



# BALKANLAR KOLEJİ

ARALIK AYI

REHBERLİK BÜLTENİ



SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK BİRİMİ

Sınavın öğrenciye yaşattığı kaygının ilk adımı, gireceği sınava farklı anlamlar yüklemesi ile başlar: Bu sınavda başarılı olamayacağım. Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir. Bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim. Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamam. Bu sınavı kaybedersem arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım. Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir vb. Bu düşünceler kaygının endişe boyutunu dile getiren



cümlelerdir. Endişe performansa yönelik süreçtir ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerle ortaya çıkar. Ayrıca, öğrencinin aşağıda belirtilen fizyolojik şikâyetleri; kalbim yerinden fırlayacakmış gibi, midem bulanıyor, elim ayağıma dolanıyor, bütün öğrendiklerimi unuttum, gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor, nefes alamıyorum, ellerim titriyor, uyuşuyor vb. şikâyetler ile ortaya çıkan, sınav kaygısının yoğun duygulanım boyutudur. Kaygının davranışsal

boyutunda ise; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak gibi durumlar ortaya çıkabilir. Endişe ve yoğun duygulanım, aşırı derecede ve öğrencinin kendi başına başa çıkamayacağı bir durum hâlini aldığı anda, öğrenilen bilgilerin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanmasına engel olur. Bu yaşanan **SINAV KAYGISI** dır.



**'Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.'**

**'Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.'**

**'Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.'**

### **SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

- 1.Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
- 2.Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)
- 3.Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)
- 4.Bilgi ihtiyaçları (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)
- 5.Zihinsel faktörler (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)

### **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

#### **Sınavdan önce;**

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunusu almış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.



### Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

### KAYGIYI AZALTMAK İÇİN BİRÇOK RAHATLAMA VE GEVŞEME TEKNİĞİ GELİŞTİRİLMİŞTİR.

### BUNLARDAN UYGULAMASI EN KOLAYI:

### NEFES EGZERSİZLERİ

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.



## UNUTMAYIN Kİ;

*"İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır".*

1.AŞAMA; Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2.AŞAMA; Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3.AŞAMA; Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve "biir", "ikii" diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününe doldurun.

4.AŞAMA; Kısa bir süre bekleyin.

5.AŞAMA; "Biir", "ikii" diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın.

Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.



