

## SINAV KAYGISI SAYISI

### SINAV KAYGISI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
FERİDE TEPE

**Kaygı**, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmış halidir.

**Sınav kaygısı**, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Bu kaygının belirli bir düzeyde yaşanması doğal olup belirli düzeyde yaşanan bu kaygı motive edici bir rol oynayabilir. Çalışma performansınızı attırır.

Yüksek kaygı durumu kişinin enerjisini verimli bir şekilde yansıtmasını, dikkatini ve konsantrasyonunu yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz, bildiği konularda bile yanlış yapar. Diğer yandan kaygısız bir insanın da çalışma motivasyonu düşük olur. Kaygının belirli bir seviyede tutulması önemlidir.



#### BU SAYIDA

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yöntemleri

# TAŞUCU MTAL POSTASI



## SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

### FİZİKSEL BELİRTİLER

- \*Kalp atışlarının ve solunumun hızlanması
- \*Terleme
- \*Titreme
- \*Kaslarda gerginlik
- \*Ateş basması
- \*Baş dönmesi
- \*Sık sık idrara çıkma

### DUYGUSAL BELİRTİLER

- \*Korku
- \*Karamsarlık
- \*Gerginlik
- \*Panik/heyecan
- \*Endişe

### DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- \*Ders çalışmayı erteleme
- \*Ders çalışmaktan kaçmak
- \*Derslere gitmemek
- \*Ders çalışmak istememek
- \*Sınavlara gitmemek

### ZİHİNSEL BELİRTİLER

- \*Odaklanmada güçlük
- \*Sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler
- \*Okuduğunu anlamama
- \*Yanlış okuma
- \*Dikkatin çabuk dağılması



## SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

### 1) Sınavla İlgili Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin:

- \* Sınav benim değerimi kişiliğimi değil, sadece o anki sınav performansımı ölçer.
- \* Sınavım nasıl geçerse geçsin, ailemin ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- \* Yapabildiğim en iyisini yapabilirim gibi.

### 2) Uykunuza beslenmenize dikkat edin.

### 3)Hobilerinize ve sosyal faaliyetlere vakit ayırın.

### 4)Verimli ve planlı ders çalışma yöntemlerini kullanın

### 5) Doğru bir nefes vücuttaki gerginliği alır ve kaygıyı azaltır.

- \* İyi bir nefes burundan alınır sessiz ve yavaş olur.
- \* Nefes alırken önce ciğerleriniz şişirin daha sonra bu aldığınız nefesi karnınıza doğru itin.
- \* Nefesi içinizde tutup 5 ten geriye sayıp yavaşça geri verin. Bu egzersizleri gergin ve kaygılı hissettiğiniz anlarda yapın. Nefesinizi açıp sizi rahatlatacaktır.

### 6) Sınavdan Önce;

- \* Sınava çalışın, bilmediğiniz konuları öğrenmek için çaba sarf edin.
- \* Sınavdan hemen önce şunu şunu bilmiyorum diye panik yapmayın. Bunun yerine bildiğiniz konuları aklınıza getirin.
- \* Sınava uykunuzu almış ve kahvaltınızı yapmış bir halde girin.
- \* Nefes egzersizi yapın.

### 7) Sınav sırasında;

- \* Sınav anında yapamayacağınız sorular da olabileceğini kabullenin.
- \* Yapamadığınız sorularla inatlaşmayın. Bu hem zaman hem motivasyon kaybına neden olur.
- \* Sınavdan erken çıkanlar olacaktır. "Ben neden bitiremedim" diye telaş yapmayın. Zamanınızı sonuna kadar kullanın.
- \* Sınavda gergin hissettiğiniz anda kalemi bırakıp 2 dk mola verin. Nefes egzersizi yapın.