

## Düzenli spor ve egzersiz 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 kendine 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.

## Beslenmenize dikkat edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Dengeli ve sağlıklı beslenme adına vücudumuzun ihtiyaç duyduğu Protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler ile madensel maddeler, su ve tuz ister ve yeter oranda alınmalıdır.

## Kendinize önem verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaysısı 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 belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 7–9 saat arasındadır. Gecelik 4 – 6 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 KAYGISI BROŞÜRÜ



**ÇUKUROVA**  
**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

## 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:

- "Başarısızlık" korkusu
- 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 nota odaklanma
- 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, karın ağrısı
- Kas yorgunlukları, uyuşma
- Terleme ya da üşüme
- Yorgunluk
- Mide, baş ağrısı

### Duygusal Belirtileri

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



## 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 olmadığını 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.

### Zamanı Doğru Kullanma:

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri (örn. Spor etkinlikleri, ağır egzersizler yapma,) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.