

SINAV KAYGISI

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama ,
- Kötü çalışma alışkanlıkları ,
- Beklenti düzeyi ,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım ,
- Görev ve sorumlulukları erteleme ,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs...

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez ,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır ,
- Dikkatte bir azalma olur , dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır ,
- Zihinsel beceriler zayıflar , bilgilerin hatırlanmasını engeller ,
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur ,
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış / çarpıntı ,
- Hızlı nefes alıp verme ,
- Gerginlik ve / veya sinirlilik hali ,
- Terleme ve / veya titreme ,
- Dilin damağın kurumması ,
- Mide şikayetleri ,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (İshal / kabızlık)
- Telaş , şaşkınlık , organize olamama ,
- Baş ağrısı , huzursuz uyku , kabus görme ,
- Konsantrasyon bozukluğu ,
- Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler ,
- Ortamdan uzaklaşmak isteme ,
- Yorgunluk belirtileri ,
- Yeme alışkanlıklarında değişme vs...

SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR

- Endişe ,
- Huzursuzluk ,
- Korku ,
- Öfke – kızgınlık ,
- Ümitsizlik ,
- Mahcup olma / utangaçlık ,
- Hayal kırıklığı ,
- Mutsuzluk ,
- Tedirginlik.

YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!
- Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım.
- Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamayacağım.
- Sınav kötü geçecek.
- Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanabilirim ki?

YARARLI DÜŞÜNCELER

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne yararı olabilir? Ne kaybederim?
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.

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.

SINAVLARDAN ÖNCE

- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın ,
- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin ,
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız ,
- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin ,
- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son güne/geceye bırakmayın.

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.

SINAV SÜRESİNCE

1. “Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek, ya soruları cevaplayamazsam ya da her şeyi unuttum” gibi olumsuz düşünceleri aklınızdan çıkarın ve yukarıda sözü edilen “Sınav Kaygısıyla Başa-çıkma Teknikleri”nden birini uygulayın. Hazır olduğunuzu düşündüğünüzde sınava başlayın.

2. Kontrolün kendinizde olduğunu hissettiğinizde ve soruları dikkatle okumaya başladığınızda kaygınız azalacaktır. Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin. Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.

3. Cevaplayabileceğiniz sorulardan başlamak en iyisidir. Yapabildiğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder.

4. Bir soruyu cevaplarken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kağıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın. Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.

5. Konsantrasyonunuz bozulur ve kaygı düzeyiniz yükselirse, o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin. Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.