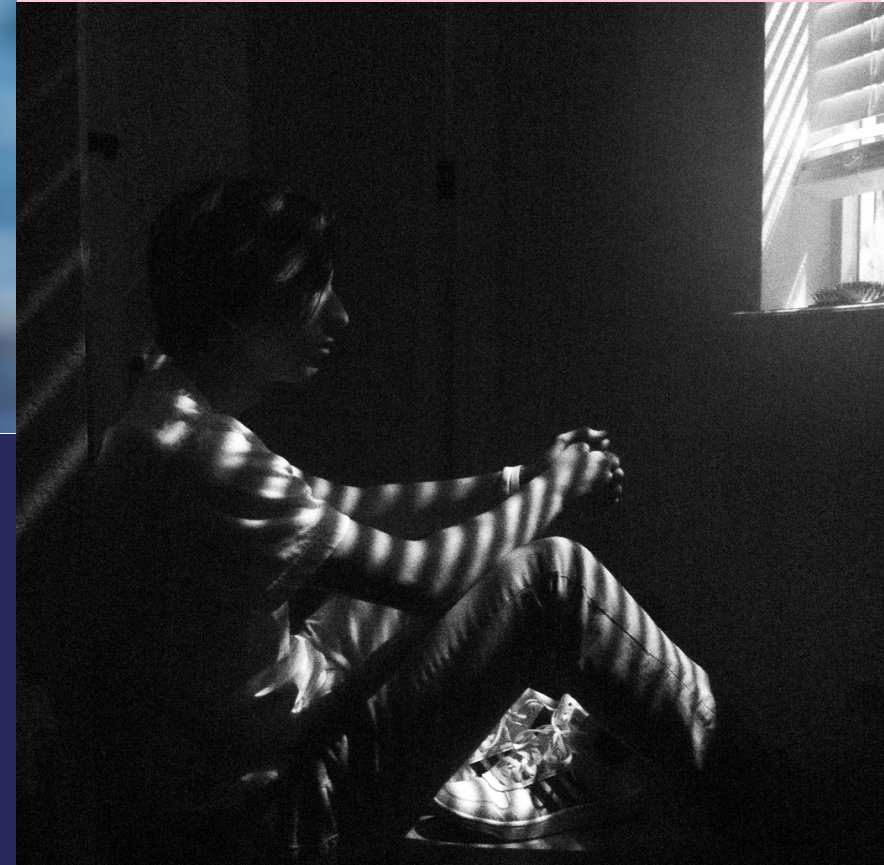




Hayat
Gelişim

Rehberlik

Sınav Kaygısı



Sınavlara yaklaşırken

Sınavlara yaklaşırken heyecan unsuru giderek önem kazanır. Çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilen bu güçlü ve geçici duygu durumu normal kabul edilebilmelidir.

Heyecan bizi tetikler ve başarımızı artırıcı unsurlardandır. Yalnızca, belli bir ölçüde olduğu takdirde.

Kişinin çalışmasını ve yaptığı işi şevkle yapmasını sağlayan da bir duygu durumudur. Heyecan günlük hayatımızı olumsuz etkileyecek bir duruma geliyorsa bu noktada bir takım tedbirler almamız gerekir.

Kaygı çoğu zaman nedeni belli olmayan bir korku halidir.

Birey karşılaşmış olduğu durum ve olaylar karşısında duyduğu engellenme ile birlikte endişe ve korku duyar



Korku ve kaygıyı karıştırmayın!

- Korku bir tehdit anında bedensel tepkilerim izin yanında duygusal bir tepkidir.
Ortamda var olan bir tehdiye karşı orantılı olarak çoğalıp azalır.
- Kaygı ise bu ortamda var olmayan bir tehdit yokken de devam edebilir.
Örnek; sınav kaygısının oluşturduğu sınavdan başarısız olunacağı ve başarısızlığın bazı değerlerin sonucu olacağı korkusudur kişiye hakimdir.
Öğrenci, sınav için yaşadığı korkuyu sınavdan çıkıtığında bitirecektir fakat kaygısı devam edebilir

Kiřiden kaynaklı

- ·Yetersiz dinlenme
- ·Dengesiz beslenme
- ·Zamanını verimli kullanmama
- ·Verimli ders çalışma tekniklerini bilmemek
- ·Dikkat toplama teknikleri hakkında bilgi sahibi olmamak
- ·Başarısızlık korkuları
- ·Başkalarıyla kıyaslanma
- ·Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- ·Kendine ve yeteneklerine güvenmeme
- ·Sınav anında hatırlayamama hiçbir şey bilemediğı düşüncesine kapılma
- ·Sık sık sınavın sonucunu düşünme
- ·Yakınlarının beklentilerini düşünme
- ·Gerçekçi olmayan hedefler

Kaygı nedenleri

Çevreden kaynaklı

- ·Çevrenin birey üzerindeki baskı
- ·Ailenin ekonomik durumu
- ·Anne baba meslekleri
- ·Yaşanan çevre
- ·Arkadaş çevresi
- ·Okul çevresi

Sınav kaygısı için öneriler

Sınav kaygısının nedenlerinin ne olduğunu tespit edilmelidir. Bu nedenler net biçimde tanımlanması durumunda, bunlara yönelik, çözümler kendiliğinden oluşmaya başlayacaktır.

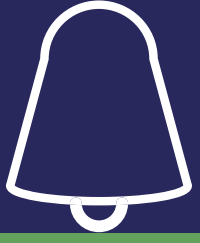
Öğrenci sınava hazırlık sürecinde; şu telkinleri kullanmalıdır.

- ·Heyecanım normal korkuya ve kaygıya kapılmam için hiçbir neden yok.
- ·Sınavlar kişiliğimi ve varlığımı değerlendirmez.
- ·Ben alabileceğim en iyi sonucu almak için yeterince çalıştım.
- ·Bu bir yarışma sınavıdır ve her şey bana bağlı değildir
- ·Şimdi yapmam gereken olabildiğince sakin olup başarmaktır
- ·Yapabileceğimi biliyorum.

Sınava hazırlık sürecinde

Uygulanabilecek kaygı azaltıcı
öneriler





- Haftada 3 saat her biri birer saat olmak üzere, yürüyüş yapmak ya da hoşlandığınız bir hobinize vakit ayırmak.
- Çalışmak için masanızdasınız ama dikkatinizi veremiyor kaygılı hissediyorsunuz o halde gevşeme çalışması yapmak işe yarayabilir. Gözleriniz kapalı olarak sakın diyafram nefesi alıp verin. Hayallerinizde hedeflerinize ulaştığınızı görmeye çalışın.
- Uyku düzeninizi sağlayın. Uykusuzluk stres seviyenizi daha da yükseltir
- Sınavdan önceki gün her zamanki alışkanlıklarınıza birlikte yemek ve uyku düzeninizi sağlayın sınav malzemelerinizi yiyeceklerinizi yaparak gevşeme ve imgeleme pratiklerini yapın son gün çalışmamanız tavsiye ediyoruz.
- Sınav sabahı gevşeme ve soluk çalışmalarını yine 5 dakika uygulayın kahvaltınızı yapın sınav öncesi gergin ortamlardan uzak durun.