

## Kaygı Nedir?

**Kaygı**, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

**Sınav Kaygısı ise**, öğrencinin belli nedenlerin etkisi ile sınav öncesinde öğrendiği bilgiyi sınav sırasında etkili bir biçimde kullanmasına engel olan ve başarısının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

### 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 uğrattığını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme



## Sınav Kaygısının Belirtileri

### Zihinsel Belirtiler

- Düşünceleri toparlayamama
- 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
- 



### Duygusal Belirtileri

- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik
- Karamsarlık, güvensizlik
- Korku

## RIFAT ILGAZ ORTAOKULU

### Sınav Kaygısı



Seda PEHLİVAN  
Psikolojik Danışman ve  
Rehber Öğretmen

### **Düzenli fizik egzersizi yapmaya çalışın**

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve güvende artışı sayabiliriz.

### **Doğru nefes almaya dikkat edin**

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

### **Beslenme düzeninize dikkat edin**

Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, kahve vb. kullanımı kaygıyı artıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösteriniz. Protein (balık,soya), su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini artırın.

### **Bedeninize önem verin**

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini artırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

### **Uykunuza özen gösterin**

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belirli periyotlarla devam eder. Normal uyku süresi ortalama 6-7 saat arasındadır. Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

### **SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

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



Rehberlik Eğitiminin **RUHUDUR**