

***SINAV KAYGISI***

***VE***

***BAŞ ETME YOLLARI***

MEAL REHBERLİK SERVİSİ

# SINAV KAYGISI

Kaygı, Bireyin Herhangi Bir Uyarı ile Karşılaştığında Yaşadığı Fiziksel, Zihinsel Ve Duygusal Değişimlerdir.

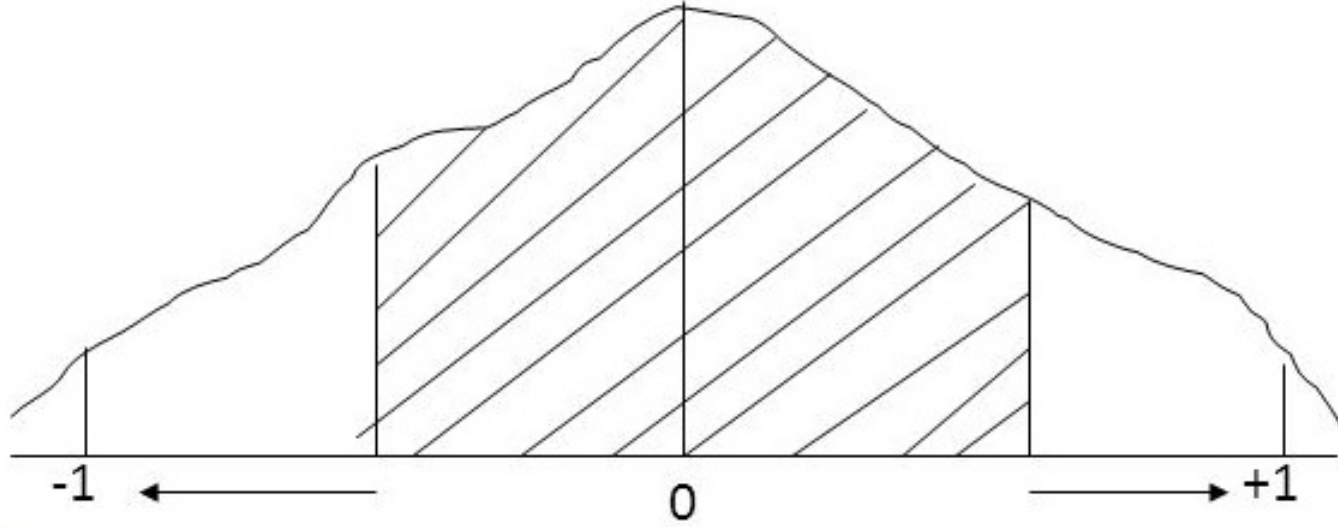
Sınav Kaygısı, Kaygının Özel Bir Türüdür. Sınav Öncesinde Yaşanan, Stresin Doğurduğu Karmaşık, Fizyolojik Ve Duygusal Tepkilerdir.

**KAYGI DOĞAL BİR DUYGUDUR.**

**“KAYGI”**

**GEREKLi MİDİR?**

# KAYGI DÜZEYİ - BAŞARI DURUMU



Düşük kaygı

Orta düzey kaygı

Yüksek kaygı

MOTİVASYON VE İSTEK  
OLUŞMADIĞINDAN  
SONUÇLAR  
OLUMSUZDUR.

YARATTIĞI  
MOTİVASYON, İSTEK,  
KARAR ALMA, ALINAN  
KARAR  
DOĞRULTUSUNDA  
HAREKETE GEÇMEYİ  
SAĞLAYARAK BİREYİN  
PERFORMANSINI  
ARTTIRIR.

KAYGIYA YENİK DÜŞEN  
BİREY POTANSİYELİNİ  
TÜMÜYLE  
KULLANAMAZ, İSTENEN  
PERFORMANSI  
GÖSTEREMEZ

# **SINAV KAYGISINDA YAŞANAN BELİRTİLER**

- BAŞ AĞRISI
- KARIN AĞRISI
- MİDE BULANTISI-KUSMA
- NEFES ALIP-VERMEDE ZORLUK
  - KALP ÇARPINTISI
  - TİTREME
- KABUS GÖRME, UYKUSUZLUK
  - HEYECAN
  - KOLAY AĞLAMA
- DİLİN DAMAĞIN KURUMASI
  - KASLARDA GERGİNLİK
  - SIK İDRARA ÇIKMA
  - SOĞUK TERLİ ELLER

