

Genel olarak, sınavlara hazırlanan öğrencinin, sınavlar yaklaştıkça, olumsuz heyecanı artıyor, öğrenci kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz oluyor, ağlama duygusu veya kaçınma duygularını yoğun olarak yaşıyorsa, bu kişi sınav kaygısına kapılmış demektir.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Yaşam biçimiyle ilgili nedenler
- Zamanı etkili kullanma, verimli ders çalışma tekniklerini, sınav anı yapılacakları bilmeme
- Sınava hazırlanma biçimi
- Olumsuz ve çarpık düşünceler



Yaşam Biçimiyle İlgili Nedenler

- Uyku düzeninde bozukluk
- Yetersiz dinlenme
- Dengesiz beslenme
- Fiziksel aktivitelerin yetersizliği
- Sosyal aktivitelere zaman ayıramama/ayırmama
- Zamanı iyi kullanamama
- Sınavın ve öğrenciliğin getirdiği sorumluluklara başlangıçta önem vermeme

Zamanı Etkili Kullanma, Verimli Ders Çalışma Tekniklerini, Sınav Anı Yapılacakları Bilmeme



- Sınav anında zamanı iyi kullanmama, test tekniğini tanımama,
- Sınavda çıkacak konuları bilmeme,
- Çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında kaygıyı azaltıcı tekniklerin ne zaman ve nasıl kullanılacağını bilmeme

Sınav Hazırlanma Biçimi

- Çalışma için gereken zamanı ayırmama, uzun süreye dağılması gereken sınav hazırlığını son ana bırakma.
- Sınavda çıkacak konular hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaya bağlı yanlış ya da ilgisiz konulara çalışma.

Olumsuz ve arpık Düşünceler

☹ “Bu sınavda başarılı olamayacağım”

☹ “İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım”

☹ “Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak”

☹ “Gözüm kararacak, midem bulanacak, soğuk soğuk terleyeceğim”

☹ “Herkes benden yüksek not alacak!”

☹ “Sınavda en yüksek puanla alan okula girmeliyim”

☹ “Ne yaparsam yapayım kalacağım”

☹ “Bu sınavı kazanmalıyım yoksa herkes beni başarısız/değersiz bulur”

☹ “Yeterince çalışmadım, hazır değilim, sınav anında her şeyi heyecandan unutacağım.”

Olumsuz ve arpık Düşünceler



- ☹️ “Annem babam benden çok şey bekliyor. Başarısız olursam bana çok kızarlar / yüzlerine nasıl bakarım”
- ☹️ “Sınavda başarılı olamayacağım ve hayatımda her şey berbat olacak” gibi ...