Sınav Kaygısı

**Sınav kaygısı ile nasıl baş edebilirim?**

**Sınavkaygısı**,kişinin   sınav  sonucunda   elde  edeceği  akademik   başarısızlığı  genelleyerek  bunu              kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının  düşmesine   yol  açan yoğun  kaygıdır.Sonuçta   çoğumuz   sınavlardan  önce  ve  sınav  sırasında   gerginlik   ve  heyecan    hissederiz.Bu beklenilen  bir   duygudur. Sınav  kaygısıda   sınava   hazırlanmak  için  motive olmamızı, sınav sırasında sınavı başarmaya yönelik isteğimizin olmasını sağlar. Ancak   aşırı yoğunlaştığı zaman aşağıdaki olumsuz belirtilere ve sonuçlara yol açması olası hale gelir.

**Sınav Kaygısının Belirtileri**

**Zihinsel Belirtileri**

Felaketyorumları içeren tüm inanç ve düşünceler(“Yapamayacağım,başarısızolacağım,kötü notalacağım,rezilolacağım”gibi),aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede,soruları cevaplarken anahtar kelimeleri ,konuları hatırlamada güçlük.

**FizyolojikBelirtileri**

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme yada üşüme, titreme, ateşbasması, başağrısı, başdönmesi ,yüzkızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, v.b.

**Duygusal Belirtileri**

Gerginlik**,**sinirlilik**,**karamsarlık**,**korku(hata  yapma,bildiklerin  iunutma korkusu),endişe  (sürenin  yetmeyeceğine ,gelecekte  olacağı,  tahmin   edilen    olumsuz    durumlara   dair    yaşanan  endişe),panik,  kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik,  heyecan.

**Davranışsal Belirtileri**

Kaçma(ders  çalışmayı bırakma,  sınavı yarıda bırakma), kaçınma (ders çalışmayı  erteleme, sınava girmeme).

**Sınav Kaygısının Nedenleri**

ü  **Zamanı etkin kullanamama ve hazır olmama**

ü  **Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak**

ü  **Felaket yorumları içeren düşünceler**

•     Performansileilgiliolumsuz beklentiler(özellikle  önceki   sınavlardaki    durum    hatırlanır   ve kaygı daha da artar)

“Bu sınavda başarılı olamayacağım.”

•     Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler

“Ellerim   titreyecek,   karnım ağrıyacak.”

•     Var  olan   fizyolojik  tepkilerin   yanlış   yorumlanması

 “Kafam   uyuşuyor,kesin   beynimde   tümör   var,zaten   okuduklarımıda    anlayamıyorum. Evet, evet var bende birşey.”

•     Başkaları  ile  ilgili   olumsuz    beklentiler(kendini   başkaları  ile    karşılaştırma   ve     başkaları   ne der kaygısı)

“Herkes benden daha iyi not alacak.” gibi

•     Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler

“Eğer bu sınavı kazanamazsam ailemle ilişkilerim bozulacak.” gibi

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

* ü  Son anda sınava hazırlanmayın

* ü  Son dakikada göz atmayın kafanız karışabilir.

* ü  Sınavdan önce iyi bir uyku çekin ve dinlenin.

* ü  İyi ve doğru beslenin

* ü  Sınavdan önce alkol veya herhangi bir ilaç kullanmayın.

* ü  Fizyolojik belirtilerinize dikkat ederek onları azaltmaya çalışın.

* ü  Kaygınızı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışın.

       Ve son olarak; düşünce ve inançlarınızı sorgulayın.

Gerçekçi, akılcı olmayan düşünce ve inançlarınızı gerçekçi ve akılcı olan düşünce ve inançlarla değiştirin. Bunu yaparken, kendinizi başkaları ile karşılaştırmak yerine o anki performansınızı, daha önce gösterdiğiniz performansınızla ve o anki koşullarınıza göre değerlendirin. Örneğin;

\* “Bu sınavda başarılı olamayacağım” yerine

“Bu sınavda başarılı olabilmek için elimden geleni yapacağım”

\* “İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım” yerine

“Mükemmeldeğilim.Amakendimibiliyorum.Buzamanakadarokuyupbaşarılıolabildiysem bu benim zekamı ve çalışkanlığımı gösterir”

\* “ Ellerim titriyor…, eyvah, ne yapacağım” yerine

“ Ellerim titriyor, bu doğal, kaygılıyım. Bunu elimden geldiğince  kontrol etmeye çalışayım”

\*  “Benden başka hiç kimse gergin görünmüyor” yerine

“Gerginim”