

SINAV KAYGISI

Eğer sınav sırasında bir boşluk yaşıyor, tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor ve kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyorsanız; sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyorsanız ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız SINAV KAYGINIZ VAR demektir.

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 daralma ve 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.

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 olamam.

Sınav kötü geçecek.

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Yaşanan bütün bu duygular kaygıyı artırır ve bu tür düşüncelerin performansa hiçbir yararı olmaz.

Öncelikle kendi iç diyalogunuzda kendi kendinize neler söylediğinizin ve bu ifadelerin duygularınızı nasıl etkilediğinin farkına varmanız ve daha olumlu yaklaşımlarla daha olumlu ifadeler kullanmayı öğrenmeniz gerekmektedir.

Kaygı, düşünce ve beklentilerden kaynaklanır. Yetenekler, geçmiş sınav performansları ve yapabilecekleriniz hakkındaki olumsuz düşünceler, olumsuz duygu ve kaygıya neden olur. Olumsuz düşünceler olumsuz beklentilere ve düşük performansa neden olur.

YARARLI DÜŞÜNCELER

Yapmam gereken nedir? Yapabildiğim en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim?

Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

Tüm materyalleri çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.

Hangi sorular sıklıkla soruluyor, onlardan başlamalıyım.

Takıldığım yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım.

Diğer öğrenciler kadar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim.,

Diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı. Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim.

Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim.

Yaşanan bütün bu duygular kaygıyı artırır ve bu tür düşüncelerin performansa hiçbir yararı olmaz.

Kaygıyı Kontrol Etmek

Öncelikle sınava yoğunlaşmanızı 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.

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak, çalışmalarını asla ertelememek, zamanı akıllı kullanmak, beklentiyi gerçekçi tutmak, olumsuz duygu, düşünce ve başarısızlıklardan kurtulmak için alınması gereken tedbirlerdir.

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 geceye ve ya sabaha bırakmayın.

Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.

Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.

Mükemmeliyetçi olmayın.

Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.