

# SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

YILDIRIM BEYAZIT ANADOLU LİSESİ

## KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin belli bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halidir.

## Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma

Sınavın kendisi kaygı yapmaz

Eğer:

- Sınav sırasında kendinizi boşlukta hissediyorsanız,
- Terleme, kalp çarpıntısı, gerginlik, bunaltı vb. değişimler hissediyorsanız.
- Sınavdan sonra rahatladığınızda soruları rahatça cevaplayabiliyorsanız,
- Gerçek performansınızı gösterdiğinizine inanmıyorsunuz.
- Konsantrasyon güçlüğü yaşıyorsanız,
- Ortamdan uzaklaşma hissi verirse,
- Yorgunluk belirtileri varsa,
- İstenmeyen düşünceler zihinde beliriorsa, SINAV KAYGINIZ var demektir.

REHBERLİK  
SERVİSİ



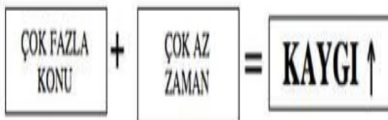
**UNUTMAYIN!**

## Kaygılı Olduğumuzu Nasıl Anlarız?

### Fizyolojik Belirtiler

- Kan basıncı ve kalp atışı artar
- Nefes alış veriş sayısı artar
- Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır
- Mide ve bağırsak sorunları yaşanır
- Uyku düzeni bozulur

- Baş ağrıları sıklaşır
- Yorgunluk belirtileri ortaya çıkar
- Ağız kuruluğu yaşanır
- Kaslarda aşırı gerginlik yaşanır



Sınavdan aldığımız puan sizin insan olarak değerini ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun veya zeki olup olmadığınızın göstergesi asla değildir. Sınavdan aldığımız puan ilgileriniz, yetenekleriniz ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesinin sonucudur. Sınavın sizin için önemi tartışılmaz ancak sınav bir ölüm kalım savaşı değildir.

## Psikolojik Belirtiler

- Gerginlik
- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Çaresizlik
- Güvensizlik
- Yaşamdan zevk almama
- Kızgınlık ve öfke
- Sinirlilik
- Korku- panik
- Heyecan

“Başarı daima kendine göz kırpana gülümser”

## Davranışsal Belirtiler

- Kaçma
- Kaçınma
- Erteleme

## Kaygı Nedenleri Nelerdir?

Sınava kadar olan süreyi iyi değerlendirememek ve sınavlara yeteri derecede hazırlanamamak sınav sırasında yaşadığımız heyecanın yoğun bir kaygıya dönüşmesine neden olur. Ayrıca;

- Yanlış öz yeterlilik algısı
- Başarısızlık korkusu
- Değerlendirilme korkusu
- Mükemmeliyetçi kişilik
- Görev ve sorumluluklarını erteleme
- Uygun olmayan çalışma alışkanlıkları kaygıya neden olur.

## Zihinsel Belirtiler

- Dikkat toplama ve sürdürmede zorluk yaşanır
- Aşırı uyarılmışlık hali görülür.
- Unutkanlık ortaya çıkar
- Okuma, anlama ve düşünceleri organize etmede güçlük yaşanır.
- Gerçek olmayan acımasız inanç ve düşün-



## Kaygı Türleri Nelerdir?

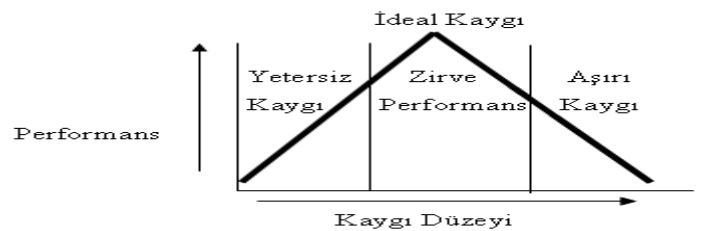
Olumlu kaygı

Yıkıcı kaygı olmak üzere iki tür kaygı vardır

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirler. Kaygısı normalin üstünde olan kişiler ise bu durumu bir tehdit olarak algırlar. Ayrıca yapılan deney ve değerlendirmelerde biraz kaygının öğrenmeye olumlu yönde aşırı ve sıfır kaygının ise öğrenmeye olumsuz yönde etki ettiğini görülmüştür.

## Kaygı Sonuçları Nelerdir?

- ◆ Hatırlama ve transfer güçlüğü
- ◆ Olumlu enerji eksikliği
- ◆ Psikosomatik rahatsızlıklar
- ◆ Sınavın kendisine ve yaşananlara odaklanma
- ◆ Bilişsel etkinliklerde zayıflama



## Yararsız Düşünceler

- ◆ Bu bilgiler çok gereksiz
- ◆ Sama sapan şeyler bunlar
- ◆ Sınava hazır değilim
- ◆ Yetiştirmem mümkün değil
- ◆ Ne kadar çalışırsam çalışayım anlamam mümkün değil
- ◆ Sınav kötü geçecek
- ◆ Zaman çok az

## Yararlı Düşünceler

- ◆ Önemli olan yapabildiğim en iyisini yapmak
- ◆ Koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli
- ◆ Zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim
- ◆ Aynı koşullarda başarılı olanlar var onları örnek almalıyım
- ◆ Takıldığım yerler olacaktır. Yardım alarak çözebilirim.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA TEKNİKLERİ

Çapa Atma	Bir şeyi başka bir şeyle bir birine bağlamak, iki şey arasında ilişki kurmaktır.
Düşünce Durdurma	Birey zaman zaman "Hiçbir şey yapamayacağım" "Sınavım kötü geçecek" gibi sözler sarf eder bu durumda bireye kısa sürede olsa bunları aklından çıkarması tavsiye edilir.
Oto-Telkin Tekniği	Bireylerin kendi Kendini telkin ederek, kendisi için olumlu değişiklikleri ortaya koymasidir.
Gevşeme Tekniği	Bedeni kontrol ve nefes egzersizleridir. İyi ve doğru bir nefes alma ile oksijen tüm vücuda dağılır ve kişi sakinleşir.
İç Diyalog Kurma Tekniği	Bireyin içindeki olumsuz mesajların yerine olumlu mesajların geçmesidir. "Her şey yoluna girecek" gibi

"Tembele kapıyı ört demişler, rüzgar eser, örter demiş"

### Sınav Kaygısını Azaltan Etkenler

#### Sınavdan Önce

Zaman yönetimini öğrenin  
Tutumlarınızı gözden geçirin

Beslenme ve uyku düzeni-  
ze dikkat edin

Düzenli çalışın

Mükemmeliyetçi tutumdan  
vazgeçin

Beklentilerinizi ulaşılabilir

İki günü bir olan  
zarardadır.

#### Sınav Sırasında

Kaygı ile bahsetme tekniklerinden birini kullanın

Yapabildiğiniz sorulardan başlayın  
Konsantrasyonunuz bozulursa uy-  
gun tekniklerden birini kullanın.

Zamanı nasıl kullanacağınıza karar  
verin.

#### Sınavdan Sonra

Sınavınız iyide geçse kötüde  
geçse kendinizi ödüllendirin.

Yapılan yanlışlıkları belirle-  
yin

Yeni bir strateji belirleyin

Uygulama planı hazırlayın