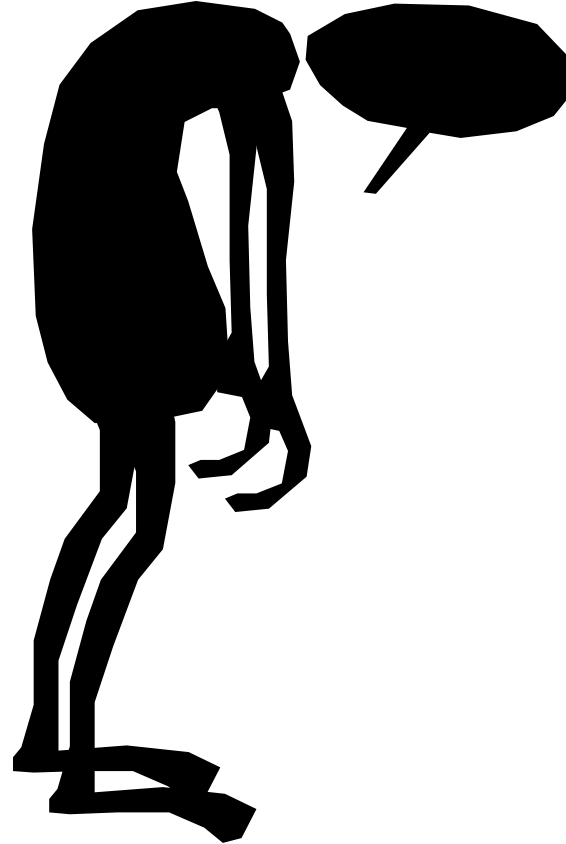


SINAV KAYGISI

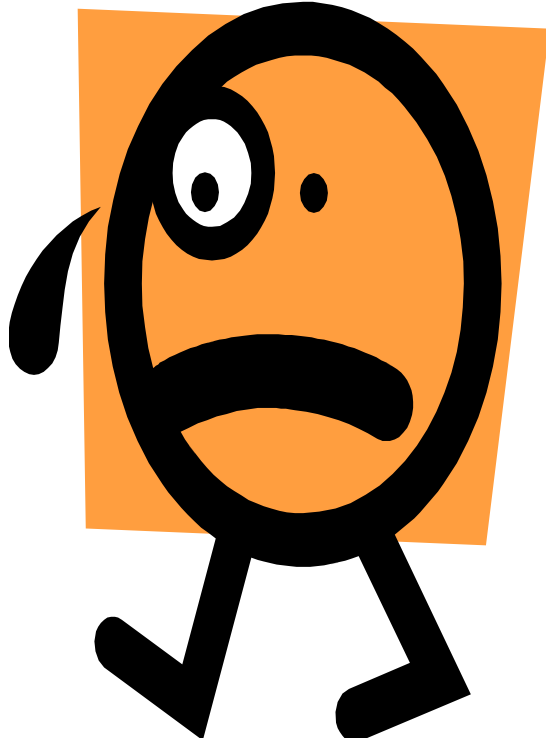


SINAV KAYGISI NEDİR?



Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

HİÇ KAYGI YAŞAMADAN BAŞARI GELİR Mİ?



Her duygu gibi “kaygı” da kişinin yaşamında önem taşır ve gereklidir. Orta düzeyde bir kaygı kişiye enerji verir, onu motive eder.

