

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde yaşanan stresin doğurduğu karmaşık fizyolojik ve duygusal tepkilerdir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanı iyi kullanamama, sonuçları tahmin etme, sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme, başarısız olma korkusu, gerçekçi olmayan düşünce biçimleri, aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması

SINAV KAYGISININ DUYGUSAL SONUÇLARI

- Huzursuzluk,
- Çabuk öfkelenme
- Mutsuzluk
- İçer kapanma
- İlişki kurmada güçlük
- Olumsuz benlik algısı

SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL VE ZİHİNSEL SONUÇLARI

- * Düşünceleri toparlayamama, ifade edeme
- * Unutkanlık, transfer edememe
- * Görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme
- * Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü

SINAV KAYGISININ FİZİKSEK(PSİKOSOMATİK)SONUÇLARI

- * Mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- * Baş dönmesi
- * Kusma
- * Ellerde titreme
- * Terleme
- * Nefes alıp vermede güçlük yaşama,
- * Yorgunluk ve bitkinlik belirtileri
- * Uyku bozuklukları

SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN VE GERÇEKÇİ OLMAYAN DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ

Bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, inançlarımız, yorum ve kalıp düşüncelerimizdir. Olaya karşı temel inançları değiştirmek asıl amaçtır. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı tüm öğrenciler aynı kaygıyı duyardı. Bu konuda yapılacak bir şey olmazdı, bu kaderimiz olurdu.

GERÇEKÇİ OLMAYAN DÜŞÜNCELER

Ben yapamam, beceremem, benden köy kasaba olmaz, çevreme rezil olacağım.... Gibi negatif düşünceler yerine, eksiklerimi giderirsem kazanırım. Kazanmak için kendime

özel çalışma sistemi geliştirmeliyim.azmin elinde hiç bir şey kurtulmaz,biraz çalışırsam mutlaka karşılığını alırım,hedefime ulaşmak için ..kadar çalışmak zorundayım gibi..

YAPILACAK SINAVI SONUCUYLA İLGİLİ TAHMİN YÜRÜTME

Eksiklerini abartarak sınavın sonucunu olumsuz tahmin etme, motive edip çalışmaya sevk ettiği sürece yararlıdır. Çalışma gücünü yok eden tahminler zararlıdır. Hedefi belirleyip gerekli çalışmaları yerine getirmek gereklidir. Kazanacağına inanmayan insan hiçbir zaman kazanamaz, önce inanç, sonra çalışma, sevmek gerekir. İşiniz ne kadar küçük olursa olsun ilgilenin çünkü yaşama gücünüzü işinizden alıyorsunuz.

GEÇMİŞ VE GELECEK ARASINDA SAVRULMAK

Düşünce yapısı olarak geçmişteki başarısızlıkları ve olumsuzlukları temel alırsanız geleceğiniz de başarısız ve olumsuz olacaktır.

Geçmişinizdeki olumlu ve başarılı yönlerinizi temel alarak düşünürseniz, başarısızlığa uğrasanız dahi mutlaka çalışmanız oranında başarılı olacaksınız. Olumsuz yönlerinize bakarak negatif düşünceler üretme yerine olumlu yönlerinizi temel alarak pozitif düşünceleri üretmeniz hayatınızda başarı hep yanınızda olacaktır.

ZİHİNDE SINAV KONUSU FİLM İZLEMEK

Herkes hayatıyla ilgili hayaller kurar. Bu hayaller aslında zihin gücü potansiyellerimizi verir. Hayalimizde bir işi nasıl yapacağımızı gerçekçi olarak tasarlayabilirsek kendi hayatımızın mühendisi oluruz. Ergenlik döneminin sonunda yaşana, içinde gizli güç çıkacak, melekler yardım edecek, mucize olarak kendiliğinde oluverecek gibi fantastik düşüncelerle hareket edersek sonuçlar hüsrana olur. Hayal ve dua edeceğiz ama önce çalışıp bilgi ve becerilerimizi arttırmamız gereklidir

KENDİ FİLMLERİMİZ

Sınav sonucuna göre hayalimizde bazen korku filmi, bazen romantik veya rasyonel filmler üretiriz.

Eğer çalışmıyorsak romantik veya rasyonel film kurmamız kendimizi aldatmak olur. Korku filmimizi bir süre ertelemiş oluruz. Zamanı gelince korku filmini hayat bize mutlaka seyrettirir

Çok çalışıp, hayalimizde başarılı, mutlu filmler üretmeli ve yaşamalıyız.

SINAVA İLİŞKİN OLUMSUZ İÇ KONUŞMALAR

Her birimizin çeşitli konularda iç konuşmaları vardır. Bu şuanda da devam ediyordur. Bu konuşmalar pozitif olursa bize olumlu telkinde bulunur. Çalışma motivasyonu ve bilincini artırır.

Konuşmalar negatif olursa, yoğunlaştırılmış, kaygı, başarısızlık duygularını geliştirir. Olumsuz telkin olur.

Pozitif düşünce, konuşma ve telkini mutlaka öğrenmeliyiz

Düşünce sistemimiz gerçekçi, güzel ve faydalı, nitelikte olmalıdır

SINAV KAYGISININ DİĞER NEDENLERİ

Zamanı iyi kullanamama; Zamanı kullanmayı öğrenmek için bilgi ve tecrübe gücünü arttırmak gereklidir.

Bilgi ve tecrübesi olmayan adaylar soruları çözemedikçe panikleyeceklerdir. Dirençleri zayıf ise sınav anında rahatsızlık duyacaklardır. Çeşitli spor, stres atma... teknikleriyle dayanıklılık gücü arttırılmalıdır.

