

## Sınav Kaygısı

### Kaygı Nedir?

- Kişinin içsel ya da dışsal bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halidir. Olası bir tehlike karşısında verilen tepkiler bütünüdür.

### Sınav Nedir?

- Belirli bir alanda edinilen bilgi ve becerilerin düzeyini belirlemek için yapılan bir değerlendirme sistemidir. Sınav bir değerlendirme sürecidir ve sınırlı alandaki bilgi ve becerilerin düzeyini değerlendirir, KİŞİLİĞİ ya da KİŞİNİN GENEL BECERİSİNİ değil!

### Sınav Kaygısı Nedir?

- Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun endişeye, sınav kaygısı denir. Sınav öncesi, sınav sırası ve sınav sonrası ile ilgili olan düşüncelerin heyecan ve stres yaratması durumudur.

### Sınav Kaygısı Neden Olur?

- Sınava yeterince hazırlanmamak, başarısızlık korkusu, başarısızlığın nedenini çevresel faktörlere bağlamak, sınavın sonucunu felaketleştirme, olumsuz değerlendirilme korkusu, sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanma, sınava ilişkin bilgi ve becerisine veya bunu yansıtabileceğine güvensizlik

### Sınav Kaygısının Belirtileri

#### Zihinsel Belirtiler

- Dikkat dağınıklığı,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Bilgiyi hatırlama sorunları,
- Sınav sorularını okuyup anlamada yaşanan sıkıntılar,

- Düşünceleri organize etmede güçlük,
- Felaket yorumları içeren tüm olumsuz düşünceler;  
Yapamayacağım, rezil olacağım, başaramayacağım...

### **Fiziksel Belirtiler**

- Kalp çarpıntısı
- Nefes alıp verişte hızlanma
- Ağız kuruluğu
- Terleme
- Titreme
- Üşüme
- Ateş basması
- Kızarma
- Kaslarda gerginlik
- Karın ağrısı
- Mide bulantısı

### **Duygusal Belirtiler**

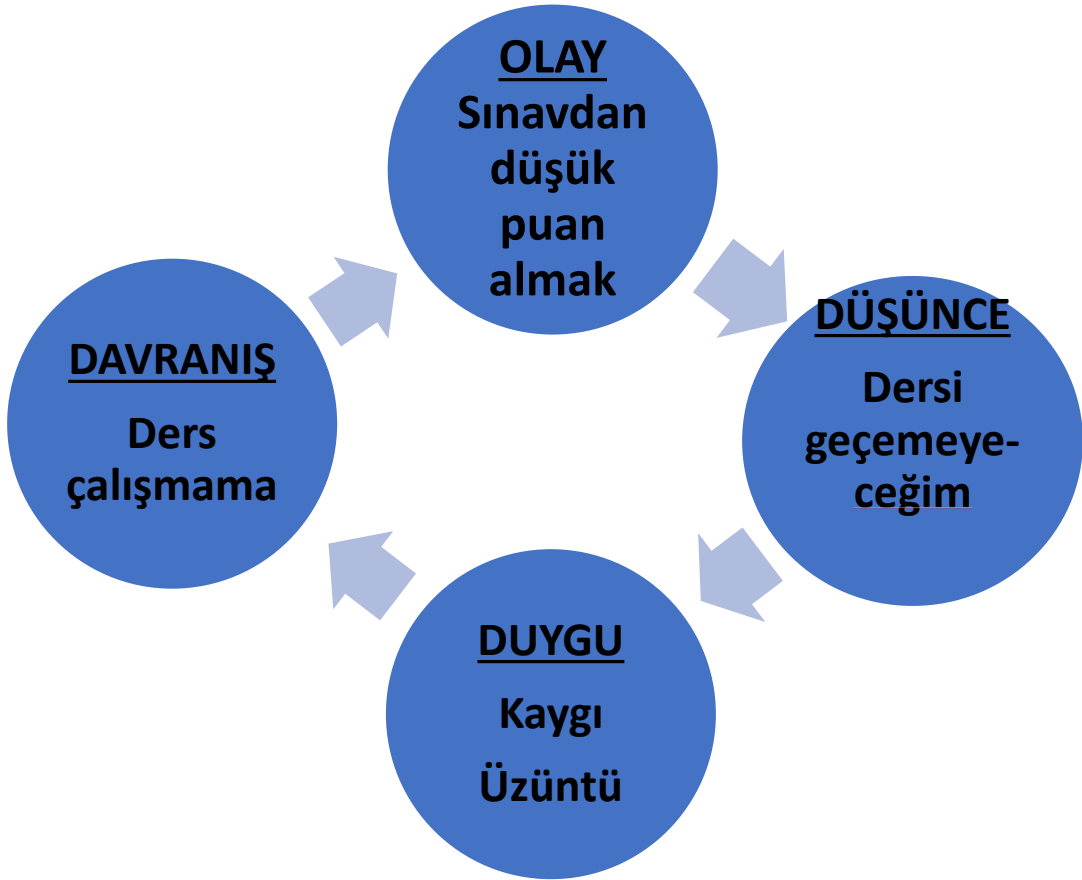
- Gerginlik
- Sinirlilik
- Öfke
- Karamsarlık
- Korku
- Endişe
- Panik
- Mutsuzluk
- İsteksizlik
- Boş verme

## Davranışsal Belirtiler

- Öfkelenme
- Uykusuzluk
- Aşırı yeme veya iştahsızlık
- Kaygı yaratan durumlardan kaçınma
- Hiçbir şey yapmak istememe
- Kaçma (Dersi veya sınavı yarıda bırakma)
- Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

## Normal düzeydeki kaygı kişi için faydalıdır!

- İstek duyma, karar alma, aldığımız kararları gerçekleştirebilmek için bize enerji verir.
- Ders çalışırken bizi uyanık tutar.
- Motivasyonumuzu ve performansımızı artırır.



