

## SINAV KAYGISININ

### Zihinsel Belirtileri

Bu sınavda başarılı olamayacağım, bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim, bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir şeklinde ki düşünceler.

### Fizyolojik Belirtileri

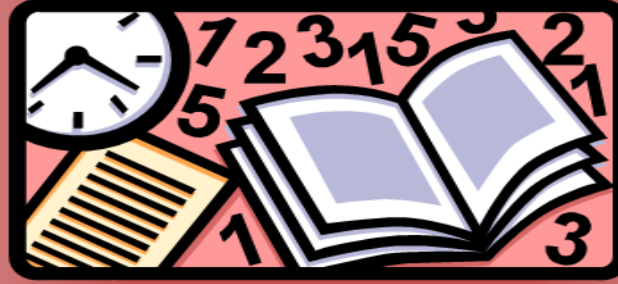
Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi ,elim ayağıma dolanıyor, ellerim titriyor vb belirtiler.

### Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, korku (bildiklerini unutma korkusu), endişe sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik, kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme vb. belirtiler.

## KAYGI

Kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.



### Sınav Kaygısı Nedir?

Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



## Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

### ⇒ Düşüncelerinizle Yüzleşin

En çok hangi düşünceler sizi kaygılandırıyor? Bu düşünceleri bularak bu kaygı oluşturan düşüncelerle yüzleşmek gerekmektedir. Örneğin; sınavı mutlaka kazanmalıyım, bu sınav başarılı olmam için tek şansım şeklindeki düşünceler kaygılandığı için sınavda da performansını sergilemesinde engel duruma gelmektedir. Bu gibi düşüncelerin yerine kişinin kendini motive edeceği konuşmaları ve düşünceleri olması gerekmektedir.

### ⇒ Zamanınızı Etkili Planlayın

Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştukça da kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir. Sınavın hemen öncesinde bir şeyleri yetiştirme telaşına düşüp kendinizi gergin hale getirmeyin. Normal yaşam aktivitelerinizi korumaya çalışın. Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.

### ⇒ Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

Gerginlik ve endişe bizleri normal hareket ve düşüncelerinizden uzaklaştırıyorsa, sınavın yaklaştığı günlerde eğlenceli aktivitelere yönelip fiziksel aktivitelerimizi biraz arttırabiliriz. Bunların dışında doğru nefes ve gevşeme egzersizleri de rahatlama yoludur.

### ⇒ Yeterli ve Dengeli Beslenin

Beslenme alışkanlığı önemlidir. Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir. Bu da verimli çalışmayı engeller.

## HİÇ KAYGI YAŞAMADAN BAŞARI GELİR Mİ?

Her duygu gibi "kaygı" da kişinin yaşamında önem taşır ve gereklidir. Orta düzeyde bir kaygı kişiye enerji verir, onu motive eder.

Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.

## BAŞARILI İNSANLAR YENİ BİR İŞE BAŞLARKEN

GEÇMİŞTEKİ OLUMLU YAŞANTILARINI,



## BAŞARISIZ İNSANLAR İSE YENİLGİLERİNİ DÜŞÜNÜRLER.

Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda bir karar veremiyorsanız, geçmişteki başarılarınızı düşünün, iyi ve güzel yaptığınız her şeyi listele,

Ve o listeyi sık sık hatırla...



İSTEDİĞİNİZ ZAMAN REHBERLİK SERVİSİNDEN YARDIM