Bilgi ve tecrübeyi arttırmak için eksikleri giderici bilinçli çalışmalar yapılmalıdır. Ayda en az üç deneme sınavı yapılarak sürekli eksikler tespit edilmeli ve eksikleri giderici çalışmalar yapılmalıdır

ZAMANI İYİ KULLANAMAMA

Panikleyen adaylar sık sık saatlerine bakarak konsantresini düşürür. Birkaç soru yapamayınca iyice panikler ve morali bozulur. Adayın neyi yapıp yapamayacağını önceden bilmesi gereklidir.

Hızlı düşünce ile soru çözmeyi, acele soru çözmeye karıştırmamak gerekir.

SINAVA GERÇEĞİNDEN FARKLI ANLAMLAR YÜKLEME

Sınav adayları bilgi ve beceri düzeylerini ölçer kişiliklerini değıldir.

Sınavı kazanamazsam:rezil olurum,aptal,salak,geri zekalı,kafasız,... Olumsuz gözle bana bakacaklar diye düşünmeyin.

Eğer sınavı kazanamamışsanız suçlu değilsiniz, eksiklerinizi gidermediğınızı gösterir. Kendinizi gerçekçi olarak değerlendiriniz

Hayatınızda iyi yaptığınız mutlaka iki beceriniz olmalıdır

ÇEVRENİN BEKLENTİ DÜZEYİ VE AİLENİN BAKIŞ AÇISI

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileden bir kişi sınava girer ailenin hepsi kaygılı olur. Bu abartıdır. Ailede herkes kendi işiyle ilgilenmelidir. Sınavı hayatın olmazsa olmazı yapmamak gereklidir.

Adaydan herkes gerçekçi beklentiler içinde olmalıdır. Hedeflere varabilmek için kazanılması gereken bilgi ve becerileri oranında beklentiler oluşturulmalıdır.

Kendi gerçeğinin üstünde beklentisi olanlar sadece hayal hisleri içinde kalırlar. Sonuçta gerçekçilik yerine histericilik oluşur.

KAYGININ YARARLARI

Öğrenme gücünü harekete geçiren kaygılar faydalıdır.

Çalışma sistemi, çalışma araç gereçleri edinmemize yardımcı olur.

Çevremizle olumlu iletişim kurma, bilmediklerini çevresinden öğrenme şansı olur.

Zamanı iyi kullanma becerilerinin gelişmesine yardımcı olur

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ

Doğru Nefes Alma: Açık havada veya havalandırma iyi olan bir odada derin nefes alıp vererek kafanızdan düşüncelerinizi boşaltabilirsiniz.

Nefesi alırken karın bastırılmalı ağızdan alınarak burundan verilmelidir. Akciğerler tamamen doldurulmalı, boşaltılmalı, nefes alış verişler kesik kesik, kesintisiz şekilde çalışılırsa ses tellerine de faydası olur. Çalışmaları beş on kez tekrar ediniz

Nefes alırken derin ve yavaş alınmalıdır. Bu çalışmalarda yüzünüz kızarmıyorsa yeteri kadar ciddi yapıyorsunuz demektir. Aşırı kendinize yüklenmeyiniz beyin kanaması geçirebilirsiniz.

DERİNLEMESİNE GEVŞEME

Bu gevşeme türünde süre 10-20 dakika kadardır. Kan vücudumuzun en uç noktasına kadar gider ve vücudun dinlenmesini sağlar. Pratik yapılarak kolayca uygulanabilir.

Önce derin nefes çalışması ile rahat bir pozisyon alınır. Vücudun,baş, omuz, sırt, kol, karın, gibi bölgeler düşünülerek sırayla rahatlatılır. Rahatlıyor şeklinde telkinde bulunulur. Ayrıca yoga, meditasyon teknikleriyle de rahatlamak mümkündür.

KENDİNİ TANIMA

Derin Solunum: Normal yaşamınızda ne kadar derin solunum yapıp yapmadığınızı kontrol ediniz. Kaygı anında nefes darlığı yaşıyorsanız bu sizin yanlış solunum alışkanlıklarınızdan kaynaklanıyor olabilir. Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan aldığınız nefesinizi karnınızı şişirmesine sağlayın. Kaslarınızı olabildiğince gevşetin, aldığınız nefesi üç beş saniye tuttuktan sonra sessiz ve yavaş olarak dışarı verin. Bunu beş altı defa tekrar edin gevşediğinizi göreceksiniz

Zihinde Canlandırma: Hafızanıza bakın fotoğraflar olumlumu olumsuz mu, hafızanızdaki tüm fotoğrafları olumlu güzel olmasını sağlayınız.

Kas Alışkanlıklarını Tanıma: Yaşamınızda kaslarınız sürekli gergin mi? Yoksa rahat mı? Rahat değilseniz rahat olarak yaşamaya çalışınız.

Kendi Kişisel Profiliniz: Olaylar karşısında sinirli,öfkeli,rahat,sakin.... Nasıl bir insan olduğunuzu tanımaya çalışınız. Burada da kendinizi olumlu hale getiriniz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE YAPILARI

- Hep, ya da hiç
- Aşırı genelleme
- Zihinsel Çarpıtmalar
- Olumluyu Geçersiz Kılma
- Hemen Sonucu Varma
- Abartma
- Duygusal Mantık Yürütme
- Meli malı
- Etiketleme yanlış etiketleme
- Kişiselleştirme

PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI

- Problemi saptama
- Seçenekleri Gözden Geçirme
- Bir çözüm yolu seçme
- Eyleme geçme
- Sonuçları Değerlendirme