

**YOK ETME
BAŞ ET**

SINAV KAYGISI



KORKU - KAYGI

Korku: O an var olan somut tehlikeye karşı duygusal bir tepki olarak tanımlanır.

Kaygı: Kişinin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi hiç muhtemel olmayan öznel bir durumla ilgili endişe ve tedirginlik duyma halidir.

Korkunun “şu an ki” yönüne kaygının ise
“beklenen” yönüne odaklanılmaktadır.

Korku Şu an var olan somut tehdit ve tehlike ile
ilgiliyken kaygı, gelecekte olması muhtemel
durumlarla ilgilidir.



Peki Ya SINAV KAYGISI

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

Bireyin sınava yüklediđi anlamlar,
sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj,
sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve
sınav sonrası elde edilecek
kazanımlara verilen önem sınav
kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Davranışsal Belirtiler
- Duygusal Belirtiler
- Fizyolojik Belirtiler
- Bilişsel Belirtiler

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- KiŐi kaygı ve korku yaratan durumdan kaçınma davranıŐı sergileyebilir.
- Bu tőr kiŐiler genellikle kendilerini eleŐtirir ve hedefe olan iŐsel motivasyonlarına zarar verirler
- KiŐi bilgi dőzeyi yeterli olsa bile;
- Sınav sorularını anlayamaz,
- Dikkatini verimli kullanamaz,
- Çok iyi bilinen soruların bile yanıtlarını unutabilir, zamanını kőtő kullanır,



DUYGUSAL BELİRTİLER

Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur.

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüzün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür.

FIZYOLOJİK BELİRTİLER

- Kişide Kalp Çarpıntısı
 - Karın Ağrısı
 - Mide Bulantısı
 - Terleme
- Odaklanmada Güçlük
 - Baş Ağrısı
 - Titreme
 - Uyku Düzensizliği
- İştahsızlık Ya Da Tersine Aşırı Yeme
- Ağızda Kuruluk Ve Bulantı Gibi Şikayetler Görülebilir.

BİLİŞSEL BELİRTİLER

Negatif olarak kişinin kendini eleştirmesi bedenini, duygulanımını ve zihninden geçen düşünceleri etkiler ve düşünce hatalarına yol açar.



BİLİŞSEL BELİRTİLER

Bu negatif düşünce hataları kişinin daha fazla kaygılanmasına ve duruma karşı kontrolünü kaybetmesine neden olur.
Çaresizlik hissine yol açarak motivasyon ve konsantrasyonu etkiler

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Yetersiz Hazırlık
- Gerçek Dışı Ve Olumsuz Düşünceler
- Başarısızlık Korkusu
- Çaresizlik Hissi
- Kendilik Deęeri

Yetersiz Hazırlık

Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, **sınava yeterince hazırlanmamış olmaktır.** Sınava gerektiği şekilde hazırlanmadığınızı bilmek, yüksek derecede stres ve kaygı hissetmenize neden olabilir.

Dolayısıyla bu durumdaki çözüm gayet açıktır.

Sınava çalışmak ve hissettiğiniz kaygıyı azaltacak çalışma stratejilerini kullanmaktır.

Gerçek Dışı Ve Olumsuz Düşünceler

Öğrencilerin kendileri ve çevreleri hakkındaki olumsuz inançlarını pekiştirerek, farkında olmadan sınav kaygılarını yükseltmeleridir.

“Bu sınıftan nefret ediyorum”, “ben bunu yapamam”, “bu sınavı geçemeyeceğim”, olumsuz düşüncelere verilebilecek örneklerdir.

Bu düşünceler kaygıyı artırır ve başarıya engel olur.



Başarısızlık Korkusu

Örneğin, ailenizin ve arkadaşlarınızın sizle ilgili beklentilerini karşılayamayacağınızı düşünüp endişelenebilirsiniz. Ya da kötü bir not aldığınızda, utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz.



Çaresizlik Hissi

Daha çok öğrenciler kendi davranışları ile sınav sonuçları arasındaki bağlantıyı kuramadıklarında ortaya çıkmaktadır. Aldıkları kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmalarına bağlamaktansa, başarısızlıklarını daha çok sınavın zorluğuna, öğretmenin yetersiz oluşuna veya kendi kontrolleri dışındaki diğer çevresel faktörlere bağlamaktadırlar.



Çaresizlik Hissi



Başarısızlığın sebebini kendileri dışında aradıkları için, bu bireyler kendilerini kurban edilmiş, çaresiz, kontrol dışında ve kaygılı hissedebilirler.

Sonuç olarak, kendilerinden kaynaklanan başarısızlığın sebeplerini düşünerek değerli olan vakitlerini harcamaktadırlar ve “ne yaparsam yapayım işe yaramayacak” şeklinde düşündükleri için çalışmayacaklardır.

Kendilik Deęeri

Kendilik değerine karşı tehdit ve yüksek seviyede sınav kaygısı, notlara gerektiğinden fazla önem vermekten kaynaklanabilir.

