

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

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



2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

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

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

☑ Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.

☑ Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.

☑ Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

4) Düşünce ve İnançlar;

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim

Bu sınavda başarılı olamayacağım

Ellerim titriyor. Ne yapacağım

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

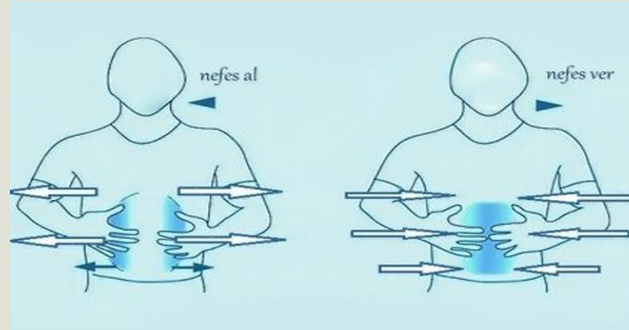
Bu sınavda başarılı olacağım.

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterleyim.

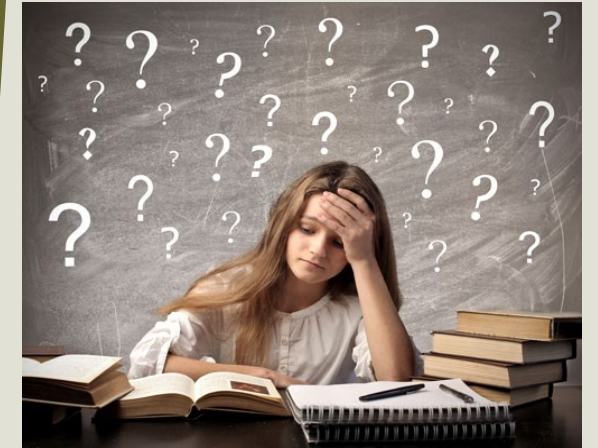
5) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

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 rahatlamaya ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.



ADANA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasın-
da etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve
başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır .

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğ-
renciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive
eder. Faydalı olmayan yüksek ve aşırı kaygı-
dır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden
olur. İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unut-
kanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırla-
makta güçlük gibi **zihinsel belirtiler**.

2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali,
panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik,
çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler**.

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı
yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı
erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal
belirtiler**

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların
yetiştirilememesi veya erken başlanmasına
karşın zamanı etkin kullanılması 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-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

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

4-Başarısızlık Korkusu;

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

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan
amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıt-
layacağı bir platforma dönüştürmesi kaygı
düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisi-
nin olması ve çocuğun bunları gerçekleştire-
meyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yüksel-
tir.

