

# İDEAL SINAV KAYGISI



## Potansiyelinin önündeki en büyük engel KAYGI

Sınav kaygısı sizin var olan bilgilerinizi sınavda hatırlamakta zorlanıp, sorulara doğru cevap veremeyeceğinizi düşünmenizle ortaya çıkan engelleyici bir durumdur.

## Sınav Kaygısının Nedenleri

- Zamanı etkili kullanmama
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- Mükemmeliyetçi düşünce
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Rekabetçi kişilik yapısı
- Ders çalışma becerilerinin eksikliği
- ...



## İdeal Kaygı



İdeal kaygı düzeyinin net bir oranı yoktur. Bireyi harekete geçiren, sorumluluklarını yerine getirmesine yardımcı olan, başarıya ulaşma sürecinde destekleyici etki eden düzeyde kaygı ideal kaygıdır. Kişisel ve çevresel özelliklere göre değişkenlik gösterebilir.

## İdeal Olmayan Kaygı

%100

İdeal olmayan kaygı bireyin potansiyelinin önüne set çeken kaygıdır. Görev ve sorumluluklarını üstün bir başarı ile tamamlayabilecekken kişisel ve çevresel etkenler nedeniyle normalin çok altında performans göstermesine neden olur.



## KAYGIDAN UZAKLAŞ, HEDEFİNE YAKLAŞ

- Gerçekçi hedefler belirle,
- Hedefe götüreceğ planını oluştur,
- Güçlü ve zayıf yönlerini dikkate al,
- İhtiyaçlarını belirle ve onlara zaman ayırmaktan çekinme,
- Uyku ve beslenme düzenine dikkat et,
- Keyif aldığın aktiviteler bu süreçte senin için enerji kaynağı. Bu aktivitelere zaman ayır.

Sen, sen olduğun için değerlisin.