

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin
Kullanamama

2-Yanlış Ders
Çalışma
Alışkanlıkları

3-Mükemmeliyetçilik
Düşüncesi

4-Başarısızlık Korkusu

5- Sınava Çok Fazla Anlam
Yüklenmesi

6- Aile Baskısı



Sınav kaygısıyla başta çıkma yolları



*Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek)

*Nefes alma egzersizleri

*Gevşeme egzersizleri

*Kaygıyı

bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak

*Düşünceleri durdurma tekniği

*Dikkatini başka noktalara

odaklama tekniği kullanılabilecek

başta çıkma yollarıdır.



Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma üretmeye çalışmak gerekir.
Zamanı iyi kullanılmalıdır.
Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir.
Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir.
Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.



ÖNCESİ



ESNASI

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme,
Keyif veren etkinlikler,
eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.



SINAV SONRASI



SORGUN RAM

SINAV KAYGISI İLE İLGİLİ NELER YAPABİLİRİM???





Sınav Kaygısının Oluşmasında Etkisi Olan Olumsuz Düşünceler

Olumsuz Düşüncelere Karşı Alternatif Düşünceler

Sınavı hazır
değilim.

sınavım kötü
geçecek

Öğreneceğim bilgiler
gereksiz ve saçma.

Sınavlar neden
yapılıyor, ne gerek
var?

Bu bilgileri nerede
kullanacağım ki?

Bu konuları
anlayamıyorum,
aptal mıyım

Biliyorum, bu sınavda
başarılı olamayacağım

Sınavı hazırlanmak
için yeteri kadar
zamanım yok ki!

Çok fazla konu var,
hangi birine
hazırlanayım?"

Yapmam gereken
ne?

Dünyanın sonu değil,
telafisi var.

Elimden gelenin en
iyisini yapabilirim?

Başarırsam hayatımın
önemli bir dönüm
noktasını açacağım.

Bunda başarısız olmam her
zaman olacağım anlamına
gelmez

Başarısız olmam tembel ve
beceriksiz olduğumu göstermez.
Daha fazla çalışmam gerektiği
anlamına gelir

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

önemli bölümlere öncelik
vererek sınavı
hazırlanabilirim, hiç olmazsa
bu bölümlerden puan
kazanırım

