

SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

- Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.
- Öğrenciler için sınava girmek stres dolu ve kaygı yaratan bir yaşantıdır.
- Her öğrenci, sınava bağlı olarak, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- . Zamanı iyi kullanmama
- . Kötü çalışma alışkanlıkları
- . Beklenti düzeyi
- . Mükemmeliyetçi yaklaşım
- . Görev ve sorumlulukları erteleme
- . Başarısız olma korkusu vs.

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,
- Dikkatte bir daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine bağlı olarak yaşananlara odaklanır,

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanması engellenir ,
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur,
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış, çarpıntı
- Hızlı nefes alıp-verme
- Gerginlik ve / veya sinirlilik hali,
- Terleme ve /veya titreme,
- Dilin damağın kuruması
- Mide şikayetleri
- Bağırsak hareketlerinde değişme,
- Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
- Baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme,
- Konsantrasyon bozuklukları,



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- • Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler,
- • Ortamdan uzaklaşmak isteme,
- • Yorgunluk belirtileri,
- • Yeme alışkanlıklarında değişme

VS.

SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĐU DUYGULAR

- • EndiŐe,
- • Huzursuzluk,
- • Öfke-Kızgınlık,
- • Korku,
- • Ümitsizlik,
- • Mahcubiyet,
- • Hayal kırıklığı,
- • Mutsuzluk,
- • Tedirginlik.



YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- • Bu konuları anlayamıyorum,yapamıyorum.
- • Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
- • Sınav kötü geçecek.
- • Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

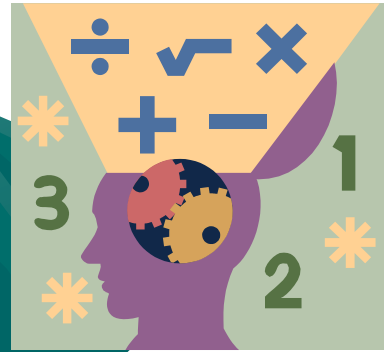
YARARLI DÜŞÜNCELER

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğimin en iyisini yapmanın bana ne zararı olabilir?
- Ne kaybederim ?

Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

YARARLI DÜŞÜNCELER

- Tüm konuları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek konu eksiklerimi tamamlayabilirim.



KAYGIYI KONTROL ETMEK

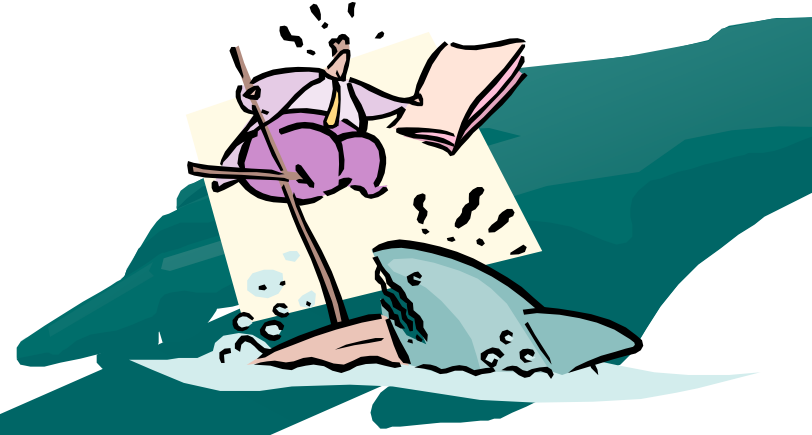
Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar.



Düşüncelerinizi organize etmede, dikkatinizi toplamada yardımcı olur.

KAYGIYI KONTROL ETMEK

- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller.



- Kontrol duygusu başarmaya yardım eder, gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

- Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları asla ertelememek,
- Zamanı akıllı kullanmak,
- Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Olumsuz duygu, düşüncelerden kurtulmak

SINAVLARDAN ÖNCE:



- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin.
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız.
- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.