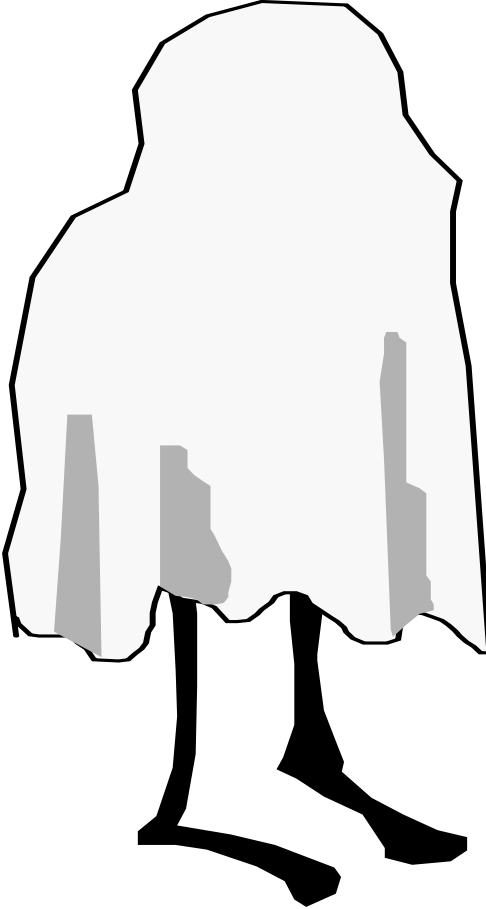
Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.

SINAV KAYGISI YAŐIYOR MUSUNUZ?



- Sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız,
- Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı olamıyorsanız,
- Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa,
- Sınav sırasında soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyorsanız,
- Sınav sırasında zihninizin donduğunu bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
- Sınav sırasında bildiklerinizi de unutuyorsanız,

SINAV KAYGISI YAŐIYOR MUSUNUZ?

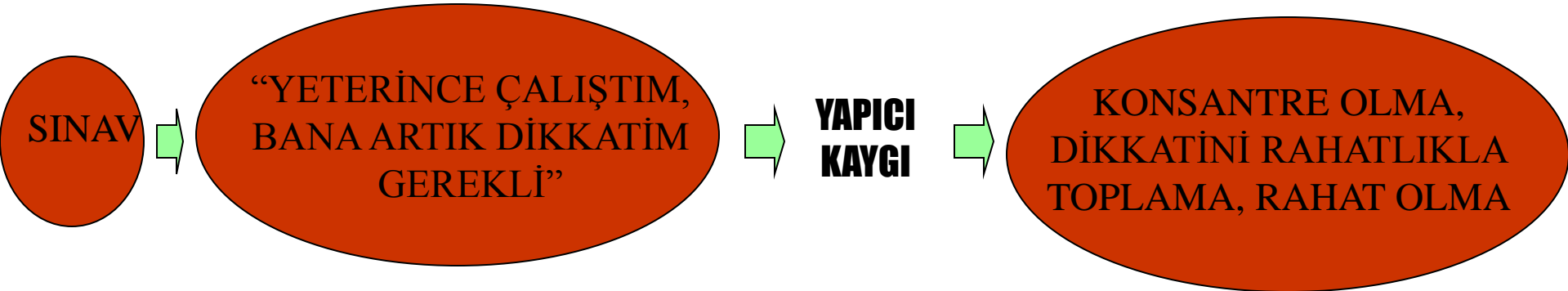
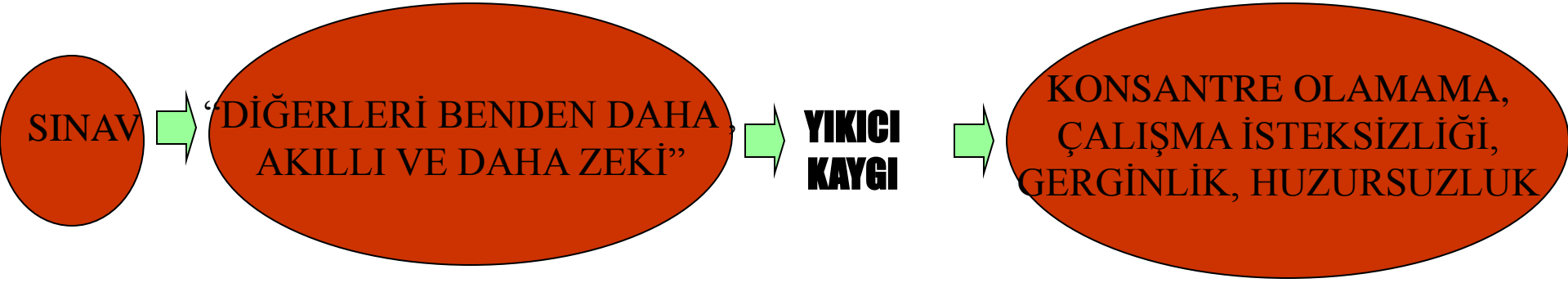


- Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor ve aslında basit olan cevapları kaçıırıyorsanız,
- Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsanız,
- Hiç beklemediğiniz halde sınavdan çok kötü bir not aldıysanız,
- Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve kendinize olan güveninizi yitiriyorsanız,
- Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa...