# SINAV KAYGISININ BAŐLİCA NEDENLERİ

- Sınava Gereğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- Sınava Yeterince Hazırlanamama Ve Ya Kötü Çalışma Alışkanlıkları
- Başarısız Olma Korkusu
- Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı
- Olumsuz Düşünce Biçimleri
- Öğrencinin Ulaşamayacağı Hedef Belirlemesi
- Ailenin Ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek Olması
- Ailenin Öğrenciyi Başkalarıyla Kıyaslaması

# VIDEO-1

**SINAV KAYGISI**

**İLE**

**BAŞ ETME YOLLARI**



# VIDEO-2

# **SINAVA İYİ HAZIRLANMAK**

Planlı Ve Programlı Biçimde Hazırlan  
Konuları Tekrar Et  
Bol Soru Çöz  
Eksiklerini Gider

## **AYRICA SINAV ÖNCESİ**

Yeterince Dinlen  
Dengeli Beslen  
Uykunu Tam Al  
Olumlu Düşün

# SINAV ANINDA KAYGIYI ÖNLEMEK

İstedığınız Testten Başlayın. Stratejinize Uygun Hareket Edin (Kesinlikle Farklı Bir Strateji Denemeyiniz.)

Yapamayacağınız Zor Soruların Olabileceğini Unutmayın Ve Moralinizi Bozmayın.

Herhangi Bir Soru İle İnatlaşarak Zaman Kaybetmeyin. Bir Soruya Fazla Zaman Harcamayın.

Kısa Mola Vererek Derin Nefes Alıp Gevşeyin.

Öğrencileri Gözlemlemeyin, Onların Ne Yaptıklarıyla İlgili Bir Şey Düşünmeyin.

**“SINAV”**

**SİZİN İÇİN NE ANLAMA**

**GELİYOR?**

# OLUMSUZ DÜŞÜNCELER YERİNE SAĞLIKLI DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA

Sınavda Başarısız Olacağım

Sınav Zor Olacak

Sınavda heyecanlanacağım,  
dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav Geleceğimi Belirleyecek



Sınavda Elimden Gelenin  
En İyisini Yapacağım.

Sınavın Zor Yada Kolay  
Olacağını Bilemem.

Heyecanımı Kontrol Edebilirim  
Ve Dikkatli Olabilirim..

Sınav Önemli Fakat Geleceğimi  
Belirlemeyecek.



# NEFES ALMA EGZERSİZİ

- Gözlerinizi Yavaşça Kapayın.
- Burnunuzdan Yavaşça Nefes Alın.
- 4 Saniye Boyunca Nefesinizi Tutun.
- Ardından 4 Saniye Boyunca Aldığınız Nefesi Verin.
- Nefesinizi 4 Saniyede Yavaşça Alın.
- 4 Saniye Boyunca Nefesinizi Tutun.
- Ardından 4 Saniye Boyunca Aldığınız Nefesi Verin.
- Nefesi Verdikten Sonra İse 4 Saniye Bekleyip, Aşamalara Yeniden Başlayın.
- Nefes Burundan Alınmalı Ve Ağızdan Verilmelidir.

# GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- Yerinize İyice Ve Rahatça Yerleşin.
- El Ve Ayak Kaslarınızı Yavaşça Kasın, Yapabildiğiniz Kadar Sıkın. 10'a Kadar Sayın.
- Bütün Kaslarınızı Yavaşça Gevşetin. Gerginliğin Akışına Odaklanın, Kaslarınızın Gevşek Ve Esnek Oluşunu Hissedin.
- Bu Gevşek Konumda Bir Sure Bekleyin, Derin Ve Yavaş Nefes Alın.
- İçinizden "Rahatla Ve Bırak" Deyin Ve Derin Soluk Alın.

# ZİHİNDE CANLANDIRMA

Gözlerinizi Kapatın Ve Kendinizi Duygusal Olarak Nerede Rahat Ve Huzurlu Hissediyorsanız O Yerde Olduğunuzu Hayal Ediniz.

Hayal Ettiğiniz Ortama Çok Olumlu Ayrıntılar İlave Ediniz.

Bu Düşünceyi Ya Da Canlandırmayı 2-3 Dakika Yapmak Yeterlidir.



**DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ**

**DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA  
ODAKLAMA**

**DİNLEDİĞİNİZ**

**İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM**