



## 2. 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 kullanmaktan kaçının.
- \* Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın. ("Mükemmel olmalıyım." yerine "Kendimi ve yapabileceklerimi biliyorum. Elimden gelen en iyisini yapacağım.")
- \* Gevşeme ve nefes alma egzersizlerini öğrenin.
- \* Kaygının normal ve hatta gerekli bir duygu olduğunu kabul edin. Ancak onun sizi ele geçirmesine izin vermeyin.



- \* Doğru olmayan düşüncelerle kendinize işkence etmeyin.
- \* Verimli ders çalışma yöntemleri ve test çözme teknikleri konusunda mutlaka bilgi sahibi olun.
- \* Gerektiğinde uzmanından yardım almaktan çekinmeyin.

**NOT: Kurumumuzda çalışmakta olan Psikolojik Danışmanlar bu anlamda size destek olabilir.**

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



YOZGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



Adres: Tekke Mh. Altay Sk. No 38 Cumhuriyet Ortaokulu Yanı

Telefon: (354) 212 11 00

Eposta: 208394@meb.k12.tr

»»» Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

## BELİRTİLERİ NELERDİR ?

Duygusal belirtiler; panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir

Fiziksel belirtiler; ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.

## SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR ?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunalıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

## Sınav kaygısı ile iki adımda başa çıkabilirsiniz:

### 1. Adım: Kaygının Nedenlerini Belirleyin

»»» Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, sınava yeterince hazırlanmamış olmatır. Bu durumda sınava çalışmamızı sağlayacak ve kaygıyı azaltacak çalışma stratejileri geliştirmemiz gerekli !!!

Başarısızlık korkusu: Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin; kötü bir sonuç aldığınızda utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz, sınavı tüm hayatınızın merkezine almış olabilirsiniz.

»»» Çaresizlik hissi: Aldığınız, kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmaya bağlamakta, daha çok sınavın zorluğuna veya kendi kontrolümüz dışındaki diğer çevresel faktörlere bağladığımızda, sınavlarla ilgili çaresizlik hisleri daha da yerleşir. Sonuç olarak, çalışma süremizden ve kalitesinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini dışarıda aradığımızdan ve “Ne yaparsam yapayım işe yaramayacak.” şeklinde düşündüğümüzden daha da az çalışmaya başlarız ve kaygılarımız artar.

Kendine karşı tehdit olarak algılama: Bazen kendimize verdiğimiz değeri, sınavlardan alınan 1-2-3-4-5 notlarıyla ölçeriz. Özgüvenimiz, doğrudan aldığımız notlarla orantılıdır. Notlarla bağlantılı olarak hissettiğimiz bu negatif duygular, kendimize duyduğumuz güveni azaltarak çaresizlik duygusunu baskın olarak hissetmemize ve sınav kaygısına neden olabilir.

