



Sınav kaygısı,

öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



- Başaramazsam!
- Sınavım kötü geçecek.
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Sınava hazır değilim.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Kodlama hatası yaparsam.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam!
- Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, yapamazsam hayal kırıklığına uğrarlar.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Duygusal belirtiler; korku, karamsarlık, panik, sinirlilik, heyecan, endişe, ağlama...

Fiziksel belirtiler; kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme...

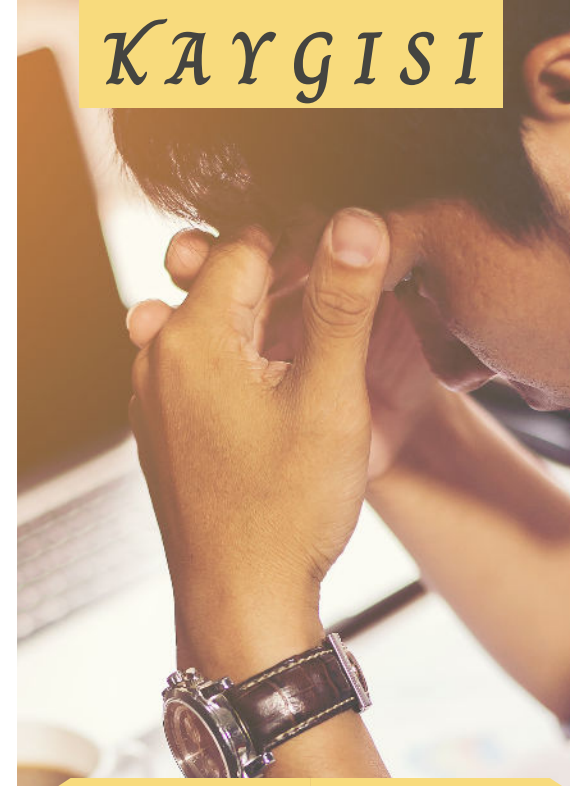
Davranışsal belirtiler; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, sınavlara girmemek...

Bilişsel belirtiler; Odaklanmada güçlük, dikkatin çabuk dağılması, okuduğunu anlamama, yanlış okuma, sınavın sonucunu düşünme...



İSPİR YBO REHBERLİK SERVİSİ

SINAV KAYGISI



Sınav Kaygısının Nedenleri

- Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
- Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi olması, yüksek hedef belirlemesi)
- Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyaslama, takdir etmeme)
- Yanlış çalışma alışkanlıkları (Tekrar etmeme, belirli derslere çalışma)
- Zihinsel faktörler (Olumsuz düşünceler)

VERİMLİ ÇALIŞIN

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın.
- Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin. (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur, bu nedenle kaygınız artar.)
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

NEFES EGZERSİZİ YAPIN

- Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN

- Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eger düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

İSPİR YBO REHBERLİK SERVİSİ

B A Ş A Ç I K M A



YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

- Yeteri kadar uyuyun.
- Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın.(Beyin tek başına enerjinin %30'unu kullanır.)
- Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
- Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.