

### **SINAV KAYGISI NEDİR?**

- **KİŞİNİN; SINAV ÖNCESİNDE, SIRASINDA VE SONRASINDA YAŞADIĞI SINAVLA İLGİLİ YOĞUN HEYECAN VE ENDİŞEYE 'SINAV KAYGISI' DENİR.**

#### **SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ**

- YETERİNCE HAZIRLIK YAPMAMAK EN BÜYÜK SINAV KAYGISI NEDENİDİR.
- YETERİNCE HAZIRLIK YAPMAMIŞ BİR ÖĞRENCİNİN SINAV KAYGISI YAŞAMASI ÇOK DOĞALDIR.
- AKLINDAN ÇIKARMA; ŞAMPİYONUN KADERİ ANTREMANDA BELLİ OLUR, SINAVLARA İYİ HAZIRLAN.

- **SINAVI BÜYÜK; KENDİ BAŞA ÇIKMA GÜCÜNÜ KÜÇÜK GÖRMEK SINAV KAYGISININ EN BÜYÜK SEBEPLERİNDEN BİRİDİR.**

- **'BU SINAVIN ÜSTESİNDEN GELECEK GÜCE SAHİBİM' DİYE DÜŞÜNMEİSİN.**

#### **SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

##### **FİZİKSEL BELİRTİLER:**

- KALP ÇARPINTISI
- KIZARMA
- UYKUYA GEÇMEDE GÜÇLÜK
- KUSMA
- SIK İDRARA ÇIKMA
- İŞTAHSIZLIK
- NEFES ALMADA GÜÇLÜK

##### **DUYGUSAL BELİRTİLER:**

- KORKU
- ENDİŞE
- GERGİNLİK
- SİNİRLİLİK
- ÇARESİZLİK
- HUZURSUZLUK

##### **ZİHİNSEL BELİRTİLER:**

- DİKKAT EKSİKLİĞİ
- ODAKLANMAKTA GÜÇLÜK
- ANLAMA GÜÇLÜĞÜ
- HATIRLAMADA GÜÇLÜK
- BULANIK BİR ZİHİN

##### **DAVRANIŞLAR: DERS ÇALIŞMAKTAN KAÇMA**

⊙ SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

1. SINAVDAN ÖNCE GEÇMİŞTEKİ BAŞARISIZLIKLARINIZI DEĞİL, BAŞARILARINIZI DÜŞÜNÜN.
2. SINAVLAR BU ZAMANA KADAR EDİNMIŞ OLDUĞUNUZ BİLGİLERİNİZİ ÖLÇER. KİŞİLİĞİNİZİ DEĞERLENDİRMEZ, KİŞİLİK TESTİ DEĞİLDİR. SINAVLARI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİZLE BİR TUTMAYIN. SINAVDA BAŞARISIZ OLMAK DEMEK BECERİKSİZ VE AKILSIZ OLMAK DEMEK DEĞİLDİR.
3. SINAVI KAZANMA ŞANSINIZ YÜKSEK OLSA BİLE MUTLAKA BAŞKA BİR AMACINIZ OLSUN.
4. GEVŞEME EGZERSİZLERİ YAPIN.
5. NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN.
6. SPOR YAPIN.
7. MANTIKLI VE OLUMLU DÜŞÜNMEYE GAYRET EDİN.

SINAVLARDAN SONRA NE YAPILMALI?

1. SONUCU MANTIKLI VE GERÇEKÇİ BİR BİÇİMDE GÖZDEN GEÇİRMELİSİN.
2. BUNDAN SONRASI İÇİN AMAÇ BELİRLEMELİSİN.

OLUMLU VE MANTIKLI DÜŞÜNMEYE GAYRET ETMELİSİN!

X 'Başarısız olacağım'

YERİNE;

✓ 'SINAVA GİRMEYEN SONUCU BİLEMEM.'  
Diye düşün.

X 'Konuları yetiştiremeyeceğim'

YERİNE;

✓ 'ZAMANI İYİ KULLANIRSAM YETİŞTİRİRİM, BU DÜŞÜNCE SADECE KAYGIMI ARTTIRIR.'  
Diye düşün.

X 'Matematik sorularını yapamıyorum'

YERİNE;

✓ 'DİĞER ALANLARDA BAŞARILI OLURSAM YÜKSEK BİR NOT ALABİLİRİM.'  
Diye düşün.

X 'İnsanlar benim yetersiz olduğumu düşünecekler.'

YERİNE:

- ✓ 'Böyle düşünecek insanlar olabilir ama önemli bir kısmı böyle düşünmeyecekler. İnsanların ne düşündüğünü bilemem ve kontrol edemem.'

Diye düşün.

X 'Ya üniversiteyi kazanırım, ya da mahvolurum.'

YERİNE:

- ✓ 'MAHVOLMAK BENİM KENDİ FİKRİM, GERÇEK DEĞİL. KAZANAMAZSAM, İKİNCİ HEDEFİME YÖNELİRİM.'

Diye düşün.

X 'Her boş anımda ders çalışmalıyım.'

YERİNE:

- ✓ 'Bu düşünce bende sadece baskı yaratır, baskı da kaygımı arttırır.' Diye düşün.  
Unutma: Kalp kasının kasılması için önce gevşemesi lazım!