

SINAV KAYGISI NEDENLERİ

- Sınavları bir kişilik testi gibi algılamak.
- Kendimizi yetersiz hissetmek.
- Sınav başarısızlığında ne kadar mutsuz olacağını düşünmek.
- Sınavları gereğinden fazla abartmak.
- Başkalarının düşüncelerini fazlaca önemsemek.
- Kendi başarısını sürekli başkaları ile kıyaslamak.
- Çalışırken konsantre olamamak.
- Başarısızlığı dünyanın sonu gibi algılamak.
- Kendinden çok fazla başarı beklemek.
- Ailesinin onu sevmeyeceğini düşünmek.

KAYGIYI KONTROL ETMEK

- Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar ,
- Düşüncelerinizi organize etmede , dikkatinizi toplamada yardımcı olur ,
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller ,
- Kontrol duygusu başarmaya yardım eder , gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.

SINAVDAN SONRA

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; kendinize sevdiğiniz birşeyler alın, hoşlandığınız birşeyler yapın. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.