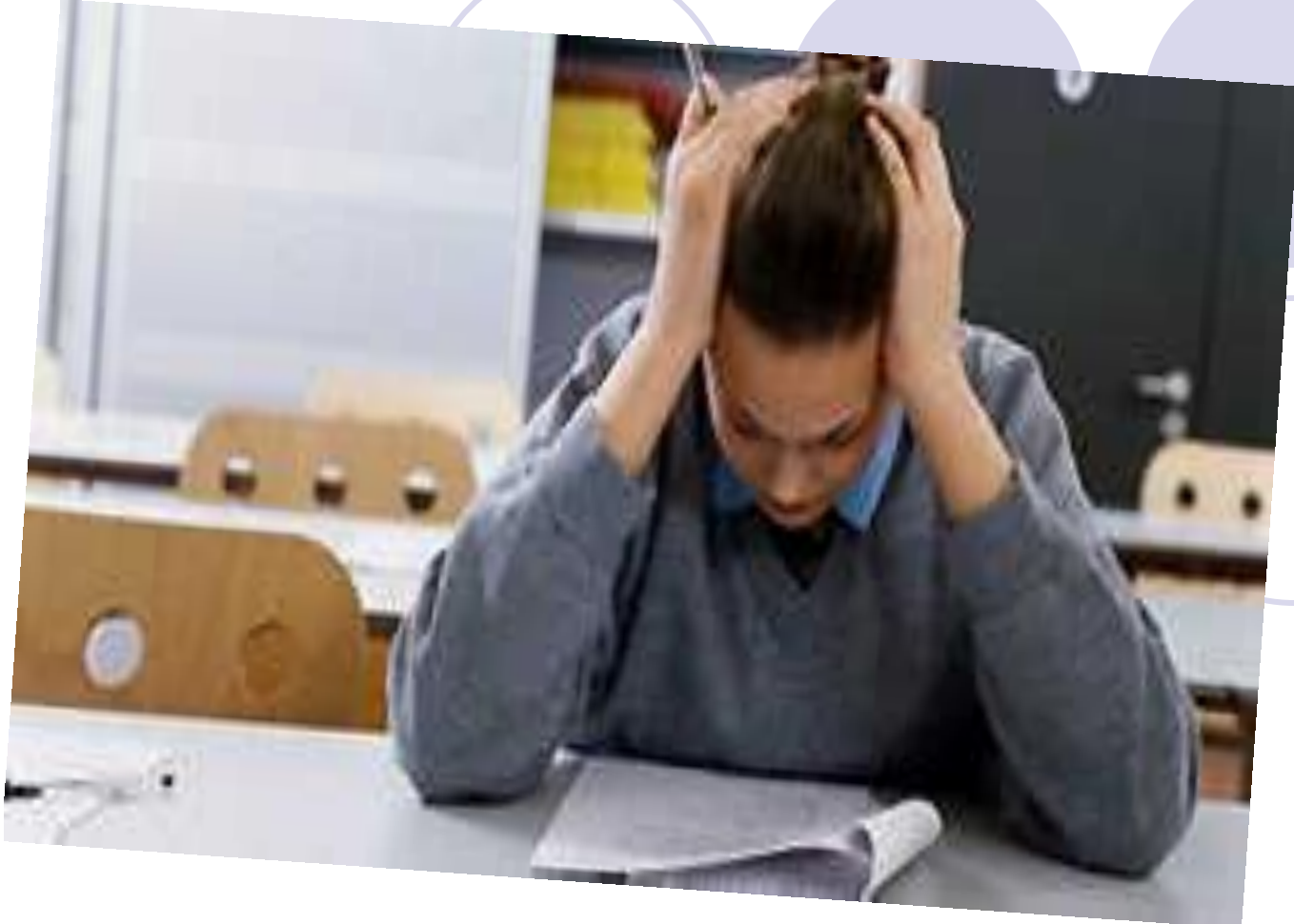
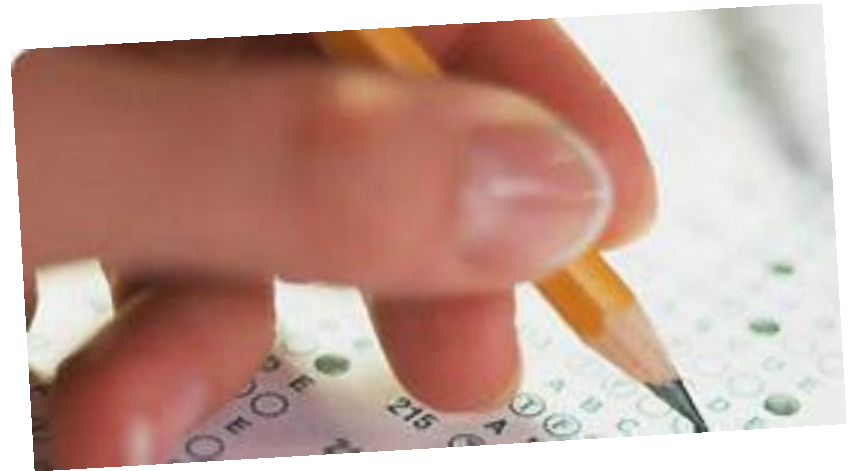


SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya, **sınav kaygısı** denir.



