

1. **Adım: Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma**
* **Sınava son anda hazırlanmayın !**
* **Sınavdan önce iyi bir uyku çekin ve dinlenin.**
* **İyi ve doğru beslenin.**
* **Sınavdan önce ilaç kullanmak- tan kaçının.**
* **Düşünce ve inançlarınızı sorgu- layın. (‘’Mükemmel olmalıyım.’’ yerine ‘’Kendimi ve yapabilecek- lerimi biliyorum. Elimden gele- nin en iyisini yapacağım.’’)**
* **Gevşeme ve nefes alma egzer- sizlerini öğrenin.**
* **Kaygının normal ve hatta gerekli bir duygu olduğunu kabul edin. Ancak onun sizi ele geçirmesine izin vermeyin.**
* **Doğru olmayan düşüncelerle ken-**

dinize işkence etmeyin.

* **Verimli ders çalışma yöntemleri ve test çözme teknikleri konusunda mutlaka bilgi sahibi olun.**

**SINAV KAYGISI İLE**

**BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

* **Gerektiğinde uzmanından yardım almaktan çekinmeyin.**

 ***NOT: Kurumumuzda çalışmakta olan***

 ***Psikolojik Danışmanlar bu anlamda si-***

 ***ze destek olabilir.***

Kaygıdan uzak, emeğinizin karşılığını aldığınız bir sınav süreci geçirmeniz dileğiyle… Başarılar...



 *Sınav kaygısı*; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçim-

de kullanılmasına engel olan ve ba- şarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

**BELİRTİLERİ NELERDİR ?**

 *Duygusal belirtiler*; panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkın- lık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir

 *Fiziksel belirtiler*; ise kalp atışları- nın hızlanması, mide bulantısı, titre- me, kasılma, baş ağrısı veya aşırı ter- leme şeklinde ortaya çıkabilir.

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR ?

Gerçekçi olmayan düşünce bi- çimlerine sahip olmak kaygını oluş- masında en önemli süreçlerdir. Bu- naltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olan- larda daha sık görülür. Sosyal çevre- nin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkendir.

Sınav kaygısı ile iki adımda

başa çıkabilirsiniz:

* 1. **Adım: Kaygının Nedenlerini Belirleyin**

**Sınav kaygısının en basit baş lıca sebebi, *sınava yeterince***

 *hazırlanmamış olmak*tır. Bu durumda sınava çalışmamızı sağlaya- cak ve kaygıyı azaltacak çalışma strate- jileri geliştirmemiz gerekli !!!

 ***Başarısızlık korkusu:* Başarı- sızlık korkusu, çok çeşitli kay- naklara bağlı olarak kaygıya**

neden olabilir. Örneğin; kötü bir sonuç aldığınızda utanılacak duruma düşece- ğinizi düşünüyor olabilirsiniz, sınavı

tüm hayatınızın merkezine almış olabi- lirsiniz.

 ***Çaresizlik hissi:* Aldığınız, kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmaya bağlamak-**

tansa, daha çok sınavın zorluğuna ve- ya kendi kontrolümüz dışındaki diğer çevresel faktörlere bağladığımızda, sı- navlarla ilgili çaresizlik hisleri daha da yerleşir. Sonuç olarak, çalışma süre- mizden ve kalitesinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini dışarıda ara- dığımızdan ve “Ne yaparsam yapayım işe yaramayacak.” şeklinde düşündü- ğümüzden daha da az çalışmaya baş- larız ve kaygılarımız artar.

 ***Kendine karşı tehdit olarak***

 *algılama:* Bazen kendimize verdiğimiz değeri, sınavlar-

dan alınan 1-2-3-4-5 notlarıyla ölçe- riz. Özgüvenimiz, doğrudan aldığımız notlarla orantılıdır. Notlarla bağlantılı olarak hissettiğimiz bu negatif duygu- lar, kendimize duyduğumuz güveni azaltarak çaresizlik duygusunu baskın olarak hissetmemize ve sınav kaygısı- na neden olabilir.