



SINAV KAYGISI

**SINAV KAYGISI NEDİR?
BELİRTİLERİ NELERDİR?
NASIL BAŞ EDİLİR?**

AKHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir.

Akhisar
Rehberlik ve Araştırma Merkezi



02364120507



@akhisar_ram



<https://akhisarram.meb.k12.tr/>

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ NELERDİR?

1. Fiziksel Belirtiler

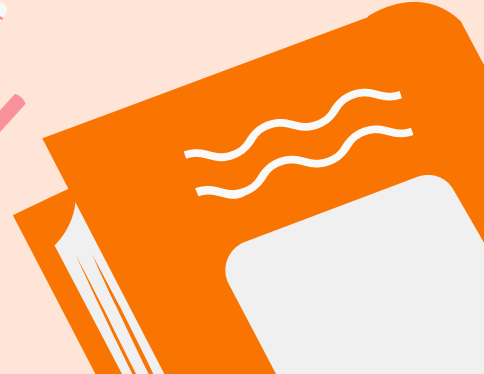
Nefes alıp vermede artış olması, Kalp atışlarının normalden fazla olması, İştahın azalması, Uyku problemleri, Karın ağrısı, Yorgunluk, Halsizlik, Baş ağrısı, Terleme, titreme ve Dilin damağın kuruması

2. Psikolojik Belirtiler

Sinirli ve gergin olmak, Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak, Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb

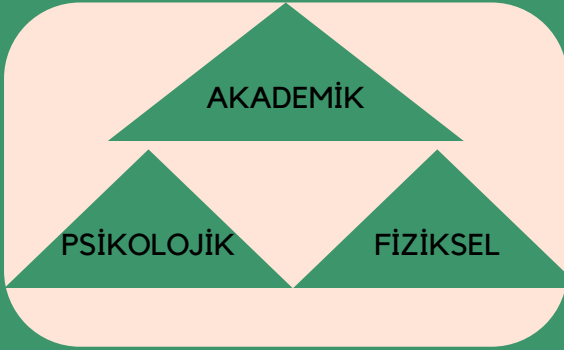
3. Davranışsal Belirtiler

Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, Beslenme alışkanlıklarının değişmesi, Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama) vb.



Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları

Genel olarak kaygı ile baş etmenin yolu kendimizi fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak dingin hale getirmektir.



Bu üç unsur birbirinden ayrılmaması gereken unsurlar olduğu için birini ihmal edersek sakin ruh halimizin gerilmesini tetikleyebiliriz.

FİZİKSEL

- Yeterli dengeli beslenmek
- Her gün en az 30 dk yürüyüş,koşu vb.
- Uyku düzeni
- Kullanılan ilacınız varsa ilaç takibi
- Fazla kafein tüketmeme
- Sınav günü rahat kıyafetlerle sınava gitmek

PSİKOLOJİK

1.

Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.

- Kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.
- Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.
- Sınava ilişkin duygularınızı ailenizle paylaşabilirsiniz.
- Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır.

2.

Bedensel dinginliği sağlayacak nefes ve gevşeme egzersizlerini yapmak yardımcı olacaktır.

Dik ve rahat bir şekilde oturun, sizin için uygunsa gözlerinizi hafifçe kapatın ve nefesinize odaklanın. Nefes alışverişlerinizi, nefes alırken bir ve verirken iki şeklinde içinizden ona kadar sayın.

3.

Zihninizden "hiçbir şey yapamayacaksın, başarısızsın" gibi cümleler geçtiğinde bu düşüncelerin başarınızı olumsuz etkilemesine izin vermek yerine bu cümleleri zihninizden uzaklaştırabilir ya da olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.



AKADEMİK

- Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek
- Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- Test çözme tekniklerini öğrenmek,
- Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek,

