

Kaygının birçok sebebi vardır

Hazır Olamama

Sınava yeterince hazırlanmamış olmak

Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

Zamanı Etkin Kullanamama

Başarısızlık korkusu

Utanç Duygusu

Çaresizlik hissi

Kendilik değerini sınavla ölçmek

Gelecek Kaygısı

Kendini Kıyaslama



Sorunları çözmek, onlarla yaşamaktan daha kolaydır
Kaygınız sizi kontrol etmesin, siz kaygınızı kontrol edin

Nelere Dikkat Etmek İyi Gelir?

Deneme Sınavları, Eksiklerinizi görme fırsatı verir, Zamanı kullanma provaları yapmanıza imkân sağlar, Sınav süresinin tamamına adapte olmanızı sağlar. Sınav deneyiminizi artırır. Kaygınıza iyi gelir.

Hayatınıza dahil edin.. Hayatınıza spor, sosyal aktiviteler dahil edin. Kaygınıza kesinlikle çok iyi gelecektir.

Öncelikle gerçekçi çalışma planları yapın

HEDEF belirleme uzun ve kısa vadeli amaçlar edinme ders çalışma alışkanlığınızı çok etkileyecektir. Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

Sınava gerektiği şekilde hazırlanmadığınızı bilmek, yüksek derecede stres ve kaygı hissetmenize neden olabilir. Dolayısıyla bu durumdaki çözüm gayet açıktır. Sınava çalışmak ve hissettiğiniz kaygıyı azaltacaktır.

Arkadaşlarınızla kendinizi kıyaslamayı bir kenara bırakın, bu sizi sadece üzecek ya da kaygılandıracaktır. "Olduğum halimle iyiyim, sadece kendimle yarışmalıyım" düşüncesine odaklanmak bu rekabetinizi törpüleyecek ve gereksiz yere kaygılanmanızın önüne geçecektir.

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın **zamanı etkin kullanılmaması** nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır

Yapılan araştırmalarda kaçmak yerine savaşımayı seçen birçok öğrencinin çoğu zaman önem arz eden durumlar karşısında kendini yeniden konumlandığı ve uyum sağladığı belirlenmiştir.

Başarısızlığı öğrenme fırsatı olarak kodlayanlar, ödevleri not için değil **öğrenmek için yapanlar,** bu tür düşüncelere çok sahip olmuyor. Kendisi olarak kabul gördükleri için kendilerini rahatsız hissetmiyor, dolayısıyla sınav kaygısını da çok yaşamıyor.

Kaygı olumlu bir yöne aktarıldığı, kaygıya neden olan durumla ilgili planlama yapıldığı zaman tehdit unsurlarının fark edilmesini ve uyum sağlayıcı yöntemlerin keşfedilmesini sağlamaktadır.

Sınav günü ne yapılmalı?

Son ana kadar ders çalışmayın, sınavdan önce gevşeme yöntemlerini uygulayın. Sınav yerini bir gün önceden görün. Sınav günü yanınıza alacağınız eşyaları bir gün önceden hazırlayın. Sınav günü en rahat kıyafetleri tercih edin. Dar ve hava almayan kıyafetleri yerine pamuklu terletmeyen ve bol giysiler giyin. Sınava günü erkenden yola çıkın, **KENDİNİZE INANIN VE GÜVENİN.**

~~İnkâr Etmeyin~~

Stres yenilecek bir şey değil, faydalanacak bir şeydir. Siz stresinizi yönetirseniz o stres sizi amacınıza götürür.....

~~Sınav kaygısı düşman değildir~~

Stres için "stresi yenmek denmez" "stres yönetimi" denir. Stres yenilecek bir şey değil, faydalanacak bir şeydir. Siz stresinizi yönetirseniz o stres sizi amacınıza götürür. Kişinin stressiz olması doğasına aykırıdır. İnsanı tembelleştiren ve insanı bağımlılığa götürebilen bir duygudur.

~~Stresi tehdit olarak değil, yönetilmesi gereken bir araç olarak görmeliyiz~~

Şöyle düşünelim, elinizde bir harita var, nereye gideceğin belli fakat nerede ve ne durumda olduğunu bilmezsen nereye gideceğini bilmek zorlaşır.

Kişinin kendi stresini yönetmesi de aynı şekilde ne durumda olduğunu bilip, duygularını yönetmesi ile mümkündür.

Kaygı

Kaygının sağlıklı bir duygu olduğunu bilmek ilk ve en önemli adımdır.

Kaygı, stres ya da tehlike durumlarında ortaya çıkan, metabolizmayı korumaya yönelik sağlıklı bir duygudur.

Süresi

Ancak seviyesi ve süresi çok önemli
Kaygının çok yüksek ya da çok düşük seviyelerde olması başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Mühim olan kaygıyı orta seviyede tutmak ve duygumuzu yeterince yaşamaktır

Nasıl hissederim?

Ya başaramazsam, kazanamazsam, sınavda bayılırsam" gibi gerçekçi olmayan başarısızlık düşünceleri, 'Başarısızım', 'Puanım yeterli değil', 'Yapamayacağım' şeklinde kendini sürekli eleştirme, dikkat dağınıklığı, konsantre olamama, kavramları hatırlayamama, zihnin boşalması gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.

Nasıl düşünürüm?

Kaygı, kendinizi kısırılmış gibi hissetmenize neden olabilir ve bu sebeple kalp atışlarınızın hızlanabilir, titreme, baş dönmesi, takıntılı düşünceler ve diğer semptomlar ortaya çıkabilir.



SINAV KAYGIMI NASIL KONTROL EDEBİLİRİM?



PDR SERVİSİ