



# SINAV KAYGISI

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



Kaygının belirli bir düzeyde yaşanması normaldir. Çünkü belirli derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir. Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.



## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama.
- Kötu çalışma alışkanlıkları.
- Yüksek beklenti düzeyi.
- Mükemmeliyetçi yaklaşım.
- Görev ve sorumlulukları erteleme.
- Başarısız olma ve değerlendirme korkusu.



## SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Geçmişte yaşadığınız başarısızlıklara üzölmek yerine, gelecekte nasıl başarılı olabilirim diye kendinize sorun. Zorlu geçen sınavları değil, başarılı geçen sınavlarınızı hatırlayabilir, sınav öncesi kendinize olumlu düşünceler kurabilirsiniz



- Aile, arkadaş çevresinden gelebilecek olumsuz tepkileri düşünmek yerine şunu düşünebilirsiniz: “Ben başkaları için değil, kendim için sınava giriyorum.”
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak yerine, kendinize şü soruyu sorun: “Ben düne göre sınava daha hazır mıyım?”



- Girdiğiniz ya da gireceğiniz herhangi bir sınav, kişiliğinizi ve zekânızı değerlendirmez. Sınavlar herhangi bir konuda sizden yorum ve bilgi istediğini bilerek sınavlara girerek kendinize sık sık sınavlardan yüksek ya da düşük not almanın hayatın bir parçası olduğunu hatırlatın.

“ULU ÇAMLAR  
FIRTINALI  
DİYARLARDA  
YETİŞİR.”

*CEMİL MERİÇ*