

# SINAV KAYGISI

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

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Başaramazsam!
- Sınavım kötü geçecek.
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Sınava hazır değilim.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Kodlama hatası yaparsam.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam
- Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, yapamazsam hayal kırıklığına uğrarlar.

**Felaket yorumları içeren, çok gerçekçi olmayan abartılı benzer düşünceler.**



# SINAV KAYGISI ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



**HÜSEYİN BARAN**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

[sanliurfaeml.meb.k12.tr](http://sanliurfaeml.meb.k12.tr)

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

**Fizyolojik;** kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, kaslarda gerginlik, ateş basması, baş dönmesi, sık sık idrara çıkma

**Duygusal;** korku, karamsarlık, gerginlik, panik, heyecan, endişe

**Davranışsal;** ders çalışmayı erteleme, ders çalışmaktan kaçmak, derslere gitmemek, ders çalışmak istememek, sınavlara gitmemek

**Zihinsel;** odaklanmada güçlük, sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler, okuduğunu anlamama, yanlış okuma, dikkatin çabuk dağılması

## SINAVDAN ÖNCE YAPILACAKLAR

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu 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.

## SINAV ESNASINDA YAPILACAKLAR

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşın 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

# KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

## 1) Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın, Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

## 2) Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

- Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçerse bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Yapabildiğim en iyisini yapabilirim. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

## 3) Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

- **Yeteri kadar uyuyun.**
- **Düzenli beslenin.**
- **Kahvaltınızı mutlaka yapın.**
- **Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.**
- **Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.**

## 4) Nefes Egzersizi

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

**İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç akciğerlerin bütününe kullanmaktır.**