Bazı ęrenciler, kendilik değerlerini, sınavlardan alınan 1-2-3-4-5 notlarına ölçerler.

z güvenleri, doğrudan aldıkları notlarla orantılıdır ve yetenekleri hakkında olumsuz şekilde düşünürler.



SINAV KAYGISI OLMALI MI ?

Aslında sınav kaygısı baş edilebilir bir durumdur. Amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve **yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutmaktır.**

Eğer bir konuda hiç kaygı duymuyorsanız, o konuyu önemsemiyorsunuz demektir ve motive olmanız da mümkün değildir.

SINAV KAYGISI OLMALI MI ?

Normal düzeydeki bir kaygı, istek duyma, karar alma ve alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve üretilen bu enerjiyi kullanarak performansın yükseltilmesine yardımcı olmaktadır.



A stack of papers is shown against a light blue background. A silver paperclip is attached to the top edge of the stack. The top paper is white and features two lines of bold, sans-serif text. The first line is in red and the second is in green. At the bottom right of the stack, a simple smiley face is drawn with two dots for eyes and a curved line for a mouth.

YOK ETME

BAŞ ET

BAŞETME BECERİLERİ

- Yeterli Hazırlık
- Fiziksel Hazırlık
- Gerçekçi Ve Olumlu Düşünceler
- Dengeli Beslenme
- Gevşeme Egzersizleri
- Sınav Stratejisi Belirleme

YETERLİ HAZIRLIK

Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konusuyla ilgili **bilginizden emin olmanızdır.**

Elde edeceğiniz sonuçlar üzerindeki kontrolün kendinize ait olduğunu bilmek, daha fazla çalışmanız için sizi **motive edecektir ve karşılığında daha büyük ödüller kazanmanızı, sonuç olarak da kontrol hissinizin pekişmesini sağlayacaktır.**

Fiziksel Hazırlık

Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır.

İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir. Sınav sırasında, rahat, iyi aydınlatılmış bir yerde oturmakta fayda var.



Fiziksel Hazırlık

İhtiyacınız olabilecek her şeyi yanınıza alın.
Sizi rahatsız edebilecek yerlerden, kapı kenarlarından uzakta oturun.



Gerçekçi Ve Olumlu Düşünceler

Ders çalışırken sınavdan önce, sınav sırasında ve sonrasında, kendinize dair olumsuz ve kötöleyici düşüncelerinizi her fark ettiğinizde;

Olumsuz Düşüncelerinizin Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Koyun!

Örneğin, “Bu Sınava Çok İyi Hazırlandım.”, “Yapabileceğimin En İyisini Yaptım.”, “Önceki sınavlarımın kötü geçmesi bununda öyle geçeceği anlamına gelmez” gibi.

Dengeli Beslenme

Sadece sınav günü değil düzenli olarak deneli beslenme alışkanlığı olmayan bireylerde dikkat, konsantrasyon, algılama ve enerjisinde düşüklüğü yaşılanır. Bu da der çalışmaları ve sınavı olumsuz etkileyecektir.

Bu sebeple dengeli besleme ve uyku alışkanlığının oturması gereklidir.

Gevşeme Egzersizleri

Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir nefes alma şekli olan **diyafram nefesini** alarak uygulayabilirsiniz.

Bu nefesi daha iyi hissedebilmek için gözlerinizi kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun, eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir.



Gevşeme Egzersizleri

Daha önce yaşadığınız sınavlarda bedeninizin hangi bölgesinde kasilma olduğuna dikkat edin ve gevşemeyi bu amaçla kullanın.

Solunumun düzenlendiği ve gevşemenin sağlandığı durumda bedeninizdeki fizyolojik tepkiler **olumlu yönde** değişir, dikkati çeldiren belirtiler ortadan kalkar ve sınavda istediğiniz performansı gösterebilirsiniz.



Sınav Stratejisi Belirleme

- Hangi alanlarda eksikleriniz var?
- Size verilen sınav süresini ne kadar verimli kullanabiliyorsunuz?
- Hangi alandaki soruları daha kolay ve kısa sürede yapıyorsunuz?
- Bulduğunuz ortamdaki dikkat dağıtıcı faktörleri nasıl görmezden gelerek, kendi sorularınıza odaklanabilirsiniz?

Sınav Stratejisi Belirleme

- Hangi alandaki soruları yaparak sınava başlarsanız daha verimli olacağını düşünüyorsunuz?
- Herhangi bir alandaki soruları nasıl bir sıralamayla yaparsanız veriminiz artar?
- Sınav kağıdında kaydırma yapma olasılığını azaltmak için nasıl yollar izleyebilirsiniz?

Gibi soruların cevaplarına önceden
kendinizi hazırladığınız takdirde
sınav kaygısı sizin için **Motive Edici**
bir etkenden başka bir şey
olmayacaktır!!!

**“Yenileceğinden
korkan, daima yenilir”**

Yıldırım Beyazıt

TEŞEKKÜRLER

Okul Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi