**Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yöntemleri**

**SINAV KAYGISI NEDİR?**

Kişinin, sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek

Bunu,” kişiliğinin başarısızlığı” olarak algılamasından kaynaklanan, öğrenilen

bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen,başarının düşmesine

yol açan **yoğun kaygı durumudur.**

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye

motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır.**Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa

neden olur**. İstenilen kaygı,orta düzeyde kaygıdır.**

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

**1)**Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları

hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler.**

**2)**Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik,

çaresizlik, heyecan gibi **duygusal belirtiler.**

**3-)**Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı

erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler.**

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

**1)Zamanı Etkin Kullanamama**

Sınava çalışmaya geç başlama, konuların yetiştirilememesi veya ders çalışmaya erken başlanmasına

karşın, zamanı etkin kullanmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi,konu tekrarının

yapılamaması kaygıyı artırır.

**2)Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları**

Plansız,programsız ders çalışmak,başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin

motivasyonunun düşmesine neden olur.

**3)Mükemmeliyetçilik Düşüncesi**

Yaptıklarının, en iyisi olması ve hiç hata yapmaması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi

yükselir.

**4)Başarısızlık Korkusu**

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve

kaygı düzeyi yükselir.

**5)Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi**

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini

kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

**6) Aile Baskısı;**

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları

gerçekleştiremeyeceği düşüncesi kaygı düzeyini yükseltir.

**SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI**

**1) Sınava Planlı Programlı Çalışma**

Planlı ve programlı ders çalışma, sınava yeterince ve zamanında hazırlanmanızı sağlar.

**2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma**

Son ana kadar ders çalışmak, öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir

iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

Ancak bir anda aklınıza gelen bir konu olursa hemen bakıp öğrenin bu bilgi çok daha fazla kalıcı olacaktır.

**3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme**

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın. Sınava gireceğiniz günün gecesi,saat kaçta yatmanız gerekiyorsa

sınava bir ay kala o saatte yatmanız uyku düzeninizin sağlanmasında faydalı olur

Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.

Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

**4) Düşünce ve İnançlar**

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim?

Bu sınavda başarılı olamayacağım.

Ellerim titriyor. Ne yapacağım?

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün

olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın.

Sonuç, her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacağım.

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

**5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme**

Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes

alın.Nefes egzersizi de yapabilirsiniz. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da

bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

**Son Olarak**

Sınava, en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.

Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.(Değildir,yoktur,vardır vs.)

Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını

düşünüyorsanız, biraz mola verin.

Cevabından emin olmadığınız soruyu boş bırakın,yanlış çıkmasından daha iyidir

**BAŞARILAR.....**