

C-KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

⊙ Yaşam Şekli İle İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenememe gibi durumlar dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir,

⊙ Bilgi İhtiyacı

Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme, ön bilgi eksiklikleri, kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağıının (çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.

⊙ Çalışma Tarzı

Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma, dikkatin yoğunlaşmadığı bir ortamda çalışma, çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılrsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması, tekrar yapma fırsatının olmaması gibi nedenlerle sürekli sınav kaygısı yaşama ve hazır olmadığını hissetme.

⊙ Psikolojik Faktörler

-Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar(Bu sınav son şansım, kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne-babamı utandıracağım).

-Performans ile ilgili olumsuz özeleştiriler(Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım).

-Gerçekçi olmayan talepler (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde).

-Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbirşey düzelmez).