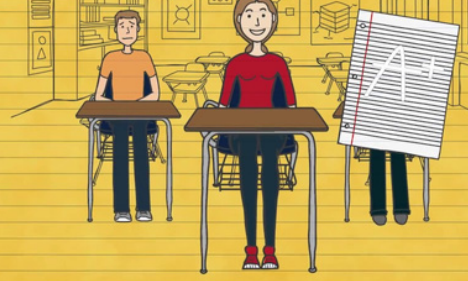


2. Adım:

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma

- ▶ Sınava son anda hazırlanmayın !
- ▶ Sınavdan önce iyi bir uyku çekin ve dinlenin.
- ▶ İyi ve doğru beslenin.
- ▶ Sınavdan önce ilaç kullanmaktan kaçınin.
- ▶ Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın. ("Mükemmel olmalıyım." yerine "Kendimi ve yapabileceklerimi biliyorum. Elimden gelenin en iyisini yapacağım.")
- ▶ Gevşeme ve nefes alma egzersizlerini öğrenin.
- ▶ Kaygının normal ve hatta gerekli bir duygu olduğunu kabul edin. Ancak onun sizi ele geçirmesine izin vermeyin.
- ▶ Doğru olmayan düşüncelerle kendinize işkence etmeyin.
- ▶ Verimli ders çalışma yöntemleri ve test çözme teknikleri konusunda mutlaka bilgi sahibi olun.
- ▶ Gerektiğinde uzmanından yardım almaktan çekinmeyin.

UNUTMAYIN Kİ,
BAŞKA İNSANLARIN VAZGEÇTİĞİ
NOKTADA SİZ DEVAM ETMELİSİNİZ.



Hedefin başarı,
pusulan
kalbinse
"kendine güven"



SINAV KAYGISI
İLE
BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ



YEŞİL DEVLET HATUN ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU
2022-2023

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Duygusal belirtiler; panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir. Fiziksel belirtiler; ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR ?

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



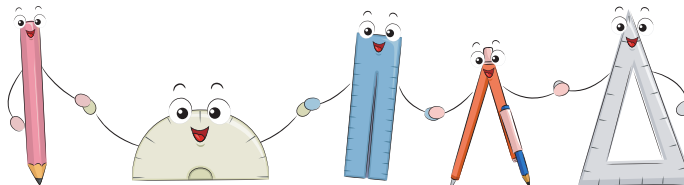
SINAV KAYGISI İLE İKİ ADIMDA BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ:

1. Adım: Kaygının Nedenlerini Belirleyin

Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, sınava yeterince hazırlanmamış olmaktır. Bu durumda sınava çalışmamızı sağlayacak ve kaygıyı azaltacak çalışma stratejileri geliştirmemiz gerekli !!!

Başarısızlık korkusu:

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin; kötü bir sonuç aldığınızda utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz, sınavı tüm hayatınızın merkezine almış olabilirsiniz.



Çaresizlik hissi:

Aldığınız, kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmaya bağlamaktansa, daha çok sınavın zorluğuna veya kendi kontrolümüz dışındaki diğer çevresel faktörlere bağladığımızda, sınavlarla ilgili çaresizlik hisleri daha da yerleşir. Sonuç olarak, çalışma süremizden ve kalitesinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini dışarıda aradığımızdan ve "Ne yaparsam yapayım işe yaramayacak." şeklinde düşündüğümüzden daha da az çalışmaya başlarız ve kaygılarımız artar.

Kendine karşı tehdit olarak algılama: Bazen kendimize verdiğimiz değeri, sınavlardan alınan 1-2-3-4-5 notlarıyla ölçeriz. Özgüvenimiz, doğrudan aldığımız notlarla orantılıdır. Notlarla bağlantılı olarak hissettiğimiz bu negatif duygular, kendimize duyduğumuz güveni azaltarak çaresizlik duygusunu baskın olarak hissetmemize ve sınav kaygısına neden olabilir.

