

SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

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

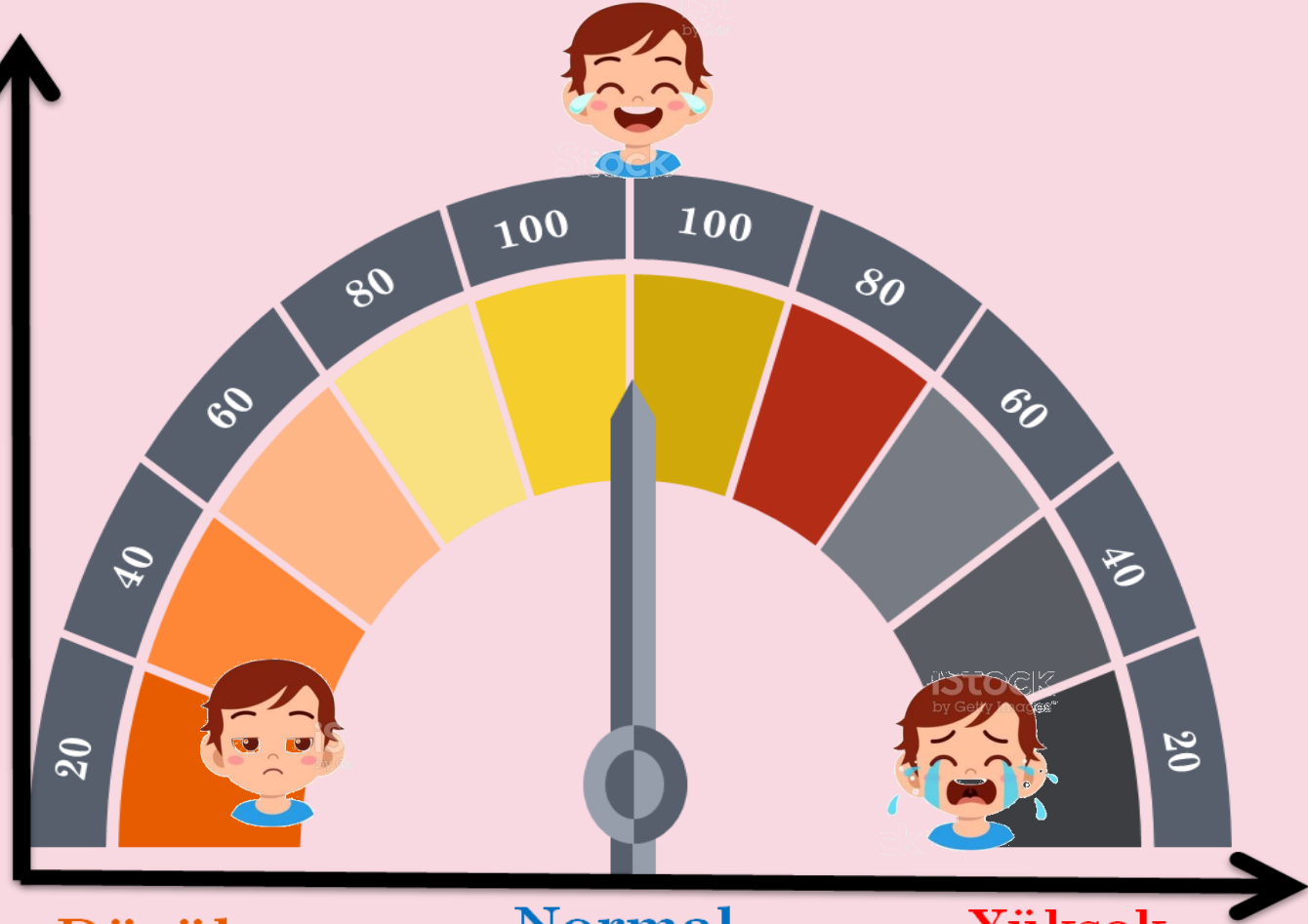


AVCILAR
RAM



KAYGIM BAŐARIMI NASIL ETKİLER?