- Peki kaygının faydası var mıdır?

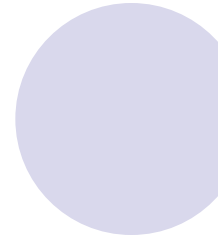
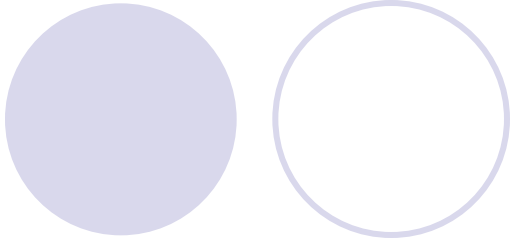


Sınav Kaygısının Nedenleri



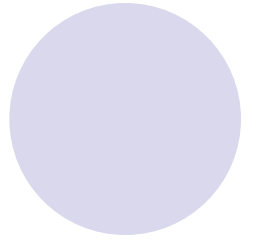
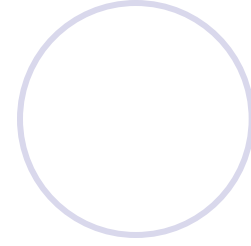
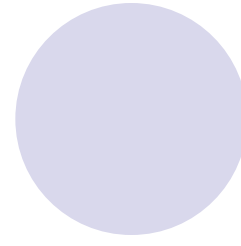
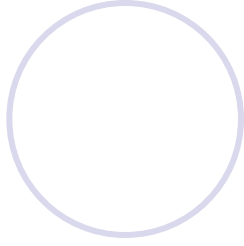
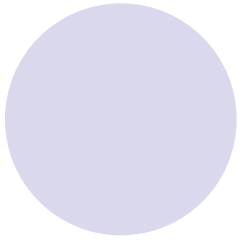
- Yetersiz öğrenme ve çalışma becerilerine sahip olmama
- Gereksiz ve olumsuz düşüncelerdir.
- Hatalı davranışa karşı oluşan aşırı mahcubiyet hissi ve rezil olma korkusu





- Yanlış kıyaslamalar
- Zarar verici sınıf rekabet ortamı
- Yetersiz, dengesiz beslenme ve zihin yorgunluğu

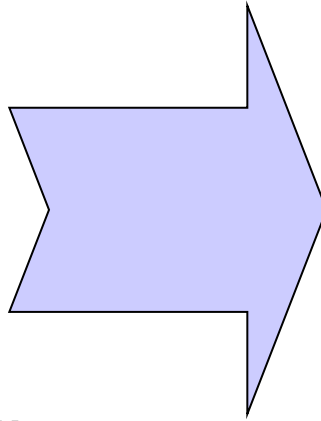




Kaygılıyken
neler hissedersiniz ve
nasıl davranırsınız?

KAYGININ FİZİKSEL ETKİLERİ

- Hızlı kalp atışı
- Mide bulantıları
- Terleme
- Ateş basması
- Kızarma
- Ağız kuruluğu
- Kaslarda gerginlik oluşur
- Solunum sayısı artar vb.



**BEDENSEL
YAŞANTILAR**

KAYGININ DUYGUSAL ETKİLERİ

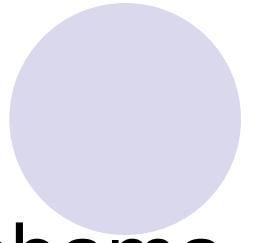
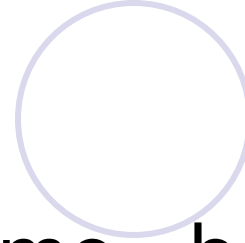
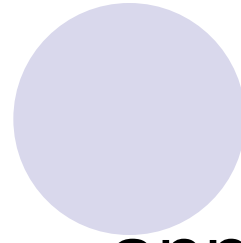
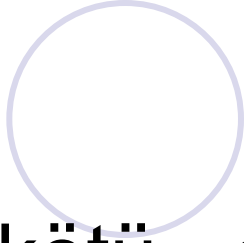
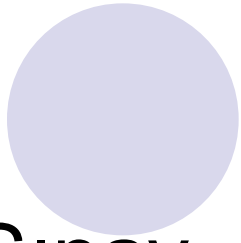
- Sıkıntı
- Acizlik duygusu
- Başarısızlık duygusu
- Sinirlilik
- Telaş, şaşkınlık ve organize olamamak
- Huzursuzluk
- Ortamdan uzaklaşma isteği



Sınav Kaygısında Kısıtlayıcı Düşünceler

- Sınavı kazanamazsam ne yaparım?
Hayatım biter.
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.