- **Çok fazla konu var, zamanım azaldı hangi birine hazırlanabilirim ki...**
- Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- **Sınavı kazanamazsam/iyi bir puan alamazsam mahvolurum.**
- Sınavın sonucunu düşünerek değil elimden geleni yaparak değiştirebilirim, bunları düşünerek ancak zaman kaybederim.
- **Takdir edilmek için çok başarılı olmam lazım.**
- İnsanların beni takdir etmesi sadece sınavla bağlantılı değildir. Ben onları başarılı oldukları için mi seviyorum?
- **Kazanamazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım benim için çok fedakarlık ettiler.**
- Onlar anne ve baba olarak ellerinden geleni yaptılar. Ben de çalışmak için elimden geleni yapacağım.
- **Bu sınavı kazanamazsam ben değersiz ve başarısız biriyim demektir.**
- Bu sınavı kazanamazsam bu beni değersiz ve başarısız biri yapmaz. Sadece sınava çalışma davranışımın ve/veya bildiklerimi yansıtmamın yetersiz olduğunu gösterir.
- **Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir.**
- Sınav, ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazandığım bilgileri ölçme sınavıdır; kişilik testi değildir.
- **Sorunun cevabı hemen aklıma gelmiyor, onun için de zaman kaybediyorum.**
- Eğer hemen aklıma gelirse yaparım, gelmezse bununla uğraşmak yerine başka bir soruya bakıp daha sonra zaman kalırsa buna tekrar dönerim.

### Gerçekçi olmayan düşünceler

- **Bu sınavda derece yapmalıyım**
- Sınavın sonucunun ne olacağı sadece bana bağlı değil, bana bağlı olan kısım ders çalışmam; bu çalışmam sonucunda ne olacağını bilemem.

- **Dikkatim hiç dağılmamalı**
- Dikkatim dağılabilir, ben dikkatimi ekonomik kullanmaya çalışayım.
- **Hiç heyecanlanmamalıyım.**
- Sınavlarda heyecanlanmak doğal, heyecanım da bana gerekli.
- **Hiçbir soruda takılmamalıyım, hemen yapmalıyım.**
- Takıldığım sorular olabilir yapamadığımı görürsem diğer sorulara geçebilirim, buradaki her soru bana puan kazandırabilir.

### **Felaket Senaryoları**

- **Bu sınavda başarılı olamayacağım.**
- ✓ Bu sınavda başarılı olup olmamayı düşünmek yerine, elimden geleni yapmaya çalışmalıyım. Bu da ders çalışmak, bu benim soruları yapma şansımı artırır, bu da sınavı kazanma şansımı.
- **Sınavda kesin yetiştirmeyeceğim.**
- ✓ Zamanı kullanmak elimde, dikkatimi neler yapacağıma, sorulara veririm yetiştirme olasılığım artar.

### **Sınav öncesi önerileri**

- Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın.
- Tekrarı uzun süreye yaymaya çalışın.
- Yoğun çalışmayı sınavın hemen öncesinde yapmayın.
- Sınava son dakika gitmeyin.
- Kendi amaç ve beklentinizi belirleyin.
- Dengeli beslenme düzeni sağlayın.
- Yeterli uyku uyuyun.
- Gevşeme ve nefes egzersizlerini öğrenin.

### **Sınav sırasında yapılabilecekler**

- Orta seviyede gerginlik normaldir.
- Derin nefes alıp gevşemeye çalışın.
- Bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayın.

- Cevabını en iyi bildiğiniz soruları öncelikli yapın.
- Etrafınızdakilerle değil kendinizle ilgili olun.

### **Örnek sınav çalışması**

- Çalışılacak konuların neler olduğunu öğrenmek.
- Gerekli kaynakları hazırlamak.
- Sınava kadar çalışma planı oluşturmak.
- Gün içinde kendine bir hedef konu belirlemek.
- Konuyu okuyup tekrar yapmak, örnek çözmek, soru çözmek
- Bunu her gün gerçekleştirmek.
- Bireysel/Çalışma grubu

### **Gevşeme ve nefes**

- Sakin bir yerde oturun.
- Kollarınızı iki tarafa doğru açıp serbest bırakın.
- Gözlerinizi kapatın.
- Zihninizi mümkün olduğunda boşaltın.
- Başınızdan başlayarak tüm kaslarınızı 10 saniye boyunca gerilmesini sağlayın ve daha sonra tamamen gevşetin.
- İki durum arasındaki farkı hissetmeye çalışın.
- Yüzünüzdeki, boynunuzdaki, kollarınızdaki, göğsünüzdeki, bacaklarındaki, ayaklarındaki bütün kaslar için tekrarlayın.
- Gevşeme sırasında kaygılı hissettiğiniz durumu gözünüzde canlandırın.
- Gerildiğini hissettiğiniz kaslarınızı gevşetin.

**Sınavlarda aşırı derecede kaygılandığınızı düşünüyorsanız, Kaygınızın sınava çalışmanızı ve/veya sınav sonucunuzu etkilediğini düşünüyorsanız bir uzmandan yardım almanız faydalı olacaktır.**

**Klinik Psikolog Beliz Naz İşeri**