

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

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

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- a. Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- b. Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır.
- c. Dikkat de bir daralma ve azalma olur,
- d. Dikkat sınavın *içeriğine değil* sınavın kendisine odaklanır.
- e. Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller.
- f. Enerji tükenir ve israf edilmiş olur.
- g. Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

YARARSIZ DÜŞÜNCELER

- a. Sınava hazır değilim.
- b. Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- c. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- d. Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?
- e. Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- f. Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.
- g. Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
- h. Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
- i. Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.
- j. Sınav kötü geçecek.
- k. Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

YARARLI DÜŞÜNCELER

- a. Yapmam gereken nedir? Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim?
- b. Zaman gittikçe daralıyor, kalan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- c. Tüm materyalleri çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- d. Hangi sorular sıklıkla soruluyor, onlardan başlamalıyım.
- e. Takıldığım yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım.
- f. Diğer öğrenciler kadar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim.,
- g. Diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı. Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim.
- h. 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.)