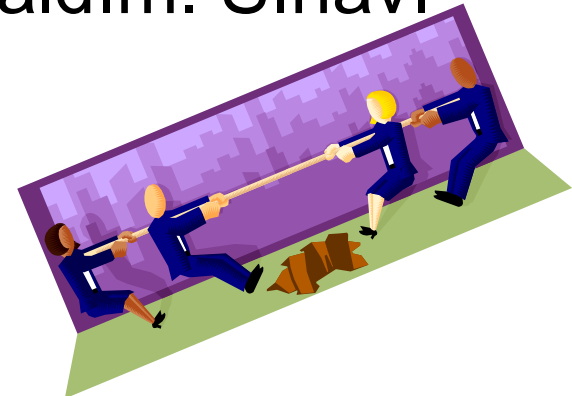




- Sınav kötü geçerse, anneme babama nasıl bir açıklama yaparım.
- Her işim mükemmel olmalı.
- Başarılı olamazsam sevdiklerimden itibar ve onay göremeyeceğim.
- Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım.

OLUMSUZ DÜŞÜNMEMİZE NEDEN OLAN TUTUMLAR

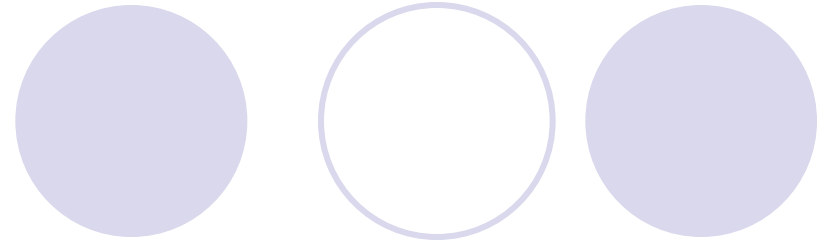
- ☹ Ya bu sınavı kazanırım ya da hayatım biter
- ☹ Beni hiç kimse anlamıyor
- ☹ Bu hafta sınav var ve ben çalışmıyorum.
Bütün aksilikler beni buluyor
- ☹ Eğer arkadaşım yardım etmeseydi, ben bu notu tutturamazdım
- ☹ Deneme sınavından düşük puan aldım. Sınavı asla kazanamayacağım



- ☹️ O bu sınavı kazanmaya layık. Evet, ikimizde aynı puanı aldık ama o benden daha zor koşullarda çalışıyordu
- ☹️ İçimde büyük bir sıkıntı var. Sanırım sınavı kazanamayacağım
- ☹️ Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım
- ☹️ Ben olmasaydım, belki evdekilerin durumu daha iyi olurdu



SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkma, bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeydeki düzenleme çabalarını gerektirir.

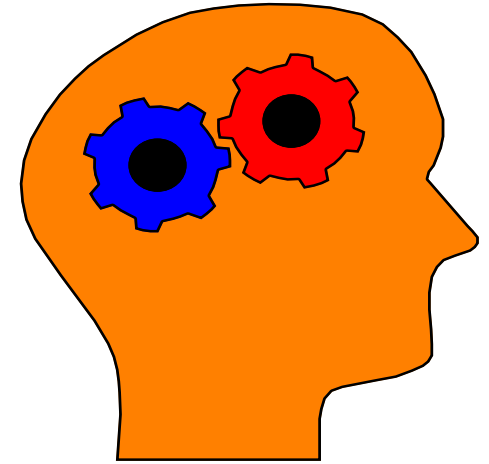


Zihinsel uygulamalar
Düşünce biçimini olumlu
yönde değiştirmek

Bedensel uygulamalar
Nefes egzersizleri
Fizik egzersizleri

Zihinsel Uygulamalar

İnsan isterse, herhangi bir kaygılı durum sırasında, kendine söylediği bu olumsuz sözler yerine olumlularını koyarak (ki bunlara ‘başıaıkma cümleleri’ adı verilir), dikkatini daha etkili bir problem çözme seçeneğine doğru yönlendirir ve kaygısını azalatabilir.



