

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK SERVİSİ

SULTAN ABDULHAMİD RAYLI  
SİSTEMLER TEKNOLOJİSİ  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ



**SINAV  
KAYGISI**



**Sınav kaygısı:** Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



**Kaygının öğrenme üzerindeki etkisi:**

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir düzeyde yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansını artırır.

Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir şekilde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.

**SINAV  
KAYGISININ  
NEDENLERİ:**



1. Aile tutumları ( Çocuktan yüksek başarı bekleme )
2. Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi olması, çalışmasının az olması ama hedefini yüksek belirlemesi)
3. Sosyal nedenler ( Çevrenin tutumları, kıyaslama, takdir etmeme, sürekli olumsuz eleştirme )
4. Yanlış çalışma alışkanlıkları ( Tekrar etmeme, soru çözmeme, sadece sevdiği derslere çalışma, kitap okumama, yanlış çıkan soruların doğrusunu öğrenmeme )
5. Zihinsel faktörler ( Olumsuz düşünme )



# KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



## 1 VERİMLİ ÇALIŞIN

- Plan program hazırlayarak düzenli ve disiplinli çalışılmalı.
- Sadece sevilen derslere değil, sınavda çıkan tüm ders ve konulara çalışılmalı.
- Tekrar yapılmalı.
- Bol bol test çözerek soru tipleri öğrenilmeli.
- Yanlış çıkan soruların doğrusu öğrenilmeli.
- Hedefler ulaşılamayacak düzeyde olmamalı.
- Öğrenmeye odaklanılmalı.
- Çalışırken dikkati dağıtacak her şey ortamdan uzaklaştırılmalı.
- Ders dışında kullanılan teknoloji süresi olabildiğince azaltılmalı.
- Ders çalışırken başka bir şeyle uğraşılmalı.

## 2 AİLE VE ÇEVRENİN TUTUMLARI

Sürekli olumsuz konuşan, motivasyon düşüren insanlardan uzak durulmalı. Eğer ailemizden bireyler bunu yapıyorsa rahatsızlığımızı dile getirmeliyiz. Kendimiz konuşamıyorsak veya çekiniyorsak bir büyüğümüzden yardım alabiliriz.

## 3 YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

- Yeterli ve düzenli uyumalı.
- Düzenli beslenilmeli. Kahvaltı mutlaka yapılmalı. (Beyin, enerjinin %30'unu kullanır)
- Sportif ve kültürel faaliyetlere uzak kalınmamalı.
- Kişi kendisine zaman ayırmalı. İlgilerden ve hobilerden tamamen uzaklaşılmalı.



## 4 OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN

Sınavla ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşünceleri, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.

- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi, değerimi değil, bilgimi ölçer.
- Sınav nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Yapabildiğim en iyisini yapacağım.

## 5 NEFES EGZERSİZİ YAPIN

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. Daha sonra yavaşça nefes ağızdan verilir. İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini kullandığı saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç akciğerlerin tamamını kullanmaktır.