

## SINAV KAYGISI

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

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

### KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı artırır.

Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
2. Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi olması, yüksek hedef belirlemesi)
3. Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyaslama, takdir etmeme)
4. Yanlış çalışma alışkanlıkları (tekrar etmeme, belirli derslere çalışma)
5. Zihinsel faktörler (Olumsuz Düşünceler)

- 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 uğrurlar.

Felaket yorumları içeren, çok gerçekçi olmayan abartılı benzer düşünceler.



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1. **Fizyolojik**; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri.
2. **Duygusal**; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe.
3. **Davranışsal**; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak, sınavda ağlamak.
4. **Zihinsel**; Odaklanmada güçlük, dikkatin çabuk dağılması, sınavın sonucu hakkında düşünme, okuduğunu anlamama, yanlış okuma.



## 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 geçmese 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. (Beyin tek başına enerjinin % 30'unu kullanır.)
- 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.

## İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ

- 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.

## SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

Sınavın amaç değil, hayatta mutlu olmak için bir araç olduğunu unutmayın!

## SON HATIRLATMALAR

### 1

#### Sınavdan önce;

- 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.

### 2

#### Sınav esnasında;

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

# SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



Gemi limanda da güvendedir.  
Ama, gemiler bunun için  
yapılmamıştır ki... G.HOPPER