

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötü çalışma alışkanlıkları,*
- Beklenti düzeyinin yüksek olması,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu vs.

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır.
- Dikkat de bir daralma ve azalma olur,
- Dikkat sınavın *içeriğine değil* sınavın kendisine 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?

YARARLI DÜŞÜNCELER

- Yapmam gereken nedir? Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim?
- Zaman gittikçe daralıyor, kalan 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.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA-ÇIKMA TEKNİKLERİ

- Düşünceleri Durdurma Tekniği,
- Kendi Kendine Telkin Etme Tekniği,
- Dikkatini Başka Noktalara Odaklama Tekniği,
- Gevşeme (nefes egzersizi)Tekniği
- Fiziksel egzersiz
- Kitap okuma saati (Kitap okumak hep paragraf sorularını çözmenize hem ufkunuzun genişlemesine hem de sınav kaygınızı azaltmanıza yardımcı olacaktır.)