

## Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Yolları

### Sınavla İlgili Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

Arka Sayfada örneklerini verdiğimiz sınavla ilgili olumsuz abartılı ve gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.

Kendi kendinize şunları söyleyin.

- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışıp başarılı olacağıma inanırsam başarabilirim.
- 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.
- Başarısız olmam beceriksiz ve tembel olduğum anlamına gelmez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.
- Başarılı olmak benim elimde, istersem ve gereğini yaparsam başaramayacağım şey yok.

### Yaşam Şeklinizi Değiştirin.

Uykunuza beslenmenize dikkat edin. Hobilerinize ve Sosyal Faaliyetlere vakit ayırın.

**Verimli ve planlı ders çalışma yöntemlerini kullanın bilmiyorsanız rehberlik servisinden yardım alın.**

## 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.

### Öneriler

#### 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.
- Son ana kadar çalışmak kaygınızı artırır.

#### 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 sonsuna kadar kullanın.
- Sınavda gergin hissettiğiniz anda kalemi bırakıp 2 dk mola verin. Nefes egzersizi yapın.



## Sınav Kaygısı ve Baş etme Yolları



Şereflikoçhisar Toki Ortaokulu  
Rehberlik Servisi

## SINAV KAYGISI NEDİR?

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 Bildiklerinizi Unutturur.

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.

Yüksek kaygı durumu kolayca aşılabilecek bir sorun, bu konuda yardım almaktan çekinmeyin.

Diğer Yandan Kaygısız bir insanın da çalışma motivasyonu düşük olur. Kaygının belirli bir seviyede tutulması önemlidir.

## Sınav Kaygısı Neden Olur?

- Ailenin öğrenci üzerindeki başarı beklentisinin yüksek olması
- Öğrencinin kişilik özelliği olarak aşırı mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde olması veya yapabileceğinden yüksek hedef belirlemesi
- Öğrencinin çevresi tarafından yeterli düzeyde takdir edilmemesi, elde etmiş olduğu başarılarının küçümsenmesi
- Plansız ve verimli olmayan ders çalışma yöntemleri
- Ben başaramam, Tembelim, zaten yapamayacağım, bu dersi asla anlayamam, matematik sorularında yine takılacağım” gibi olumsuz düşünceler.

### Sınav Sırasında Bu Düşünceler Sizin Düşmanınız

- Eyvah süre yetmeyecek
- Bildiklerimi unutacağım.
- Ya kodlama hatası yaparsa
- Sınavda başım ağrıyacak
- Sınav kazanamazsam hayatım mahvolur.
- Sınava hazır değilim.
- Herkes benden yüksek puanlar bekliyor yapamazsam onları hayal kırıklığına uğratacağım.
- Sınav benim hayatım eğer yüksek puan alamazsam değersiz ve sevilmeyen bir kişi olacağım.

Bu düşünceler sizin performansınızı düşürür. Bunları kafanızdan atmalısınız.

## Sınav Kaygısının Belirtileri

### 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

Tüm bu belirtiler hepsi sizde olmayabilir. Ama en az 4 tanesine işte benden bahsediyor diyorsan Rehberlik Servisinden yardım almayı ihmal etme.