**SINAV KAYGISI YAŐIYOR
OLABİLİRSİNİZ!..**

KAYGININ OLUŞUMU

Olay → Düşünce, Bakış Açısı, İnanç, Yorum, Beklenti.. → Kaygı Duygusu → Davranışsal Tepkiler



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



- ❑ Zamanı etkin kullanamama ve hazır olmamak
- ❑ Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak
- ❑ Felaket yorumları içeren düşünceler

- ❖ Performans ile ilgili olumsuz beklentiler
- ❖ Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler
- ❖ Var olan fizyolojik tepkilerin yanlış yorumlanması
- ❖ Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler
- ❖ Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler
- ❖ Kendi kendimize yaptığımız içi konuşmalar

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

FELAKET YORUMLARI İÇEREN DÜŞÜNCELER:

❑ *Performans ile ilgili olumsuz beklenti*

“Bu sınavda başarılı olamayacağım, yetersizim.”

❑ *Fizyolojik tepkiler ile ilgili olumsuz beklentiler:*

“Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak, midem bulanacak.”

❑ *Var olan fizyolojik tepkilerin yanlış yorumlanması:*

“Beynim uyuşuyor, kesin beynimde tümör var. Zaten okuduklarımı da anlamıyorum, evet evet var bende bir şey.”



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

FELAKET YORUMLARI İÇEREN DÜŞÜNCELER:

❑ *Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler:*

“Herkes benden daha iyi not alacak.”

❑ *Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler:*

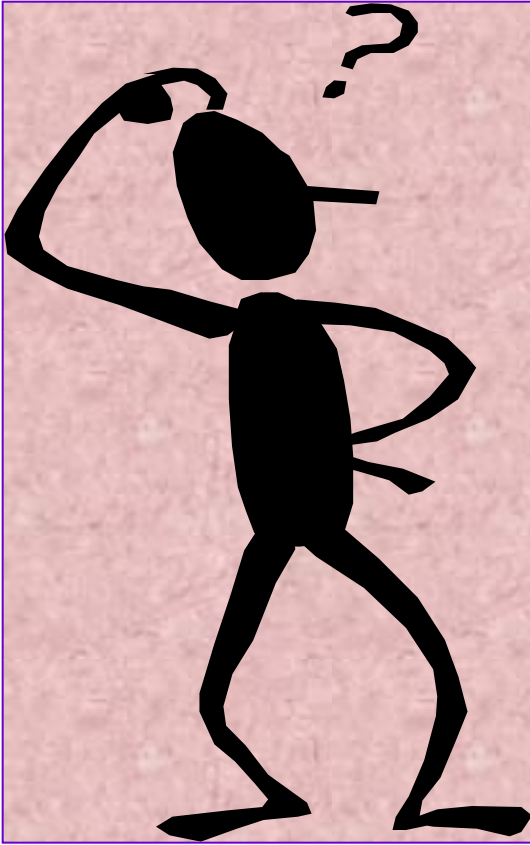
“Eğer bu sınavdan iyi not alamazsam sınıfta kalırım.”

❑ *Kendi kendimize yaptığımız iç konuşmalar:*

“Zaten sende bu kafa varken sen bu sınavı biraz zor geçersin.”



SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?



- Kaygınızı azaltacak uygulamalar yapın:

“Beni neler kaygılandırıyor?”

“Niçin kaygılandırıyor?”

“Kaygılandığım sırada ne düşünüyorum?”

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?

- İçinizdeki “siz” ile iyi geçinin:



“Şimdi böyle düşünmem için bir sebep var mı?”

“Böyle düşünmemin bana bir faydası var mı?”

