

SINAV KAYGISI



Kastamonu
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Sınav Kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma
- Hızlı nefes alıp verme ,
- Gerginlik hali ,
- Terleme ve / veya titreme ,
- Ağızın kuruması ,
- Mide bulantısı veya kasılması,
- Bağırsak hareketlerinde sıkıntı (İshal / kabızlık)
- Telaş , şaşkınlık , odaklanamama ,
- Baş ağrısı , huzursuz uyku , kabus görme ,
- Konsantrasyon sağlayamama,
- Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler ,
- Yorgunluk, sürekli bir uyku hali.

SINAV KAYGISINA SEBEP OLAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- “Henüz sınava hazır değilim”,
- “Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede kullanacağım ki?”
- “Sınavlar neden yapılıyor , ne gerek var?”
- “Bu bilgiler ilerde benim işime yaramaz”
- “Sınava hazırlanmak için yeterince zamanım yok ki!”
- “Bu konuları anlayamıyorum , bende bir sorun var”
- “Ben zaten bu konuları anlayamam”
- “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım”
- “Eminim sınav kötü geçecek”
- “Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?”

ALTERNATİF OLUMLU DÜŞÜNCELER

- “Yapmam gereken nedir?”
- “Yapabildiğim en iyisini yapmalıyım.”
- “Olabilecek en kötü şey ne”
- “Dünyanın sonu değil, telafisi var”
- “Bu sınavda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”
- “Kalan zamanımı en etkili şekilde nasıl değerlendirebilirim?”
- “Bu sınavda başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğum anlamına gelmez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”
- “zamanı kendi yararına kullanmak benim kontrolümde”

Sınav Anında Kaygıyı Önlemek

- İsteddiğiniz Testten Başlayın. Stratejinize Uygun Hareket Edin (Kesinlikle Farklı Bir Strateji Denemeyiniz.)
- Yapamayacağınız Zor Soruların Olabileceğini Unutmayın Ve Moralinizi Bozmayın.
- Herhangi Bir Soru İle İnatlaşarak Zaman Kaybetmeyin. Bir Soruya Fazla Zaman harcamayın.
- Kısa Mola Vererek Derin Nefes Alıp Gevşeyin.
- Öğrencileri Gözlemlemeyin, Onların Ne Yaptıklarıyla İlgili Bir Şey Düşünmeyin.