



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı nedir?

Hemen hemen herkes bir sınav, değerlendirme veya performans durumuyla karşılaştığında gergin hisseder veya bir miktar endişe yaşar. Bu oldukça yaygın ve doğal bir tepkidir. Orta düzeyde kaygı veya stres aslında bizi motive etmeye yardımcı olabilir; ancak çok fazla olması, özellikle sınavlara hazırlanma ve sınavlarda performans gösterme yeteneğimizi etkiliyorsa, bir sorun haline gelebilir. Kaygı çok yoğun olduğunda, sınav için bilmemiz gerekenleri öğrenmekte ve hatırlamakta zorluk çekebiliriz, sorulara odaklanmakta veya sınav sırasında bilgi ve becerilerimizi göstermekte zorlanabiliriz.

Sınav kaygısına ne sebep olur?

Sınav kaygısını yönetebilmek için buna hangi faktörlerin katkıda bulunabileceğini bilmek faydalı olacaktır. Sınav kaygısının olası belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

- Geçmişteki olumsuz sınav deneyimleri
- Sınava yeterince hazırlanmamak
- Verimli ders çalışma teknikleri hakkında bilgi eksikliği
- Zamanı etkili planlayamama
- Sınava yönelik negatif düşünceler
- Mükemmeliyetçilik
- Güçlü başarısızlık korkusu
- Yetersiz uyku, sağlıksız beslenme, egzersiz eksikliği veya dinlenmeyi içeren öz bakımda yetersizlik

Sınav kaygısını yönetmek için en iyi ipuçları

Elinizden geldiğince hazırlanın

Hazırlık, rasyonel kaygıyı en aza indirmenin en iyi yoludur.

- Sınavı kapsayan konuları son ana bırakmayın. Dönem başından itibaren zamanınızı doğru planlayarak bir çalışma programı oluşturun.
- Dönem boyunca size sunulan tüm bilgileri birleştirin ve dersin ana kavramlarına hâkim olmaya çalışın.
- Sınav için çalışırken kendinize hangi soruların sorulabileceğini sorun ve cevaplamaya çalışın.
- Sınav öncesi işlenen tüm konuları yetiştiremeyecekseniz, yetiştirebileceğiniz önemli bölümleri seçin. Sınavda bu konularla ilgili bilgilerinizi sunmayı hedefleyin.

Çalışma ortamınızı düzenleyin

- Çalıştığımız ortam, çalışma şekliniz üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Dağınık, uygun şekilde aydınlatılmamış veya ısı dengesi sağlanmamış ortamlar, stres ve kaygı seviyenizi olumsuz etkileyebilir. Dikkatinizi dağıtan şeyleri yönetin, sosyal medya kullanımınızı kısıtlayın.



Düşüncenizi değiştirin

Düşüncelerinizi yeniden çerçeveleyin. Sınav kaygısını nasıl yorumladığınız akademik performansınızı etkileyebilir. Notun önemini abartmayın; bu, öz değerinizin bir yansıması değildir ve gelecekteki başarınızı da tahmin etmez.

- En makul beklentinin elinizden geldiğince bildiklerinizi göstermeye çalışmak olduğunu unutmayın.
- Kendinize sınavın sadece bir sınav olduğunu hatırlatın.
- Bir sınavdan sonra tatmin edici sonuçlar alamamanız durumunda bunu telafi edebilmek için alternatif planlar yapın.
- Sınav hakkında kendinize gönderebileceğiniz olumsuz mesajlara dikkat edin. Kendinizi olumsuz düşüncelerle çevrili bulursanız (örneğin; "Sınavlar konusunda iyi değilim" veya "Bu sınavdan kötü sonuç alırsam korkunç olur" gibi), bunları "Çok çalıştım ve konuyu biliyorum, bu yüzden elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım" gibi pratik ve doğru düşüncelerle değiştirin.
- Sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; sinemaya gidin, yemek yiyin veya arkadaşlarınızla vakit geçirin.



Anksiyetenin fiziksel semptomlarını yönetmeyi öğrenin

- Anksiyetenin fiziksel semptomları hoş olmasa da oldukça normaldir. Sakinleşmek ve gerginliğinizi azaltmak için nefes ve gevşeme egzersizlerini öğrenip uygulayabilirsiniz.

Sağlıklı bir zihin için vücudunuza iyi bakın

- Meşgul olduğumuzda, düzenli ve sağlıklı beslenmek, uyumak ve egzersiz yapmak kolayca ihmal edilebilir. Çalışma programınızı planlarken, temel kişisel bakımınıza öncelik verin. Sağlıklı beslenin, bol bol uyuyun, düzenli egzersiz yapın, eğlenceli veya rahatlatıcı aktivitelere zaman ayırın.

Kendi motivasyon koçunuz olun

- Olumsuz ya da öz eleştirel düşüncelere kapılmak, kendimizi daha fazla bunalmış hissetmemize ve olumlu eylemlerde bulunmamıza engel olabilir. Kendinize sınav kaygısının yaygın bir deneyim olduğunu ve başa çıkmanın mümkün olduğunu hatırlatın.



Destekleyici insanlarla bağlantı kurun

- Bazı öğrenciler bir grubun parçası olarak öğrenmeyi daha kolay bulur. Akranlarınızla bir çalışma grubu oluşturabilir, düzenli şekilde bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunabilir ve birbirinizle notlar paylaşabilirsiniz.

Sınav kaygısı tatsız ve stresli olabilir, ancak aynı zamanda tedavi edilebilirdir. Her şey zaman ve pratik gerektirir ve sınav kaygısını yenmeyi öğrenmek de farklı değildir. Sizler için oluşturulan bu kendine yardım metninin yeterli olmadığını düşünüyorsanız birimize başvurabilirsiniz.



Etlik Yerleşkesi

Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK

Randevu için: 0312 906 13 91

pdrbetlik@aybu.edu.tr

Esenboğa Külliyesi

Psikolog: Esra DEPE

Psikolog: Emre BAYKAL

Randevu için: 0312 906 11 97

pdrbesenboga@aybu.edu.tr