeklinde gözlenebilir.

• *Bedensel belirtiler*

•Nabızda yükselme, kalp çarpıntısı, tansiyonun artması, baş dönmesi, terleme, yüzde kızarma, titreme, ağız kuruması, bulantı, ishal, sık idrara çıkma, yutkunma güçlüğü, ses kısıklığı, karın ağrısı, kas spazmları nedeniyle baş, omuz ve sırt ağrıları,

yorgunluk, aşırı uykululuk ya da uykusuzluk belirtileri gözlenebilir.

• *Davranışsal belirtiler*

•Daha çok kaçınma belirtileri gözlenebilir. Sınavı, dersleri, ders başarısını konuşmaktan kaçınma, erken uykuya gitme, ders çalışmama veya çalışmanın çoğu kez ertelenmesi gözlenebilir. Bazen de tam tersine sınav, ders, başarılı olma gibi konular olması gerekenden çok daha fazla kaygılı bir şekilde ifade edilir.

Çalıştığı yerlerden gelmeyeceğini söyler, başarısız olduğu alanları tekrar tekrar vurgular. “Sınavdan kalacağım, başarılı olamayacağım” şeklinde söylemler gözlenir.

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 yakınmalar da 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, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

•Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek,

Nefes alma egzersizleri,

Gevşeme egzersizleri,

Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak,

Sınava düzenli olarak yeterince çalışma konusunda kendinizi motive edin.

Sınav öncesinde sizi mutlu edecek sevdiğiniz yararlı besinler tüketin.

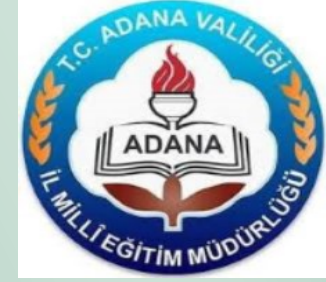
Sınav konusunda olumsuz düşünceleriniz yoğunsa spor yapın.

Uykunuz düzenli olsun, günlük 7-8 saat uyuma konusunda kendinizi programlayın.

Sevilen kişilerle boş zamanlarda iletişimde olun ve onlarla vakit geçirin.

Motivasyon sağlayıcı hobileriniz varsa kesinlikle yapın.

T.C. ADANA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINAV KAYGISI

