**SINAV KAYGISI**

**Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.**

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

**KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ**

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı artırır.

Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez.  Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

* Zamanı iyi kullanamama,
* Yanlış çalışma alışkanlıkları,
* Yüksek beklenti düzeyi,
* Mükemmeliyetçi yaklaşım,
* Görev ve sorumlulukları erteleme,
* Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
* Anne-baba tutumları,
* Yüksek hedef belirleme v.b.

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

**Duygusal ve Zihinsel Belirtiler**

* Başaramazsam!
* Sınavım nasıl geçecek?
* Bildiklerimi unutursam!
* Ben bu işi başaramayacağım.
* Süre yetmeyecek.
* Sınava hazır değilim.
* Kazanamazsam rezil olurum.
* Mutlaka kötü bir şey olacak
* Kodlama hatası yaparsam.
* Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
* Sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk hali,
* Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam.
* Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, yapamazsam hayal kırıklığına uğrarlar.
* Felaket yorumları içeren, çok gerçekçi olmayan abartılı benzer düşünceler.

**Davranışsal Belirtiler**

* Ders  çalışmayı  bırakma,  sınavı yarıda bırakma, sınav tarihlerini unutma v.b.
* Ders çalışmayı sürekli erteleme, sınavlara son gün çalışma.
* Zorlandığı derslere çalışmama.

**KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

**1-Çalışma Yöntemi**

* Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın,
* Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.
* Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
* Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
* Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
* Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
* Çalışma sürenizden çok verimli olmaya odaklanın.

**2-Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin**

* Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
* Bu sınav hayatın sonu değil.
* Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
* Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
* Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
* Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
* Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
* Ben çalıştığım sürece, mutlaka bir gün başarıya ulaşırım.
* Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim.
* Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

**3-Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin**

* Yeteri kadar uyuyun.
* Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın. (Beyin tek başına enerjinin % 30’unu kullanır.)
* Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.

**4-Nefes Egzersizi**

* Ders çalışırken, ya da sınavlarda dikkatiniz dağıldığında ve kaygı düzeyiniz arttığında derin derin nefes alın. (Doğru nefes almak rahatlamayı sağlar, stresi azaltır.)

**Doğru nefes alma nasıl olmalı: Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz  demektir.**