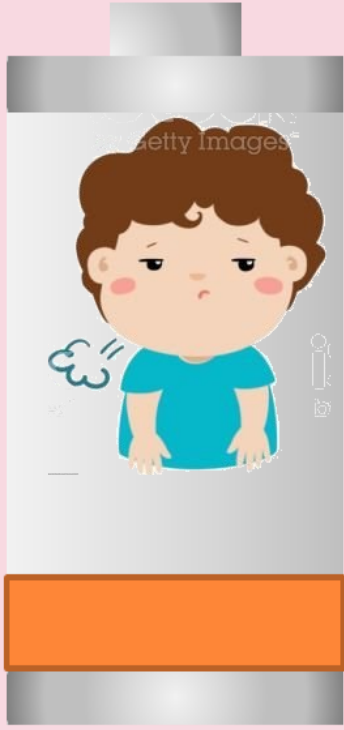
Başarı
Düzeyi



Düşük
Kaygı
Düzeyi

Normal
Kaygı
Düzeyi

Yüksek
Kaygı
Düzeyi



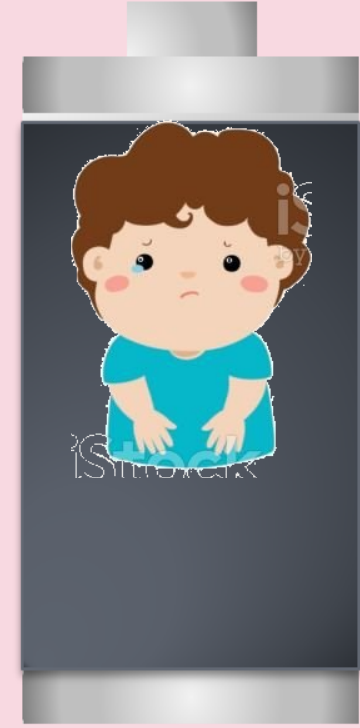
Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma),
- bağırsak rahatsızlıkları (ishal),
- sık idrara çıkma/sıkışma,
- baş dönmesi,
- ağız kuruması,
- karın ağrısı,

- Düşünceleri toparlayamama,
- ifade edememe,
- unutkanlık
- Huzursuzluk,
- çabuk öfkelenme/kızgınlık,
- mutsuzluk,
- içe kapanma,
- ilişki kurmada güçlük,
- kendini olumsuz algılama,





SINAV KAYGIM OLDUĐUNU NASIL ANLARIM?

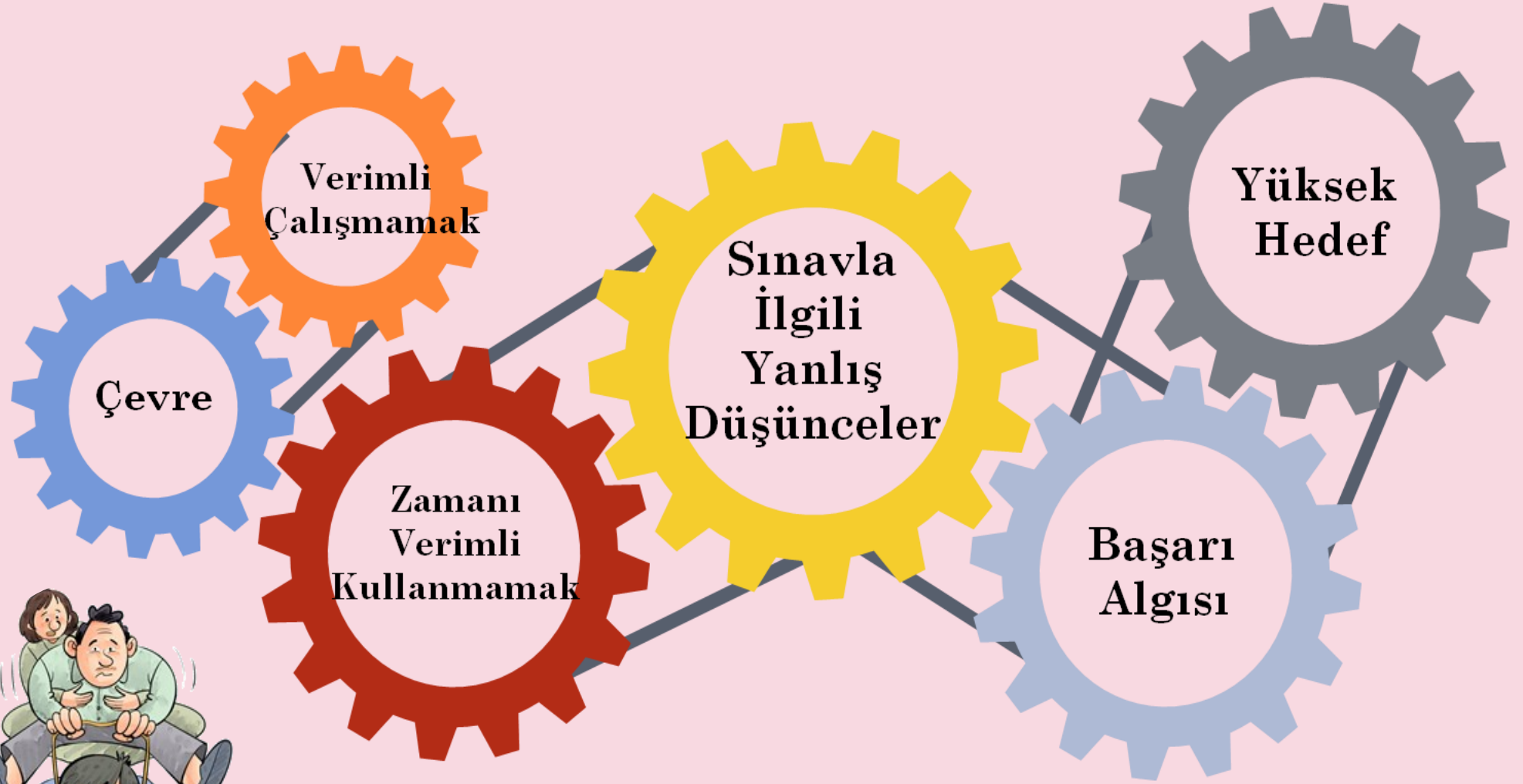
- Bir sınava girmeden günlerce önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa ve yoğun bir kaygı hissediyorsanız üstelik bu kaygı sizi gündelik işinizi bozuyorsa, uykularınızı, yeme duyunuzu etkiliyorsa, neredeyse başka bir Őey düşünmüyorsanız sınav kaygısına adaysınız demektir.