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce → **Yerine** → Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... üniversiteye girmek zorundayım

Yerine

**Sınavda başarılı olmak ve
şu okullardan birine girmek istiyorum**

**Kazanamazsam ailemin...
Yüzüne nasıl bakarım.**

Yerine

**Kazanmak için elimden geleni yapıyorum.
Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.**

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

● Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,
hayatta da başarısız olurum.

Yerine

Doğru Düşünce

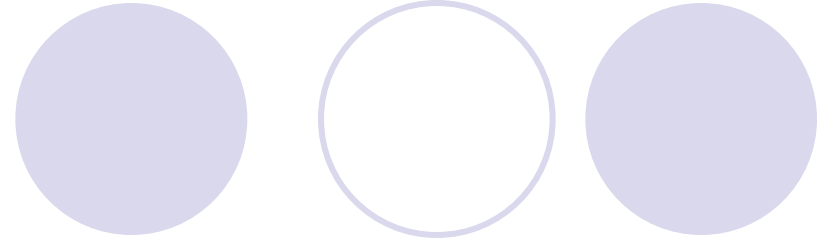
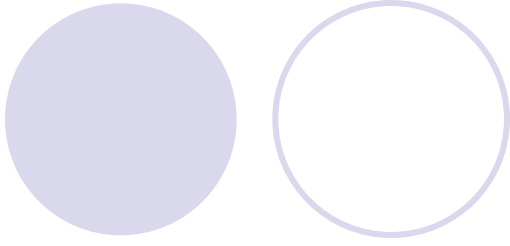
Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var
onları değerlendiririm

Kazanamazsam herkes
benimle dalga geçer

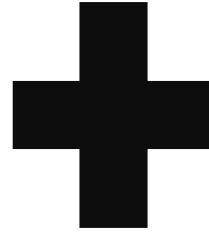
Yerine

Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil.
Sadece bilgimi ölçer.

- 
- Biliyorum... Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmişim.
 - Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
 - Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
 - Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda bulundum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda bulundular?



KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN



GERÇEKÇİ OLUN

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

GERÇEKÇİ OLUN

Bedensel Uygulamalar

Nefes Egzersizleri:



- 
- Gergin zamanlarınızda koltuğa veya iskemleye oturun arkaya rahatça yaslanın.Vücudu dik tutun ve derince nefes alın.Göğsünüzü iyice şişirin ciğerleriniz iyice dolsun.Bu gergin nefesinizi bir süre tutun. Sonra yavaş yavaş bırakın. Vücudunuzu gevşetin.İçinizi boşalmış hissedecek kadar kendinizi gevşetin.Derin nefes alıp birden bırakma ve içinizin boşaldığını hissetme egzersizini, kendinizi biraz rahatlamış, vücudunuzu biraz gevşemiş hissedinceye kadar tekrar edin.

Gevşeme Egzersizi

- Sistematik bir biçimde bedeninizdeki geriliminden kurtulma egzersizini gevşeme olarak tanımlarız. Rahat bir yere oturup düzenli olarak nefes almak; rahatlamaya çalışma ve ardından da belli kas grupları üzerinde odaklanmaktır. Bu arada rahat ve düzenli solunuma da devam edin



11 KAS GRUBU

- El
- Kol
- Alın ve kaşlar
- Yanak
- Yüz ve çene
- Boyun

- Göğüs, omuzlar, üst sırt
- Karın bölgesi
- Bacakların üst kısmı
- Bacakların alt kısmı
- Ayaklar

Doğru Beslenme Ve Uyku



SINAV SÜRECİNDE KAYGI AZALTICI PRENSİPLER

● Sınav Akşamı Etkinlikleri:

< Sınavdan bir saat önce sınav merkezinde olacak şekilde kendinizi ayarlayın.

< Akşam yemeklerinize dikkat edin ve hafif yemekler yemeye dikkat edin.

< İyi bir kahvaltı yapın. Aç olarak evden çıkmayın. Yağlı besinlerle kahvaltı yapmayın.

< Sınava girerken yanınızda olması gereken belgeleri (kimlik, giriş belgesi); bulabileceğiniz bir yere koyun.

< Moral bozucu ziyaretler, filmler, konuşmalar ve müziklerden sınav akşamı mutlaka uzak durun. Komedi filmleri izleyebilirsiniz.

< Doktorunuzun verdiği ve kullanmak zorunda olduğunuz ilaçlar dışında sakinleştirici, ağrı kesici veya başka türden bir ilaç kesinlikle almayın.

