

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Yüksek beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez.
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır.
- Dikkatte azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşanılanlara 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 kuruması ,
- Mide şikayetleri ,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal / 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...

A-B-C MODELİ/ZİHİNSEL DÜZENLEME TEKNİĞİ

Pek çok kişi, düşüncelerin, duyguların ve davranışın birbirinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünür. Günlük ilişkilerimizde sık sık “Heyecanlanmak istemiyorum ama elimde değil.” veya “Sinirlenmek istemiyorum ama elimde değil.” Seklinde sözler duyarız. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını ve doğrudan birbirlerine bağlı olmadıklarını varsaymaktadır. ancak gerçek, bu varsayımın tam tersidir. İnsanın hayatında engel olunamayacak üzüntü, öfke ve hayal kırıklıkları çok ender meydana gelir.

A-Olay (öğretmenin eleştirisi)

B-Yorum ve yaklaşım biçimi (“Ödevi zamanında bitirmeliydim ama bitiremedim” veya “Bunun gibi olaylar birikirse öğretmenimle aram bozulur” veya “Böyle gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir” veya “Son hafta sonunu televizyonun basında geçirirken, böyle olacağını tahmin etmemiştim”)

C-Duygu ve davranış (Üzgün, sıkıntılı ancak “Problemin nerden kaynaklandığını biliyorum, ben daha iyisini yapabilirim” yaklaşımının korunması.)

Eğer olayı, “Ödevi neden zamanında bitiremedim, böyle giderse öğretmenle aram bozulur” diye yorumlarsanız, gecikme sebeplerinin üzerinde düşünür, bunları ortadan kaldırarak çalışmaya ayırdığınız süreyi artırabilirsiniz. Bunun sonunda da benzeri bir olay tekrarlanmaz, öğretmenle ilişkiniz gelişir.

Eğer olayı “Böyle gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir” diye yorumlarsanız, bu gecikmelere sebep olan engeller üzerinde düşünür, çalışma veriminizi düşüren sebepleri bulursunuz. Bunun sonunda da sınavlara daha kolay hazırlanırsınız ve eğitim başarınız yükselir.

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
- 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?
- Yapabildiğim 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.

SINAV SIRASINDA SAKIN KALMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

SINAVDAN ÖNCE

- Hazırlanın, sınava tam çalışmış olarak girin
- Spor yapın
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun
- Sınava kendinize güvenerek girin. Sınavları, ne kadar çalıştığınızı ve çalışmalarınız karşısında elde edeceğiniz başarıyı gösteren bir fırsat olarak değerlendirin
- Aç karnına sınava girmeyin. Taze sebze ve meyveler stresi azaltır, kolalı içecekler, çikolata, yumurta, kırmızı et, şeker ve çok baharatlı yiyecekler stresi artırır
- Sınava acele içinde girmeyin. Sınav öncesi yapmanız gereken şeyler varsa onları yapın. Sınav yerine biraz erken gidin.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.



SINAV SIRASINDA

- Soruları dikkatlice okuyun
- Zamanınızı ayarlayın
- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır
- Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin

Sınıf arkadaşlarınız sınavlarınızı erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın.

Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor!!!

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEK İÇİN

- ✓ Zihinsel düzenleme tekniği/ A-B-C Modelini kullanmak
- ✓ Derin nefes alıp vermek
- ✓ Gevşeme egzersizleri yapmak
- ✓ Zamanı planlamak
- ✓ Kendine vakit ayırmak
- ✓ Planlı çalışmak
- ✓ Beslenme ve uyku düzenine dikkat etmek

Önemli ve etkili yollardır.

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.



ETLİK ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ



Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

