

## “SINAV KAYGISI NEDİR?”

### SINAV KAYGISI

Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal 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. Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanı iyi kullanamama, Kötü çalışma alışkanlıkları, Yüksek beklenti düzeyi, Mükemmeliyetçi yaklaşım, Görev ve sorumlulukları erteleme, Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

### SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

**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! Sınavı 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, sınavı girmeme...)



### SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

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, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmaya çalışın, hobileriniz varsa ilgilenin. Bu etkinliklere katılmak ya da yapmak, psikolojik yönden bireyi rahat kılar 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 stres azaltıcı yöntemlerdir.

## YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Biliyorum bu sınavda başarılı olamayacağım.



Başarmak için elimden geleni yapacağım!



## PANDEMİ VE KAYGI

•Kaygı, günlük hayatta sorunlarla baş edebilmek ve hayati durumlarla karşılaşıldığında hızlı karar verebilmek için gerekli olan sağlıklı bir duygudur. Yani kaygının belirli düzeyde olması bizim için iyi bir şeydir. Kişinin hiç karşılaşmadığı bir durum hakkında kaygılanması normal bir yanıttır. Bu nedenle pandeminin doğası gereği bizi kaygılandırabileceğini kabullenmemiz gerekir. Fakat her yeni durumda olduğu gibi bundan da korunmak için alabileceğimiz önlemlerin olduğunu bilmeliyiz. Bu önlemler pandemi sürecinin başından itibaren uzmanlarca bize anlatılan mümkün olduğunca evde kalmak, sosyal mesafeyi korumak, düzenli el hijyeni sağlamaktır.

Kaygının aşırı olması ve bütün hayatımızı ele geçirmeye başlaması ile kaygı bozukluğu ortaya çıkabilir, uyku-iştah sorunları, odaklanma problemi, erteleme davranışları olabilir. Kaygılı hissettiğimizde kontrol edemediğimiz durumlar için sadece önlem alabileceğimizi unutmayıp kendi kontrolümüz altında olan önlemlere odaklanmamız gerekmektedir. Gün içinde coronavirus ile ilgili haberleri takip etmemek, sürekli bunu düşünmemek, virüse karşı önlemlerimizi aşırıya kaçmadan yapmak, günlük rutinlerimizi belirleyip bunlara devam etmek, stresimizi azaltacak etkinlikleri yapmak kaygı düzeyimizi belli seviyede tutmaya yardımcı olacaktır.

Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin yarısıdır!



T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI  
SEYHAN REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



PANDEMİ SÜRECİNDE SINAV  
KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA  
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