

## 5) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme ;

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.



## NERDEN YARDIM ALABİLİRİM ?

Bu konuda, nerelerden yardım alabilirim?

- ⇒ Okul Rehberlik Servisi
- ⇒ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
- ⇒ Aile Danışma Merkezleri



## Son Olarak;

- ◆ Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- ◆ Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın.
- ◆ Onları sona bırakın. Soruları, dikkatlice okuyun.
- ◆ Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.
- ◆ Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.



“Kaygı, yarının faresinin, bugünün peynirini yemesidir.”

**Samuel Smiles**



**Adres :** Bulak Mah. Fidan Hanım Cad. Karayolları yanı Merkez / Hakkarı



**Telefon:** 0438 211 31 64 - 31 73



**E- Posta :** 224455@meb.k12.tr  
hakkarirampdr@gmail.com



**Web :** [hakkariram.meb.k12.tr](http://hakkariram.meb.k12.tr)



facebook.com/HakkariRehberlikveAraştırmaMerkezi



instagram.com/Hakkariram



## HAKKARI

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

# SINAV KAYGISI



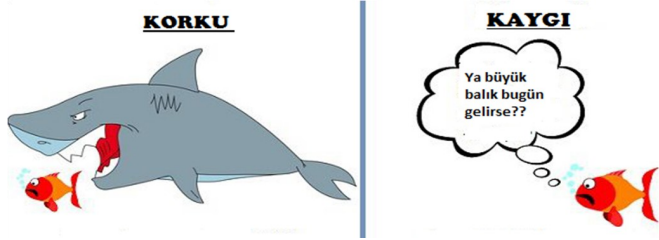
# Kaygı

- ⇒Kişiliğimize yön elik bir tehdit olarak algıladığımız Nedeni ve kaynağı bilinmeyen,
- ⇒Temel inançlardan (algılar, öğrenmeler, geçmiş yaşantılar...) etkilenen;
- ⇒Psikolojik, fiziksel ve davranışsal belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durumudur.
- ⇒Temelde rahatsızlık veren, olayın kendisi değil; bizim için taşıdığı anlamdır.

## Korku

Nedeni ve kaynağı bilinen, fiziksel bir tehdit oluşturan durum karşısında gösterdiğimiz duygusal tepkidir.

**Korku ve kaygı zaman zaman birbiri ile karıştırılan duygulardır.**



## Sınav kaygısı

Bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olabilen Fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel unsurlardan oluşan, Hoşlanılmayan ve kişiye rahatsızlık veren, Motivasyonu olumsuz etkileyebilen, Başarının düşmesine yol açabilen, bir duygu durumu olarak tanımlanabilir.

## Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri:

- “Ya başarısız olursam” korkusu
- Yeterince çalışmadığı için 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 notu düşünme
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme



## Sınav Kaygısının Belirtileri

### Zihinsel Belirtileri

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



### Fizyolojik Belirtileri

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

### Psikolojik Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik Heyecan, panik Karamsarlık, güvensizlik Korku, mutsuzluk, suçluluk, hayal kırıklığı, ümitsizlik, kızgınlık, öfke, içe kapanıklık, huzursuzluk, endişe, kontrolü kaybedeceği hissi



## SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

### 1) Sınav planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınavla yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

### 2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

### 3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme ;

- ◆ Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- ◆ Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- ◆ Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

### 4) Düşünce ve İnançlar;

- ⇒ Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim
- ⇒ Bu sınavda başarılı olamayacağım
- ⇒ Ellerim titriyor. Ne yapacağım
- ⇒ Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.



### Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- ⇒ Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- ⇒ Bu sınavda başarılı olacağım.
- ⇒ Elimden geleni yapacağım.
- ⇒ Bu sınav için yeterleyim.
- ⇒ Ben akıllı biriyim.