“Daha iyimser olarak ne düşünebilirim?”

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

- Olumsuz düşünceleri fark et, yakala ve yeniden yapılandır:

“Dün affedilmez bir yanlış yaptım☹”

DEMEK YERİNE,

“Dün tekrar yapabileceğim bir yanlışın farkına vardım☺”

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?



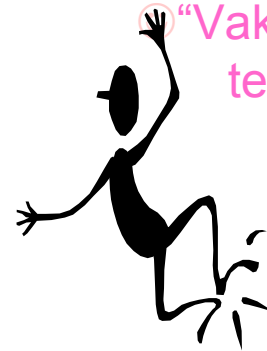
- Olmasını istemediğiniz olayları belirginleştirmeyin, pozitif düşünün:

Bu bir “Korktuğum şey başıma geldi” olayıdır.

☹️“Sınavda soruları vaktinde bitiremezsem..?”

DÜŞÜNCESİNİ TEKRAR ETMEK YERİNE

☹️“Vaktinde bitirebilmek için gerekli tedbirlerimi aldım, bu durumda hiçbir şey ters gitmeyecek.”



SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?

- Felaket tellallığı yapmayın:



☹️ “Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam sınıfta kalırım”

DEMEK YERİNE

😊 “Bu sınavdan yüksek not almak için elimden geleni yapmaya çalışacağım. Ama alamazsam da bu dünyanın sonu değil.”

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?

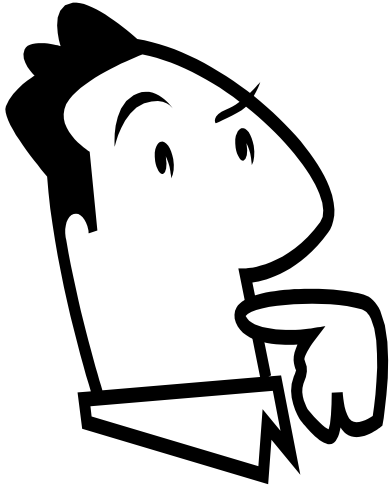
- Olumsuz düşüncelere “DUR” düğmesi takın:



Olumsuz düşünceler genellikle sinsice ve fark ettirmeden gelirler. Aklınızdan kaygıya sebep olabilecek bir düşünce geçtiğinde “DUR!” diye bağıрын. Birdenbire olumsuz düşüncenin kesintiye uğradığını göreceksiniz. Durdurduktan sonra negatif düşünceler yerine pozitif düşünmeye çalışın.

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?

- Slogan duvar yazıları kullanın:



“SINAV BİLGİLERİMİ ÖLÇER,
KİŐİLİĞİMİ DEĞİL!”

“KORKUNUN ECELE DE FAYDASI
YOK, SINAVLARA DA”

“ÜZÜLMEYE, PİŐİMANLIĞA
YENİDEN BAŐLAMAYA,
KAYGILANMAYA VAKTİM VAR
MI?”

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?



- Son anda sınava hazırlanmayın.
- Son dakikada göz atmayın, kafanız karışabilir.
- Sınavlardan önceki gece iyi bir uyku çekin ve dinlenin.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- İyi ve doğru beslenin. Protein (balık, soya, vs.), su, sebze, vitaminler kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bol bol bu yiyeceklerden tüketin.
- Sınava kendinize güvenerek girin.
- Sınava acele içinde girmeyin.

SINAV KAYGINIZLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR SİNİZ?



- Sınavın gerekliliğine inanın.
- Günü güne çalışın, öğrendiklerinizi tekrar edin.
- Sınava girerken sevdiğiniz elbiseleri giyin.
- Sınav salonunuzu daha önceden gidip görün.
- Sınavda gerekli olacak araçları önceden yedekli olarak hazırlayın.
- Bütün hazırlıklarınıza ve ayrıntılardaki dikkatinize rağmen sınav sabahı bir dizi aksilikle karşılaşırsanız, bunu sakın sınavın da kötü geçeceği şeklinde yorumlamayın.

GÜLTEN VE DİLEK SINAVDA NELER YAPTI?