SINAVLARDAN ÖNCE:



- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin.
- Temel nefes egzersizleri ile fiziksel egzersizleri yapmak kaygılarınızı ve gerginliğinizi azaltmaya yardımcı olur.
- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye veya sabaha bırakmayın.

SINAVLARDAN ÖNCE:

- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.



SINAV
SÜRESİNÇE....



- Kontrolün kendinizde olduğunu hissettiğinizde ve soruları dikkatle okumaya başladığınızda kaygınız azalacaktır. Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin. Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.

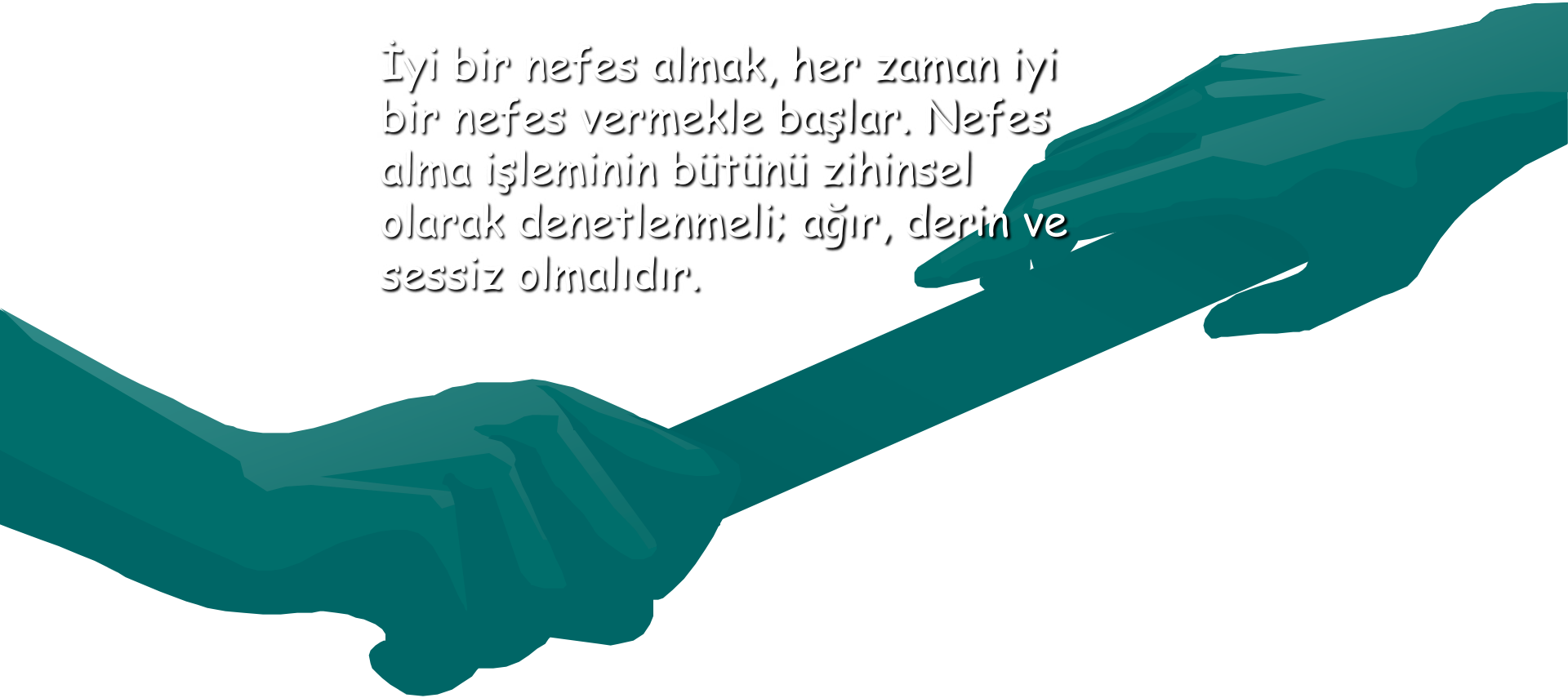


□ Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir. Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.

4 - Gevşeme

TEMEL NEFES EGZERSİZİ

İyi bir nefes almak, her zaman iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli; ağır, derin ve sessiz olmalıdır.



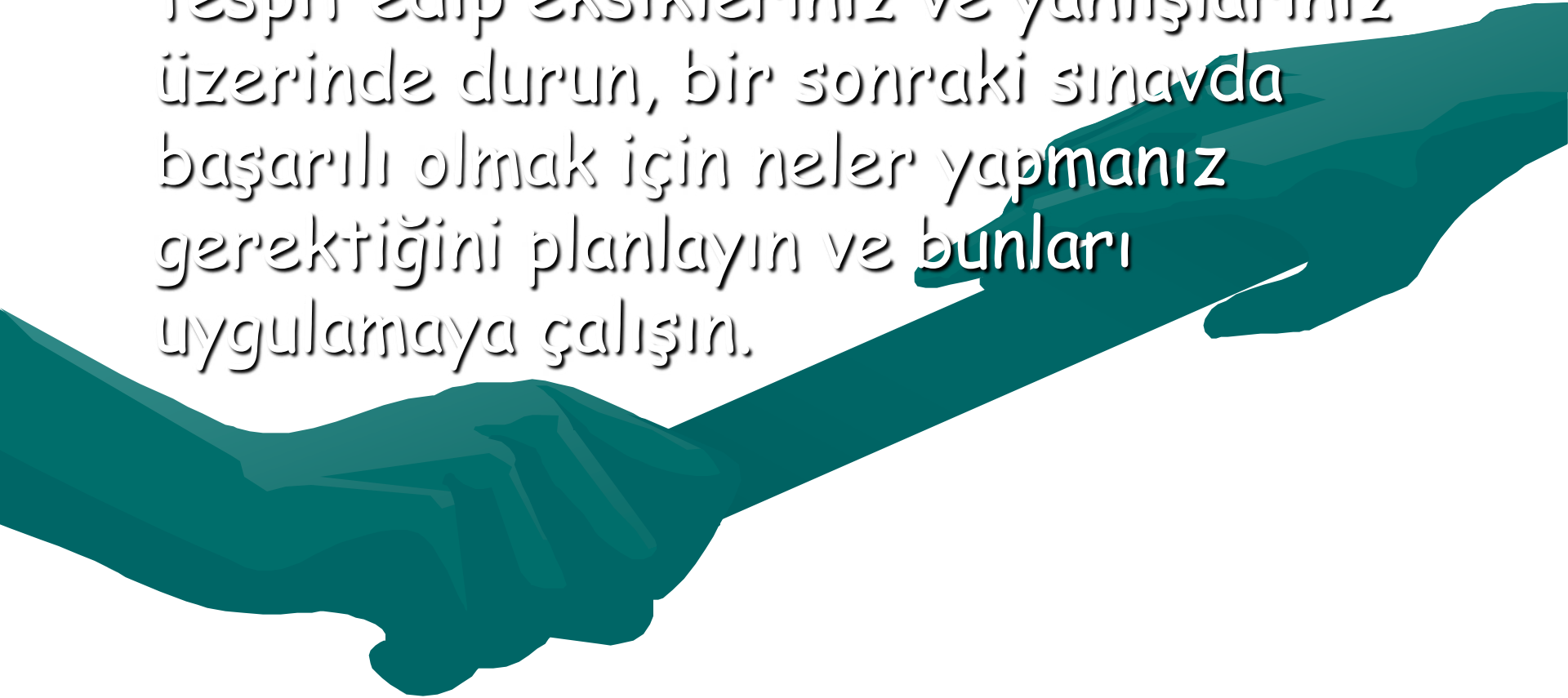
□ Konsantrasyonunuz bozular ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin. Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.



SINAVDAN
SONRA...



- Sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.



BAŞARILAR

- UNUTMAYIN SİZİ HER KOŞULDA SEVİYORUZ!

