

## SINAV KAYGISI

**Kaygı**, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duy-gusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir. Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir. Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.



### Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir

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

### Sınav Kaygısının Nedenleri

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Yüksek beklenti düzeyi,

- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.

### Sınav Kaygısının Belirtileri

#### Fizyolojik Belirtiler,



- Ağız kuruluğu,
- Terleme ya da titreme,
- Ateş basması,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma,

- Bulantı, kusma, ishal hali,
- Eller soğuk ve nemli olabilir.

#### Duygusal ve Zihinsel Belirtiler,

- Başaramazsam!
- Sınavım nasıl geçecek?
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak

Felaket yorumları içeren benzer diğer düşünceler...

#### Davranışsal Belirtiler,



- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme...)

### Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Neler Yapılabilir?

Düşüncelerinizi kaydedin, doğruluk derecelerini test edin, hataları yakalayın ve daha mantıklı yanıtlar bularak olumsuz yöndeki yanlılıktan kurtulun.

Kendinize olan saygınızı arttırın; suçluluk, umutsuzluk ve kararsızlık duygularınızla mücadele edin.

Zaman yönetimi; özellikle zaman baskısı nedeniyle yaşanan stresle başa çıkmak için sınav öncesi ve sınav esnasında zamanı iyi planlayın ve kullanın.

Çalışmalarınızı aksatmayacak şekilde, molalarda sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmaya çalışın, hobileriniz varsa ilgilenin. Bu etkinliklere katılmak ya da yapmak, psikolojik yönden bireyi rahatlatır. (heyecan, korku, yarışma gibi duygular).

Beslenmenize dikkat edin. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Kahve, çay, doymuş yağ, tuz gibi. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmektir.

Gevşeme ve nefes egzersizleri yapmak, sınav stresini azaltmak için kullanılacak diğer yöntemlerdir.

### Sınav Kaygısında Aileye Düşen Görevler

- Kaygıyı artırıcı ifadelerden kaçınmak. “Yapılan masrafları boşa çıkarma.”; “Bak, amcanın çocukları sınavdan yüksek puan aldı!”; “Ben senin gibiyken...”; “ Sen bu gidişle sınıfta ilk üçe giremezsin.”; “Kardeşin ne güzel yapıyor sen yapamıyorsun, beceriksizsin”, “Zaten senden bir halt olmaz”...
  - Sınavlar bir araç, esas amaç mutlu ve sağlıklı bir yaşamdır.
  - Yaşadığı duyguları onunla paylaşmaya çalışın.
- Evde olağanüstü bir ortam ve durum varmış gibi davranmayın.



- Başkaları ile çocuğunuzu kıyaslamayın ve aldığı puanları karşılaştırmayın.
- Öncelikle kendi kaygılarınızla yüzleşin ve bu kaygılarınızdan kurtulmaya çalışın.
- Çocuğunuzun yaşadığı duyguları küçümsemeyin gerekirse profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.
- Olumsuz etiketlemeler kullanmayın. (Beceriksiz, tembel gibi)
- Çocuğunuzun çalışabilmesi için uygun ortam hazırlayın.
- Var olan kapasitesinin çok üstünde bir başarı beklemeyin.



beklemeyin.



## REHBERLİK SERVİSİ



**Adres:** Kemer Mahallesi Şehit Mustafa Dündar Cd. No 6 ESENERLER İSTANBUL

**Tel:** 02126285999

**Web Adresi:**

<http://esenlerkemerilkokulu.meb.k12.tr>

**KONU:**

**SINAV KAYGISI**

