

5) Mükemmeliyetçi Olma;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

6) Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterli ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışmama;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın. Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.

4) Düşünce ve İnançlar;

* *Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim*

* *Bu sınavda başarılı olamayacağım.*

* *Ellerim titriyor. Ne yapacağım ... g* olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

* *Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.*

* *Bu sınavda başarılı olacağım.*

* *Elimden geleni yapacağım.*

* *Bu sınav için yeterleyim. Ben akıllı biriyim.*

5) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

SON OLARAK;

* Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.. Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

* Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin.

* Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünürseniz, biraz mola verin.

TUŞBA
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



Tuşba Rehberlik Araştırma Merkezi

KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

ZİHİNSEL BELİRTİLERİ

- * Düşünceleri organize etmede güçlük
- * Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- * Unutkanlık
- * Öğrendiklerini aktaramam
- * Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- * Bilgileri anlamada güçlük çekme

FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- * Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- * Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- * Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- * Baş dönmesi, bayılma
- * Kas yorgunlukları, uyuşma
- * Terleme ya da üşüme
- * Yorgunluk
- * Mide, baş ağrısı

DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- * Gerginlik, sinirlilik
- * Heyecan, panik
- * Karamsarlık, güvensizlik
- * Korku



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1) Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama, konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına rağmen zamanın etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2) Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3) Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

4) Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