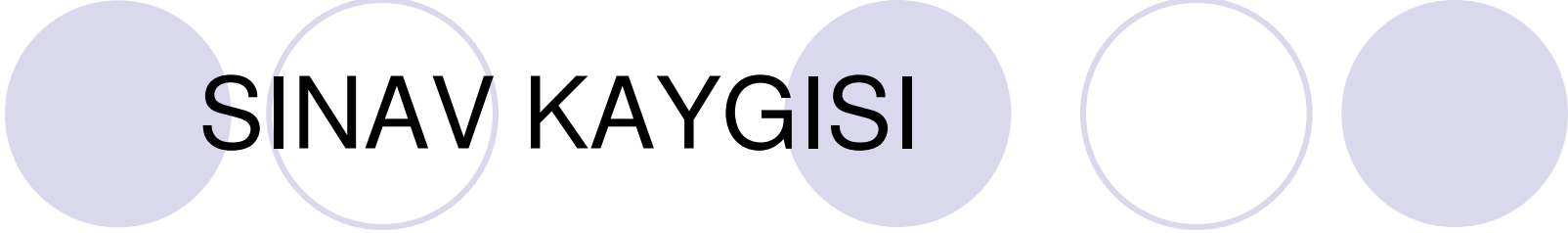
Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Sınavdan Önce Yapılabilecekler

- < O ana kadar alınan en iyi dereceleri akla getirmek
- < Kıyafet yönetmeliklerine uygun olmak koşulu ile sınavda rahat edebileceğiniz kıyafetler giyin.
- < Ailenizden iyi dileklerle ayrılın. Moralinizi bozacak davranışlardan uzak durun.
- < Aile fertlerinden biri veya birkaçı sizinle birlikte sınava gelmek istiyorsa bunu sorun yapmayın.
- < Kesinlikle sınavın sonucunu düşünmeden sınav salonunun yolunu tutun.

Sınav Esnasında Yapılacaklar

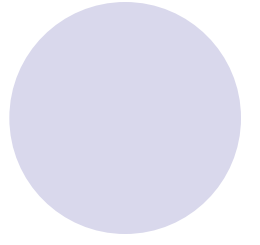
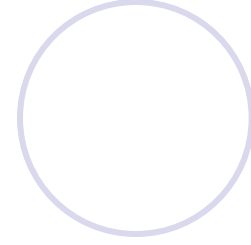
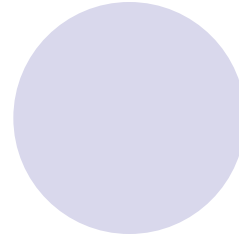
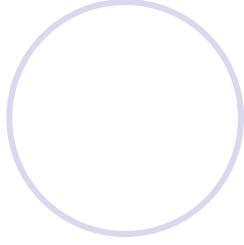
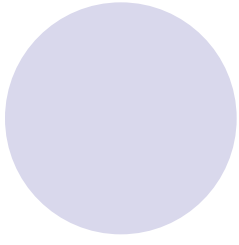
- Sınava başlamadan önce birkaç derin nefes alıp vererek yönergeleri dikkatlice okumak
- Sınav sırasında diğer öğrencileri gözlemlemek ve hızlı ya da yavaş olduklarını düşünmek kaygıyı arttırabilir. Bu süreçte sınava odaklanmak dikkati toplamada yardımcı olabilir.

- Paragrafın tümünü çizmeyin. Ana kelimelerin ve önemli bulduğunuz cümlelerin altını çizin.
- Bir sorunun seçeneklerinden iki şık birbirine benziyorsa, büyük ihtimalle ikisi de doğru değildir.
- Bir sorunun seçeneklerinden iki seçenek birbirinin zıttıysa, bunlardan biri doğrudur.
- Doğru cevabı bilmiyorsanız, yanlışları bulup elemeye çalışın.
- Bütün şıkları okumadan cevap vermeyin. Çeldiricilerin ilk şıklara konma olasılığını gözünde bulundurun.
- Soruları tek başına değerlendirin. Örneğin 12. soruyu çözerken 7. soruyu çözememiş olmanıza kafa yormayın.
- Sınav size zor gelmişse, rakiplerinize de zor gelmiştir. Unutmayın, herkes aynı sınava giriyor.



SINAV KAYGISI

Hepsinden önemlisi de sınavın herşey olmadığını, hele hele zekanın asla sınavla ölçülemeyeceğini, sınavı kazanmak kadar kaybetmenin de normal olduğunu düşünmeli; kendinizi bu düşüncelere inandırmalısınız.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN,

TEŞEKKÜR EDERİM😊

Ali Kemal KESKİN
Atatürk Ortaokulu
Okul Rehber Öğretmeni