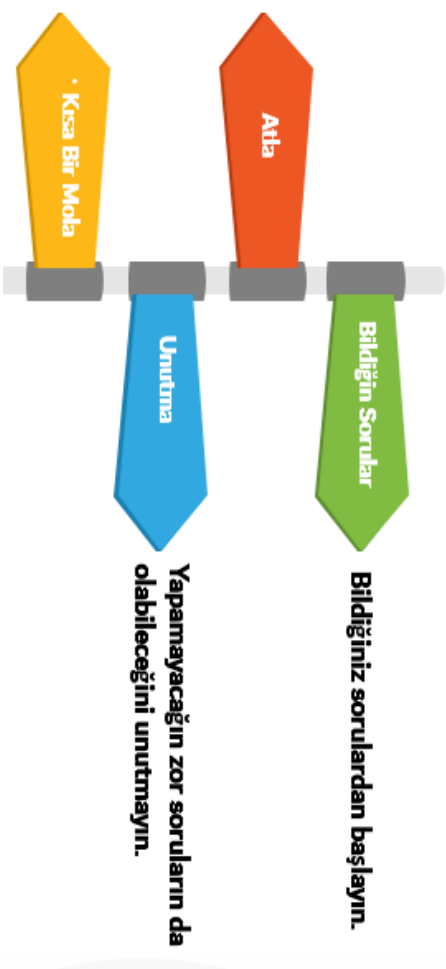


Sınav Anında

Yapmadığın sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.



Sınavdan Önce

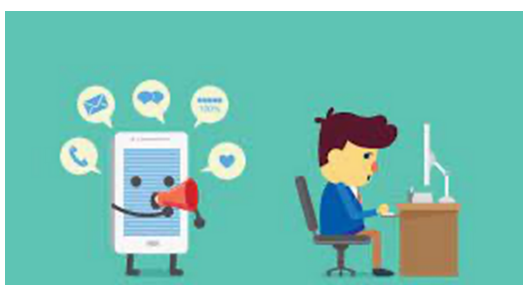
İyi Hazırlan.
Sınava iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.

Uykunuzu iyi alın.

İyi Uyu.

İyi Beslen.
Sınava karınınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.



Düşüncelerini Değiştir.

Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek

Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim geliştiğimi biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

NE YAPABİLİRİM

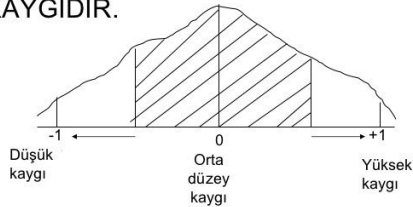


SINAV KAYGISI

Sınav ile değerlendirilme durumlarında öğrencilerin kaygı hissetmelerine ve düşük performans sergilemelerine neden olan sınav kaygısı öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen bir engeldir. Sınav kaygısı, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki temel bileşenden oluşur. Bilişsel bileşen; zihnin sürekli sınavla meşgul olması ve sınavla ilişkili durumlarla, örneğin, başarısızlığın sonuçları hakkında düşünmek, sınav hakkında çok fazla endişelenmek ve sınav yeteneği hakkında kendine güven eksikliğidir. Duyuşsal bileşeni ise sınav kaygısının yol açtığı gerginlik, korku ve sınav yaklaştıkça artan sinirliliktir ve genellikle çarpıntı, bulantı ve terleme gibi somatik belirtilerle beraber olabilir.

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



SINAV KAYGISININ ÖZELLİKLERİ VE BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Sınav kaygısı sadece sınav anında yaşanan bir süreç olmayıp, sınav öncesinde başlayıp sınav sürecinde ve sonrasında da devam etmektedir.
- Yapılan çalışmalarda, daha az sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sınav kaygısını daha çok yaşayan öğrencilere göre daha başarılı oldukları görülmektedir.
- Sınav öncesi öğrenme süreci ile ilgili olarak, aşırı kaygı öğrenmeye ket vururken, normal kaygı öğrenmeyi kolaylaştırmaktadır.
- Fiziksel Belirtiler: Mide rahatsızlıkları (bulantı-kusma), baş dönmesi/ağrısı, karın ağrısı, uyku problemleri, kaslarda ve eklemlerde gerginlik, titreme, terleme, kalp atışının ve nefes alıp vermenin hızlanması, sık idrara çıkma, ishal vb.
- Duygusal Belirtiler: Heyecan, tedirginlik, çaresizlik, gerginlik, çabuk sinirlenme, çaresizlik, panik, karamsarlık, korku, kontrolü yitirme hissi gibi duygular.
- Bilişsel Belirtiler: Unutkanlık, odaklanma ve dikkat problemleri, düşünceleri toparlayamama ve organize edememe, kendini ifade edememe, felaket senaryoları ("başarısız olacağım, yapamayacağım, rezil olacağım.." gibi olumsuz düşünce ve inançlar) vb.
- Davranışsal Belirtiler: Aşırı çalışma, çalışmayı erteleme, sınava girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, sınavı yetiştirememesi vb.