- Sınav ertesi gün, uyku tutmuyorsa, sınav saati ecel gibi yaklaşıyorsa, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terlemeye başladıysanız. Bir de sınavda beyniniz zonkluyor, sınav kağıdını amaya cesaret edemiyor, soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.





SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Sınav Kaygısının Oluşmasında Etkili Olan Olumsuz Otomatik Düşünceler



- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler çok saçma ve gereksiz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.
- Bu konuları anlayamıyorum.
- Biliyorum, bu sınavda başarısız olacağım.
- Çok fazla konu var, hangisine hazırlanayım.

Alternatif Düşünceler Neler Olabilir?



- Yapabileceğimin en iyisini yapabilirim.
- Bunda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez.
- Yeterli zamanım olmadığı doğru ama olan zamanımı nasıl daha verimli kullanabilirim.
- Tüm kaynaklara çalışmasam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim. Hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



NELER YAPABİLİRİM?



- Bir takvim geliştir, planlı çalış.
- Amacını belirle, sınavda çıkması olası soruları tahmin et, önceki sınav sorularının üzerinden geç, tablolar/şemalar oluşturarak çalış.
- Çalışmayı durduracak koşulları engelle, cep telefonu/televizyon/bilgisayar gibi engelleyici ortamdaki uzaklaş.
- Masada ve rahat bir sandalyede oturarak çalış, tüm kitap, defter ve araç gereci bir araya getirerek zaman kaybını ve dikkat dağılmasını ortadan kaldır.

SINAV ÖNCESİNDE

- Sınava zamanında git, ne çok erken ne çok geç.
- Sınav salonunda mümkün olduğunca rahat edeceğin bir yerde otur.
- Sınav kağıtları dağıtıldığında kendi sakınlaştıracak şekilde derin nefes al. Sınav sırasında sadece sınava odaklan, başkalarının ne yaptığı, gelecekle ilgili planların gibi konuları bir kenara bırak. Sınav sırasında kendini çok kaygılı hissedersen, birkaç dakikanı kendini sakınlaştırmeye ayır; gevşe, kol ve bacaklarını boyun ve omuzlarını gevşet, derin nefesler al.

SINAV ANINDA

- Sınavın iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendini ödüllendir; kendine sevdiğin bir şeyler al, hoşlandığın bir şeyler yap.
- Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğun konuları tespit edip eksiklerin ve yanlışların üzerinde dur, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapması gerektiğini planla ve bunları uygulamaya koy.

SINAV SONRASINDA