***SINAV KAYGISININ NEDENLERİ***

Öz-güven (Kendine güven) eksikliği, güvensiz olmak.

 Baskının olması (İçsel-bireysel, çevresel aile, arkadaş, öğretmen gibi).

 Beklenti düzeyinin çok yüksek olması.

 Verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini

bilmemek.

 Aşırı idealistlik ve mükemmeliyetçilik.

 Zamanı iyi kullanmama ve plansız olmak.

 Çalışma alışkanlığının olmaması.

 Sorumluluk hissetmemek ve almamak.

 Başarısız olma korkusu

**SINAV KAYGISININ DUYGUSAL SONUÇLARI**

 Huzursuzluk,

 Çabuk öfkelenme,

 Mutsuzluk,

 İçe kapanma,

**SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL VE ZİHİNSEL SONUÇLARI**

 Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe,

 Unutkanlık

 Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü.

**SINAV KAYGISININ FİZİKSEL SONUÇLARI**

 Kalp atışı hızlanır, solunum artar.

 Adrenalin miktarı artar.

 Bulantı ve kusma görülür.

 Kaslar kasılır ve titreme olur.

 Damarlarda daralma olur ve kan çekilir.

 Baş dönmesi ve bulanık görme oluşur.

 Ellerde titreme, terleme

 Nefes alıp vermede güçlük yaşama,

 Yorgunluk ve bitkinlik belirtileri,

 Uyku bozuklukları.

**SINAV KAYGISI NEDENİYLE GÖZLENEN OLUMSUZ DUYGU DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLAR**

 Sınavı bilgi değerlendirmesi olarak değil de kişilik değerlendirmesi olarak görmek.

 Derslere çalışmasına rağmen öğrencinin

yetersizlik duygusu içinde olması.

 Aşırı huzursuzluk, gerginlik, endişe ve sıkıntı hali.

 Önemli sayılan, kendine değer verilen insanların

sevgi ve ilgilerini kaybetme.

 Başarısızlığı bir facia, mahvoluş, her şeyin sonu

olarak görmek.

 Sınav kazanmayı tek amacıymış gibi görmek.

 Sınavı kazanamama durumunda nasıl üzüleceğini düşünerek, bu nedenlerin neticesinde de yaşanan panik duygusu.

“Hiç kimse bir şeyi elde edebileceğine inanmadığı sürece, onu elde etmeye hazır değildir.”

**Sınav kaygısı;** sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

**SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YÖNTEMLERİ☺**

1) Sıkıntılarınızı paylaşacak insanlarla beraber olun.Çevresine pozitif enerji yayan insanlarla beraber olmak sizi kaygılarınızdan uzaklaştırır. Sürekli karamsar konuşup felaket tellallığı yapan kişilerle beraber olursanız, kaygılarınızın artması için davetiye çıkarmış olursunuz.

2) Sizi stresten uzaklaştıracak sosyal aktivitelere zaman ayırın. (gezin, kitap okuyun , resim yapın vs.) Einstein keman çalarak; Churchill ise resim yaparak stresten uzaklaşırdı.)

3) Geleceği (sınavı) düşünmeyin. Anı yaşayın. Sınavı düşüneceğinize sizi sınavda başarılı kılacak çalışmalar yapın. Sınav sonunda yaşamayı düşündüğünüz üzüntü ve sevinçleri sınav sonrasına bırakın. Sınavdan korkmak resimdeki yılandan korkmak gibidir. Resimdeki yılandan canlıymış gibi korkarsanız, ona sahip olmadığı gücü kendi elinizle vermiş olursunuz. Sınavdan korkarsanız ona sahip olmadığı gücü kendi elinizle vermiş olursunuz.

4) Kaygıyı ortadan kaldırmak için kaygıya neden olan düşünce tarzını değiştirin. Kendinize olumlu telkinlerde bulunun. Kendinize alternatif düşünceler üretin; şimdi böyle düşünmem için herhangi bir sebep var mı ? Bu düşünce bana ne kazandırıyor. Daha olumlu nasıl düşünebilirim. Sizde kaygıya neden olan düşünceler aklınıza geldiğinde “AMA” bağlacını kullanın Bu sınavım kötü geçti ama, bir sonraki sınavda aynı hataları tekrarlamayacağım.

5) Kaygıyı sınavdan önce yaşayarak, kaygıya kendinizi denetletin ki sınavda aynı kaygıları yaşamayasınız. Bunun için deneme sınavlarına, gerçek sınava giriyormuş gibi girin. Böylece sınav sırasında, bu gibi sınavlara defalarca girdiğinizi düşünerek, kaygılarınızdan kurtulacaksınız. Bu işlem kaygınızı olumlu bir heyecana dönüştürecektir.

6) Geçmişteki başarılarınızı düşünün. Bu başarılarınızı düşünerek; “demek ki yapabiliyormuşum “diyeceksiniz. Geçmişteki sevinçli ve mutlu anınızı hatırlayarak o duyguların aynısını kaygılı anınıza aktarın.

7) Canlı, renkli, heyecanlı, coşkulu, bir hayat yaşayın;bu da ancak çevresine pozitif enerji yayan insanlarla beraber olmakla olur.

8) Kaygının kimyasını yaşayan bedene gevşemenin kimyasını yaşatın. Bunu ancak doğru nefes alıp vermekle yapabilirsiniz. Nefesinizi, aldığımız sürenin iki katı kadar bir süre içinizde tutun ve aldığınız sürenin yarısı kadar zamanda dışarı verin. Bu işlemi her gün tekrarlayın.

9) Sınav kaygısının, sizde oluşturduğu negatif enerjiden, suyla ve toprakla temas ederek kurtulun. Böyle zamanlarda elinizi, yüzünüzü, kollarınızı ve ayaklarınızı ya yıkayın veya toprakla temas ettirin. Bu işlem içinizdeki negatif enerjinin boşalmasını sağlayacaktır.

10) Fiziksel egzersizler yapın. Düzenli fiziksel egzersiz, beyinde öğrenmeyi kolaylaştırır. Yaptığınız ders tekrarları zihninize daha kolay yerleşir ve unutmanız zorlaşır

11) Yenilen, içilen besinlere, uyku düzenine ve fiziksel koşullara dikkat edin , son haftalar da uyku düzeninizi bozmayın, kendinize sürpriz yaşatmayın.

12) Sınavı yaşamın ve öğrenmenin bir parçası olarak görün. Sınavı ölüm kalım meselesi olarak algılamayın. Sınav başarısızlığı bir felâket değildir. Sınavdan sonra dünya yine dönecek, güneş yine doğacak.

13) Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın. Aile ve yakın çevrenizin de karşılaştırmasına izin vermeyin.Sizin rakiplerinizden hiçbir farkınız yok. Siz çalıştınız elinizden geleni yaptınız; çalışan öğrenci kendine güvenmeli.

14) Sınava çevrenizin beklentilerini yerine getirmek için girmiyorsunuz. Sınavı hedeflerinizi gerçekleştirmek için bir araç olarak görmelisiniz. Sınav sizin için asla bir amaç olmamalıdır.

