

SINAV KAYGISI NEDİR?

Öğrenilen bilginin sınav esnasında etkili bir şekilde kullanılamamasına neden olan yoğun kaygı olarak tanımlanabilir.



SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISI NEDEN OLUR

Eğer kişi hayattaki başarıyı sadece sınavlarla eş tutuyorsa, sınavlardan başarılı olamadığında tüm yaşamında başarısız olacağını düşünüyorsa, sınav öncesi yeterince hazırlık yapmadıysa, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanıyorsa yoğun kaygı yaşayabilir.

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ NELERDİR.

- Mide bulantısı ve kusma
- Ellerde titreme
- Baş dönmesi, bayılma hissi
- Terleme veya üşüme
- Kalp çarpıntıları
- Mide ve baş ağrısı
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Bildiklerini unutma, bilgileri aktaramama
- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik ve şok hali
- Kendine güvende azalma

Yenileceğinden korkan
daima yenilir.

Yıldırım BEYAZIT

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ NELERDİR.

- Endişe yaratan olumsuz düşünceleri farkında olup yerine olumlu düşünmek.
- Sınav öncesi hazırlık aşamasında çalışma planı hazırlayarak yeterince hazırlık yapmak
- Beslenme alışkanlıklarına ve uyku düzenine dikkat etmek
- Sınıfa ya da sınav yerine erken ulaşmak
- Sınav esnasında yönergeleri dikkatlice okuyarak gerektiği durumda yavaşlayarak odaklanmak

NEFES EGZERSİZİ

Sınav kaygısını azaltmak için nefes egzersizi uygulanabilir.

- Öncelikle burnunuzdan derin bir nefes alın.
- Nefes alma işlemi 3-4 saniyeye yayın
- Nefesinizi 3-4 saniye kadar tutun
- Ardından nefesinizi 8 saniyeye yayarak yavaşça verin
- Nefes alıp verirken sadece nefesinize odaklanın.
- Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın