

Olumsuz düşüncelerine

**DUR!**

demeyi bilmelisin

Ben yapamam,  
Kesin başarısız olacağım

**NEGATİF  
DÜŞÜNCELER**

yerine,

Biraz çalışırsam başarabilirim,  
Eksiklerimi giderirsem  
kazanabilirim,  
Kendime güveniyorum...

gibi

**olumlu cümleler  
kullanmalıyız.**

ALANYA  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**Sınav  
Kaygısı**



Adres: Kadıpaşa mah. Bostancıpınarı cad. No: 39/1 Alanya/ ANTALYA

Tel: 0(242) 511 50 30 Faks: 0(242) 511 50 93

e-mail: al353097@gmail.com-alanyaram.meb.k12.tr

## SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUYUM?

*Sınavlarda heyecanlanıp, bildiğin ve çalışmış olduğun halde, başarısız oluyorsan,*

*Sınav sırasında midende, karın bölgende ağrı, huzursuzluk, soğuk terleme veya baş ağrısı gibi fizyolojik belirtilerin varsa,*

*Sınavdan önceki gece uyuyamıyorsan,*

*Sınav sırasında zihninin donduğunu, bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğini hissediyorsan,*

*Sınav sırasında, daha önce öğrenmiş olduğun şeyleri hatırlayamıyorsan,*

*Sınavlarda soruları fazlaca analiz edip, karmaşık ve zor gibi görüyorsan,*

*Basit olan cevapları kaçırıyor ve dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsan*

*Dikkatli çalıştığın halde sınavlardan kötü not alıyor ve bu sebeple bir öğrenci olarak kendine güvenini kaybedip, kendini başarısız hissediyorsan*

*Sınav zamanları sana kabus gibi geliyorsa*

Yukarıda yazılanlardan bir çoğuna evet diyorsanız, sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

Aslında pek çok insan sınavlarda heyecanlanır. Bir miktar kaygı aslında iyidir, performansınızı artırır ve sizi iyi motive eder. Ancak pek çok üniversite öğrencisi, sadece sınav kaygısı yaşadığı için akademik başarısı düşüyor ve bu da öğrenciyi genel olarak olumsuz etkiliyor. Eğer siz de sınav kaygısı yaşadığınızı düşünüyorsanız, aşağıda bu kaygı ile başa çıkmak için kullanabileceğiniz bazı yöntemleri bulabilirsiniz.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA

### SINAVDAN ÖNCE

- ☞ Hazırlanın, sınava tam çalışmış olarak girin
- ☞ Spor yapın
- ☞ Sınavdan önceki gece iyi uyuyun
- ☞ Sınava kendinize güvenerek girin. Sınavları, ne kadar çalıştığınızı ve çalışmalarınız karşısında elde edeceğiniz başarıyı gösteren bir fırsat olarak değerlendirin
- ☞ Aç karnına sınava girmeyin. Taze sebze ve meyveler stresi azaltır, kolalı içecekler, çikolata, yumurta, kırmızı et, şeker ve çok baharatlı yiyecekler stresi artırır
- ☞ Sınava acele içinde girmeyin. Sınav öncesi yapmanız gereken şeyler varsa onları yapın Sınav yerine biraz erken gidin
- ☞ Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın
- ☞ Son ana kadar asla ders çalışmayın

### SINAV SIRASINDA

- ☞ Soruları dikkatlice okuyun
- ☞ Zamanınızı ayarlayın
- ☞ Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır
- ☞ Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin
- ☞ Sınıf arkadaşlarınızın sınavlarını erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın. Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor

## SINAV SIRASINDA SAKİN KALMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

**SINAVA İYİ HAZIRLANIN** Günü gününe ders çalışın. Eğer bunu, bir sınav için yapamadıysanız panikleme, ümidinizi kaybetmeyin. Sınava uykusuz girmeyin. Sınavdan en az 1 saat önce çalışmayı bırakın.

### SINAV YERİ VE ZAMANINI ÖNCE DEN ÖĞRENİN

Sınava yanınızda getirmeniz gerekenleri de öğrenip, zamanında sınav yerine gidin.

### SINAV HAKKINDA KONUŞMAYIN

Sınavdan hemen önce, sınıf arkadaşlarınızla, sınav hakkında konuşmayın. Bu bütün grubu olumsuz etkileyip kaygınızı artırabilir.

### SINAVI PLANLAYIN

Sınav sorularına bir göz atıp kendinize bir plan yapın. Nereden başlayacağınızı, hangi soruya ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

### AÇIKLAMA İSTEYİN

Eğer sınavda anlayamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklama isteyin.

### SINAVA KARŞI GERÇEKÇİ BİR TUTUM GELİŞTİRİN

Sınava elinizden gelen en iyisini yapabileceğinizi düşünerek, ama aynı zamanda da sınırlarınızı kabul edip gerçekçi bir şekilde yaklaşın. Bilginizi sonuna kadar kullanmaya çalışın ancak, bilmediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorularda kendinizi suçlamayın.

### HAREKET KAYGIYI AZALTIR

Eğer aklınıza, yapmaya çalıştığınız soru ile ilgili hiçbir şey gelmiyorsa, başka bir soruya ya da bölüme geçin.

### FİZİKSEL OLARAK RAHAT OLUN

Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu fark ederseniz, sınav kağıdını bir kenara koyun ve arka arkaya derin nefes alın. Bu sırada sadece derin nefes alıp vermeye konsantre olun.