



Kaygı Nedir?

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

Sınav Kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

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

Duygusal Belirtileri

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



Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

Düşünce biçiminizi düzenleyin:

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. "Mahvolurum" "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığı unutmayın. "Yapamayacağım", "başaramayacağım" şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri "başarabilirim", "kötü bir not olsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil" gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

Zamanınızı planlamaya çalışın:

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşa bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri (örn. ilk kez spora başlayarak ağır egzersizler yapma, öğle uykusuna alışık değilse öğle uykusuna yatma) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.