

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya SINAV KAYGISI denir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



FİZİKSEL BELİRTİLER

- KARIN AĞRISI
- MİDE BULANTISI
- KALP ÇARPINTISI
- AĞIZ KURULUĞU
- ELLERİN TERLEMESİ
- HIZLI NEFES ALIP VERME

DUYGUSAL BELİRTİLER

- ENDİŞE
 - KARAMSARLIK
 - HAYAL KIRIKLIĞI
 - KORKU
 - ÜMİTSİZLİK
 - HUZURSUZLUK
-

BİLİŞSEL/DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- DİKKATİN DAĞILMASI
- HATIRLAMAMA
- BASİT İŞLEM HATALARI YAPMA
- ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ
- ODAKLANAMAMA
- OKUDUĞUNU ANLAMAMA



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

GERÇEKÇİ OLMAYAN DÜŞÜNCELER

UYKUSUZLUK VE DENGESİZ BESLENME

ERTELEME

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAMA

BAŞARISIZ OLMA KORKUSU

KÖTÜ SINAV GEÇMİŞİ

YÜKSEK BEKLENTİ DÜZEYİ

PLANSIZLIK

KENDİNİ HAZIR HİSSETMEME

MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK YAPISI

BÜTÜN ÖĞRENCİLERİMİZE SINAVDA BAŞARILAR DİLERİZ.



YENİEMEK MAH. 2567. SOK.

NO:7 KEPEZ/ANTALYA

(0 242) 3260123

(0 242) 3260197

<https://kepezram.meb.k12.tr>

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

- ✓ Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin.
& Düzenli uyku
& Düzenli beslenme
& Düzenli spor
- ✓ Nefes egzersizlerini öğrenin.
& Doğru nefes almayı öğrenin.
& Sınav esnasında ihtiyaç duyduğunuzda uygulayın.
- ✓ Gevşeme tekniklerinden yararlanın.
& İhtiyaç duyduğunuzda bu gevşeme tekniklerini kullanın.
- ✓ Hedefiniz doğrultusunda yeterli miktarda ders çalışın.
& Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin ve bunlardan yararlanın.
- ✓ Olumsuz düşüncelerinizi değiştirin.
& “İyi bir üniversiteyi kazanamayacağım.”
“Ben çalıştığım sürece başarılı olabilirim.”
- ✓ Okuldaki Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışmanınızdan mutlaka destek alınız.