

# Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

- Düşünce biçiminizi düzenleyin
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenin
- Düzenli spor ve egzersiz yapmaya çalışın
- Nefes egzersizleri yapın
- Beslenmenize dikkat edin
- Kendinize önem verin
- Uykunuza özen gösterin



- Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. “Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncele- rin problemi çözmeye yararı olmadığını unut- mayın.
- Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir.
- .Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerji- de artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.
- Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağ- ar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar
- Beslenme düzeni önemlidir. Dengeli ve sağlık- lı beslenme adına vücudumuzun ihtiyaç duy- duğu Protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler ile madensel maddeler, su ve tuz ister ve yeter oranda alınmalıdır.
- Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 7-9 saat arasındadır. Gecelik 4 – 6 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üze- rinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermek- tir.



# SINAV KAYGISI



Yasin DEMİR  
Psikolojik Danışman

# KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığı- da yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

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

## Sınav Kaygısının Belirtileri

### Zihinsel Belirtileri:

- ◆ Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- ◆ Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- ◆ Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- ◆ Bilgileri anlamada güçlük çekme
- ◆ Düşünceleri organize etmede güçlük.

### Duygusal Belirtileri:

- Gerginlik, sinirlilik, şok
- Heyecan, panik
- Karamsarlık, güvensizlik
- Korku, hiddet

### Fizyolojik Belirtileri:

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- Baş dönmesi, bayılma, karın ağrısı
- Kas yorgunlukları, uyuşma
- Terleme ya da üşüme
- Yorgunluk
- Mide, baş ağrısı



## Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri

- Başarısızlık korkusu
- Kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
- Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- Sık sık alacağı nota odaklanma
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme