

NASIL BAŞA ÇIKARIM?

- Sınava son anda hazırlanmayın !
- Sınavdan önce iyi bir uyku çekin ve dinlenin.
- İyi ve doğru beslenin.
- Sınavdan önce ilaç kullanmaktan kaçının.
- 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.



İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Yavuz Selim Mah. İstanbul Cad. Mehtap
Sok. No.4 Esenler/İSTANBUL

 (212) 562 0099



Resmi Site



Instagram

İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Sınav Kaygısı



Rehberlik servisi

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişilerin hatta genellikle öğrencilerin sınav tipi bir belirleyici ölçekten geçmeden önce yaşadığı korku ve endişe durumuna sınav kaygısı denmektedir. Çoğu insan sınavlardan ve değerlendirmelerden önce kaygı ve korku yaşamaktadır.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Zihinsel Belirtileri

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

Fizyolojik Belirtileri

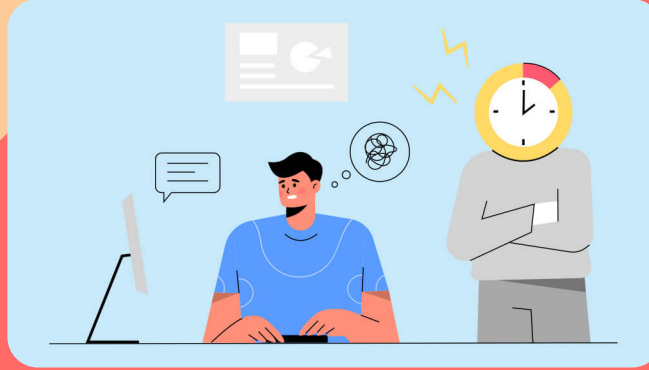
- *Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- *Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- *Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- *Baş dönmesi, bayılma
- *Kas yorgunlukları, uyuşma
- *Terleme ya da üşüme
- *Yorgunluk
- *Mide, baş ağrısı

Duygusal Belirtileri

Gerginlik, sinirlilik Heyecan, panik Karamsarlık, güvensizlik Korku

NEDEN OLUŞUR?

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



KAYGIMIN KAYNAĞI NE?

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

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.

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.

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.

