

# SINAV KAYGISI

## ► KAYGI NEDİR?

Kaygı, belirsiz bir tehdit veya olumsuz bir durumun gerçekleşme olasılığına ilişkin hissedilen yoğun endişe, huzursuzluk ve gerginlik hali olarak tanımlanır.

## ► SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, bireyin daha önce edindiği bilgi ve becerileri sınav sırasında etkin bir şekilde kullanmasını engelleyen, yoğun endişe ve stresle karakterize bir duygudur. Birçok kişi sınav öncesi kaygı yaşar; ancak bu kaygının optimum düzeyde olması, performansı artırıcı ve motive edici olabilir. Bununla birlikte, aşırı kaygı ve stres, bilişsel işlevleri olumsuz etkileyerek akademik başarıyı düşürebilir ve işlevselliği önemli ölçüde bozabilir.

## ► SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Başarısızlık Korkusu
- Hazırlık Eksikliği
- Olumsuz Sınav Deneyimleri
- Dışsal Baskılar
- Mükemmeliyetçilik Eğilimi
- Etkisiz Çalışma Yöntemleri
- Akademik Rekabet
- Değerlendirilme Kaygısı
- Zaman Yönetimi Eksikliği

## SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Yorgunluk ve Halsizlik
- Kalp Çarpıntısı
- Nefes Darlığı
- Ağızda Kuruluk / Bunaltı / Kusma
- Yüz Kızarması
- Çevresel Faktörlerden Bağımsız Terleme ya da Üşüme
- Baş Ağrısı
- Baş Dönmesi
- Uyku Bozuklukları
- Karın Ağrısı
- Mide Şikayetleri
- İshal / Kabızlık
- Sık sık idrara çıkma

## SINAV KAYGISININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Huzursuzluk
- Yoğun endişe (anksiyete)
- Sinirlilik / öfke
- Umutsuzluk
- Tedirginlik
- Güvensizlik
- Ağlama eğilimi



GÜPDRAM



## SINAV KAYGISININ ZİHİNSEL BELİRTİLERİ

- **Dikkat ve Konsantrasyon Eksikliği**  
Bireyin sınav öncesinde veya sırasında dikkatini belirli bir konuya odaklamada güçlük yaşaması.
- **Düşünceleri Organize Etmede Zorluk**  
Düşüncelerin sıralı ve mantıklı bir şekilde işlenmesinde sorunlar.
- **Odaklanmada Güçlük**  
Sınav sırasında sorulara ya da öğrenilen bilgilere yönelmekte yaşanan problemler.
- **Kendini Yetersiz Hissetme**  
Kendi bilgi ve becerilerini sınava hazırlık veya sınav sürecinde değersiz görme eğilimi.
- **Olumsuz Düşünceler**  
Başarısızlık korkusu, sınavın getireceği sonuçlarla ilgili karamsar beklentiler.
- **Bilgiyi Hatırlamada Güçlük**  
Öğrenilen bilgilerin sınav sırasında erişilemez hale gelmesi ya da doğru bir şekilde hatırlanamaması.
- **Kendi Kendine Eleştirel İçsel Diyalog**  
"Bunu yapamam" ya da "Yeterince iyi değilim" gibi düşüncelerle bireyin kendini sürekli eleştirmesi.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA

## Olumlu Düşünce Geliştirme

- Kendine güveni artıracak olumlu bir içsel diyalog geliştirmek.
- Başarısızlık korkusunu yönetmek için bilişsel yeniden yapılandırma uygulamak.

## Planlı ve Sistemik Hazırlık

- Sınav hazırlığını zamana yayarak çalışmak.
- Günlük ve haftalık çalışma programları oluşturmak.

## Uyku Düzenine Özen Gösterme

- Düzenli ve yeterli uyku alışkanlıkları edinmek.

## Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Geliştirme

- Dengeli beslenmek; vitamin, mineral ve protein açısından zengin gıdalar tüketmek.
- Aşırı kafein ve şeker tüketiminden kaçınmak.

## Zararlı Maddelerden Kaçınma

- Sınav öncesinde alkol ve sedatif ilaçlardan uzak durmak.

## Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

- Düzenli fiziksel aktiviteyle stres düzeyini azaltmak.
- Yoga, meditasyon veya nefes egzersizleri gibi gevşeme tekniklerini öğrenmek.

## Destek Arama ve Yardım Alma

- Kaygı yoğunlaştığında bir uzmandan destek almak.
- Sınav kaygısı ile başa çıkma atölyelerine katılmak.

## Gevşeme Egzersizi

- Kaygı ve stresi azaltmak için derin nefes, progresif kas gevşetme veya meditasyon tekniklerini uygulamak.
- Zihinsel ve bedensel rahatlama sağlayarak kaygının fiziksel belirtilerini hafifletmek.

## OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ALTERNATİF İNANÇLAR GELİŞTİRME

### Olumsuz Düşünce:

- "Eğer bu sınavda başarısız olursam, hayatım mahvolur."

### Alternatif İnanç:

- "Bir sınavın sonucu hayatımı tamamen belirlemez. Bu sınavı başaramasam bile başka yollar bulabilir ve gelişmeye devam edebilirim."

### Olumsuz Düşünce:

- "Herkesten daha başarılı olmalıyım, aksi takdirde yetersizim."

### Alternatif İnanç:

- "Her bireyin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Ben elimden gelenin en iyisini yaparak kendi potansiyelime odaklanmalıyım."

### Olumsuz Düşünce:

- "Bu sınavı geçmek zorundayım, yoksa aileme büyük hayal kırıklığı yaşatırım."

### Alternatif İnanç:

- "Ailem beni sınav sonuçlarımdan bağımsız olarak destekler ve değer verir. Önemli olan çabamı göstermem."

### Olumsuz Düşünce:

- "Bu mide ağrısı yüzünden sınava odaklanamayacağım, başarısız olacağım."

### Alternatif İnanç:

- "Kaygı, midemdeki bu rahatsızlığa neden oluyor. Sakinleştiğimde bu his de geçecek."