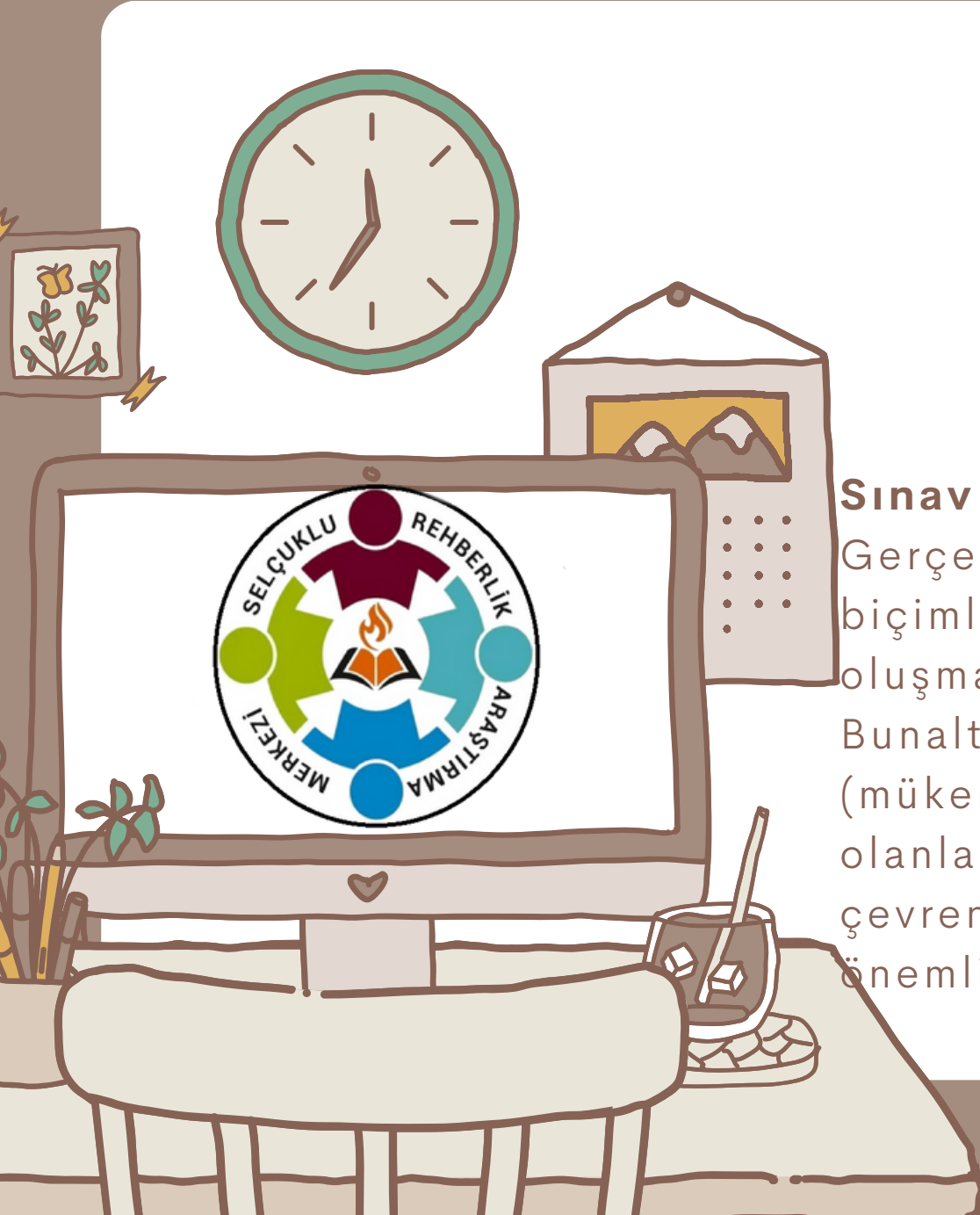


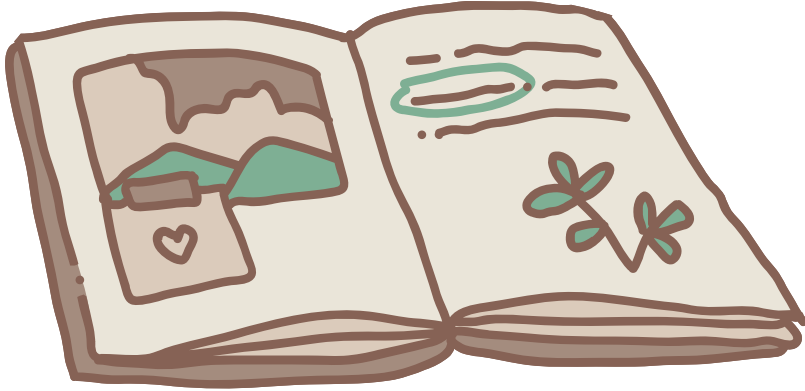
# SINAV KAYGISI

## Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.



## Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

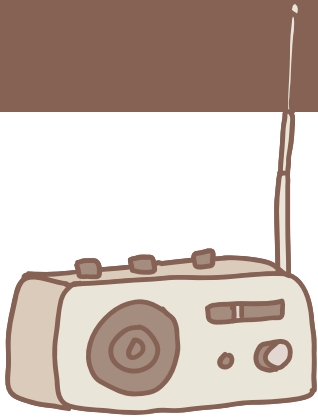


"Sınava hazır değilim", "Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?" "Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?" "Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz" Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!" "Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım" "Ben zaten bu konuları anlamıyorum" "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım" "sınav kötü geçecek" "Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?" sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

# Alternatif düşünceler nelerdir?



"Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez", Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım" Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir" Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" gibi örnekler kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.



## Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

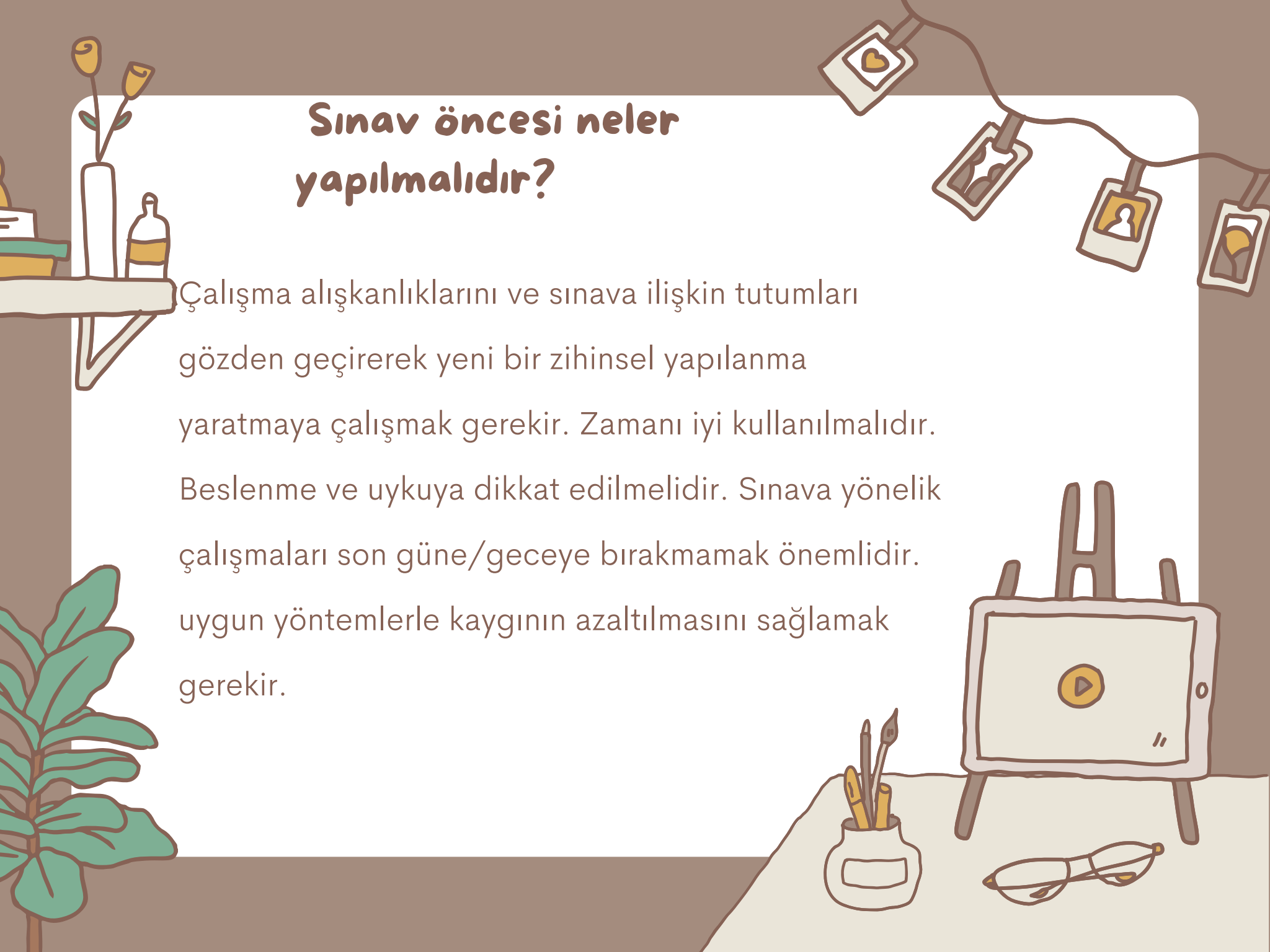


- Düşünce ve inançları sorgulamak(gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek)
- Nefes alma, gevşeme egzersizleri

Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama

## Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.





sel\_ram42



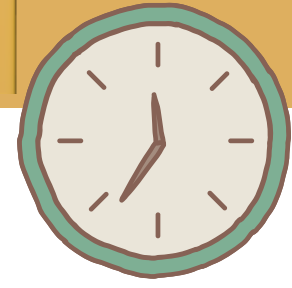
[selcukluram@gmail.com](mailto:selcukluram@gmail.com)  
[rehberliksecuklu@gmail.com](mailto:rehberliksecuklu@gmail.com)



Selçuklu Rehberlik  
Araştırma Merkezi



Sel\_Ram42



# Teşekkür ederiz!