Sınava başlarken durumları...

Gülten = %90'lık bilgi düzeyi + Yoğun Kaygı

Dilek = %70'lik bilgi düzeyi + Orta Düzeyde Normal Kaygı

Sınav sonrasında durumları...

Gülten = Bilgilerinin %60'ını kullanabildi, %30'luk düzeyine ulaşmasına kaygısı engel oldu.

Dilek = Orta düzeyde yapıcı kaygısı ile bilgilerinin tamamına ulaşarak %70'lik performans gösterdi ve Gülten'den daha başarılı oldu.

***KAYGISINI KONTROL EDEBİLEN ÖĞRENCİ,
BİLGİLİ ÖĞRENCİYİ GEÇEBİLİYOR.***



SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- ❑ Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- ❑ Sınavla ilgili belgeleriniz tamam mı? Eksikleriniz var mı? Eksikleriniz varsa, ilgili kurumlardan bu eksikleri mutlaka giderin.

- o Sınava giriş belgesi
- o Resmi bir kimlik
- o Fotoğraf

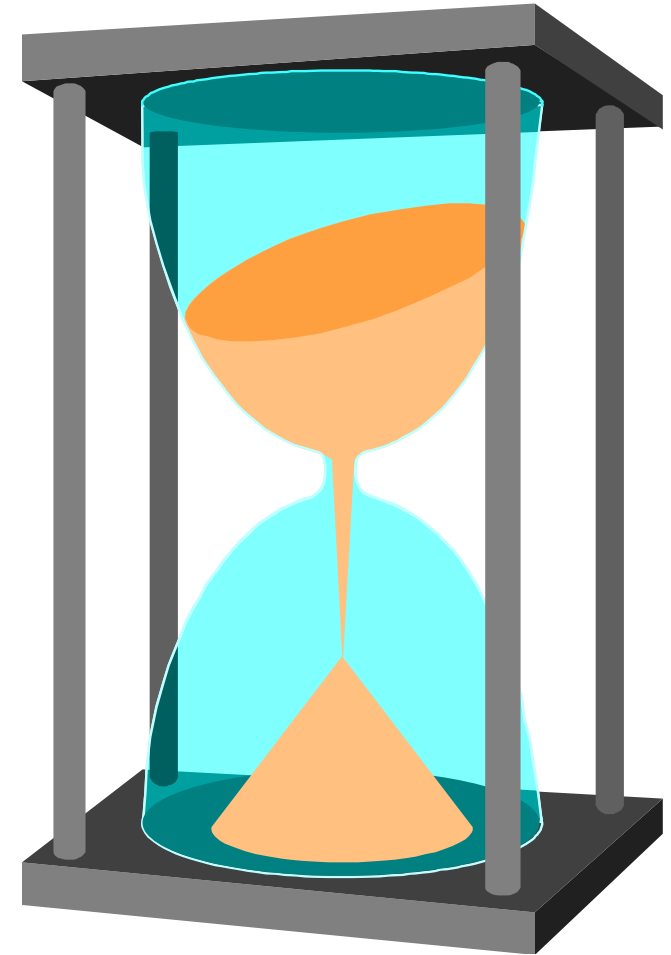
Ve kalem, silgi, kalemtraş, su, meyve suyu, şeker...

- ❑ Sınava gireceğiniz okulu mutlaka önceden görün.



SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

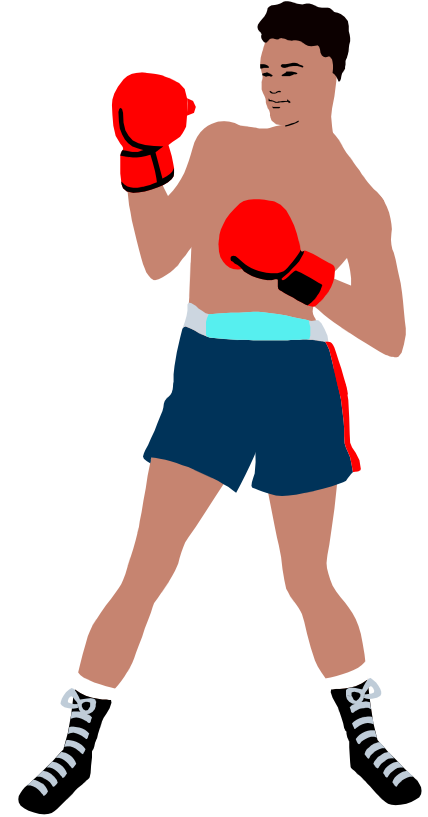
- ❑ Sınav akşamı kullanacağınız araçları yedekli olarak hazırlayın.
- ❑ Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
- ❑ Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- ❑ Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.
- ❑ Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.



SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

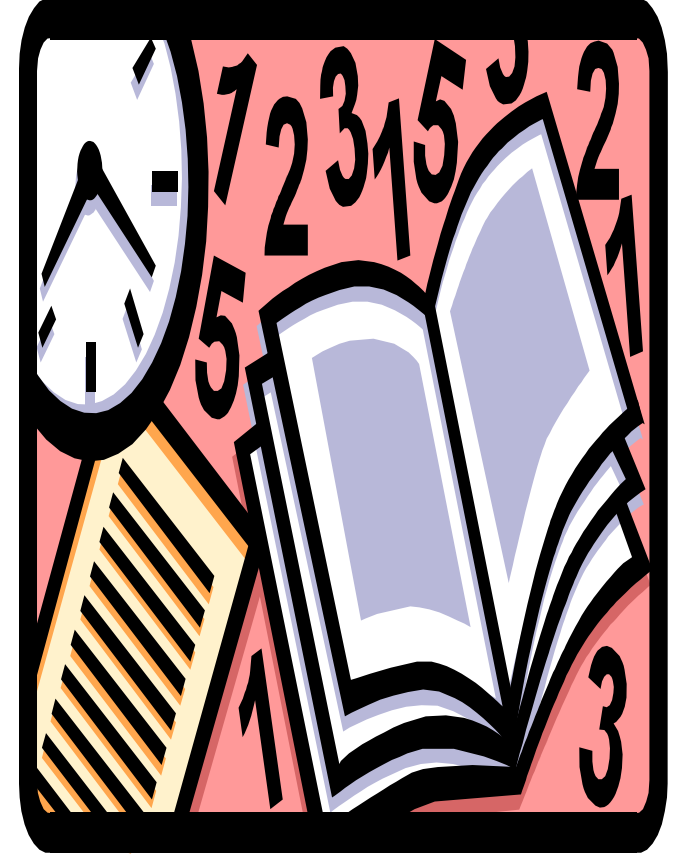
- Kitapçık türünü kodlamayı unutmayın.
- Soruları dikkatlice okuyun.
- Sorulara bakın ve şöyle düşünün:

“Bu soğuk görüntünüzle beni kandıramazsınız. Çoğunuzun çözebileceğim sorular olduğunuzu biliyorum. Şimdi size sakın bir şekilde yaklaşacağım ve karışık görüntünüzün altındaki kolaylığı ortaya çıkaracağım.”
- Sınav esnasındaki endişenin her şeyi bulanık göstereceğini, bildiklerinizin zihninizde net olarak belirmesini önleyeceğini, hiçbir bilgiyi ucundan tutup kaldırmanıza izin vermeyeceğini unutmayın.



SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

- Önce soruları içlerinden birine takılmadan bütün olarak bir inceleyin. İyi bildiğiniz konular, kolay çözebileceğiniz sorularla göz göze geleceksiniz.
- Sorular için zamanınızı iyi ayarlayın.
- Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.
- Sorularla inatlaşmayın.



SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

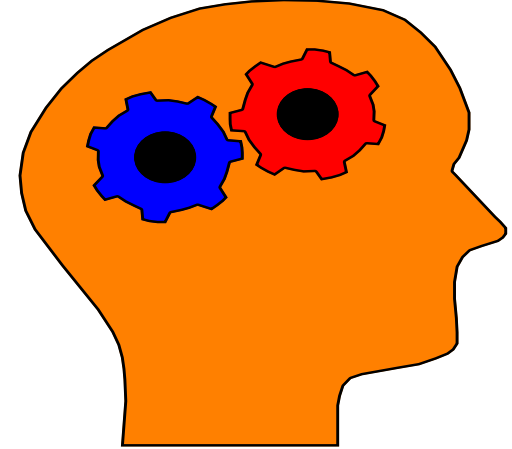
- Çözümlerde şu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır:



- ✓ En iyi bildiğiniz konular
 - ✓ Kolay sorular
- ✓ Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular
- ✓ Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular
- ✓ Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular

SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin.
- Sınıf arkadaşlarınız sınavı erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın, unutmayın: “**ERKEN BİTİRENLERE FAZLA PUAN VERİLMİYOR!..**”



SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

- Sadece sınava odaklanın.
Zamanınızı kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin.



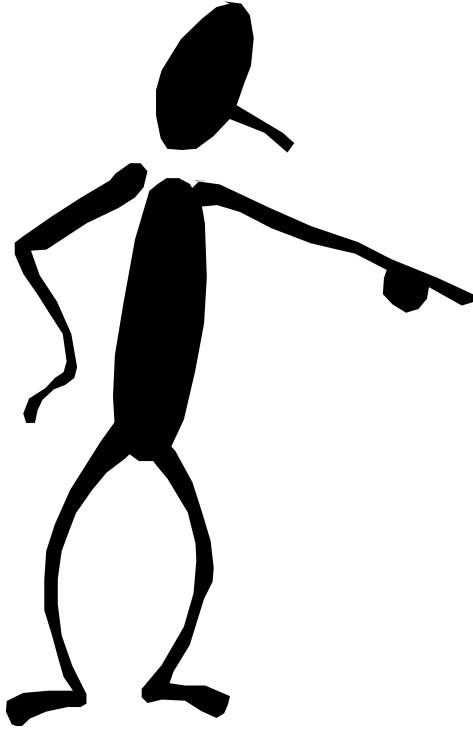
“NE YAPABİLİRDİM?”

DIYE DEĞİL,

“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”

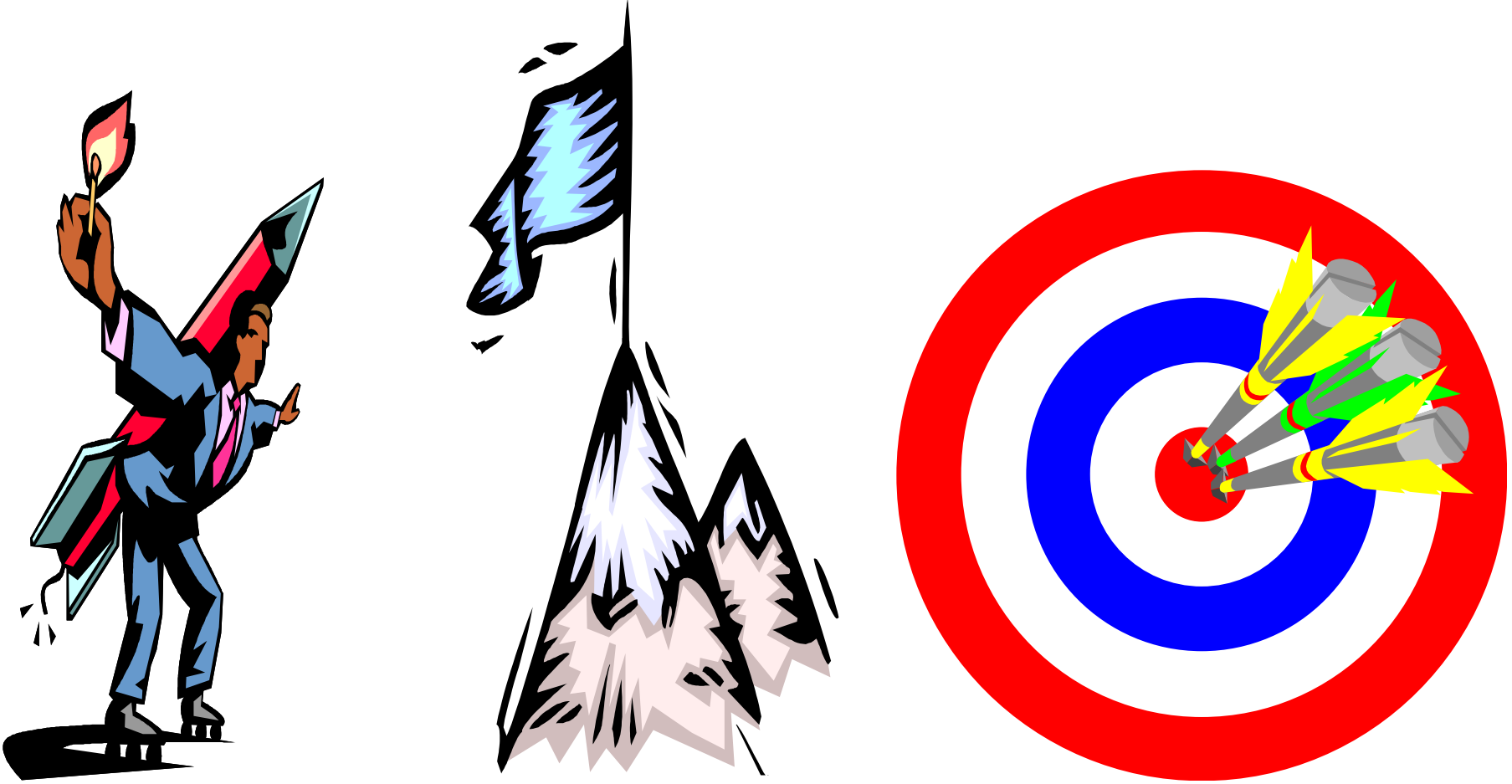
DIYE DÜŞÜNÜN!

SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...



- Fiziksel olarak rahat olun. Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu fark ederseniz, sınav kağıdını bir kenara koyun ve arkanıza yaslanıp derin bir nefes alıp verin. Bu anda sadece nefes alıp verişlerinize odaklanın. Rahatladığınızı göreceksiniz...

SONUÇ: HEDEFLEDİĞİN
YERDESİN!

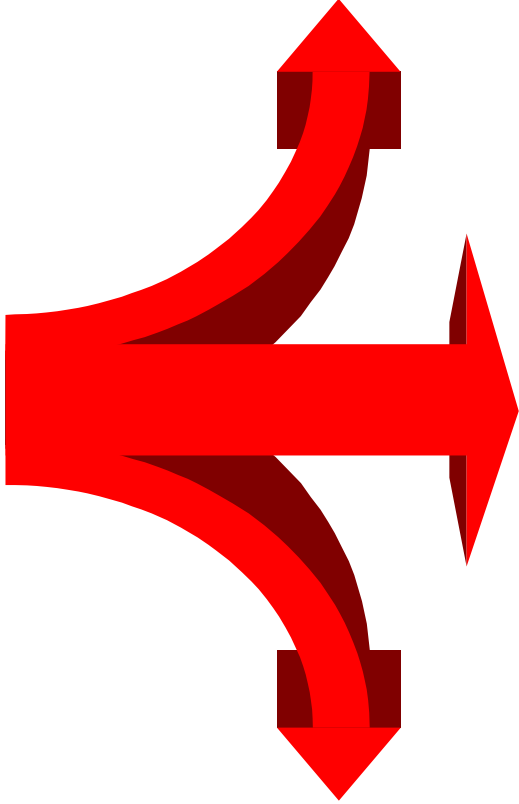


ANNE-BABALARA ÖNERİLER...

- ❑ Çocuklarınızla birlikte siz de kaygılanıyorsunuz, bu çok doğal... Ama bu kaygı nedeniyle onları denetim altına almaya çalışmayın...
- ❑ Onlara, kendi istediğiniz programları tercih etmeleri konusunda baskı yapmayın.
- ❑ Çocuğunuzdan ilginizi ve sevginizi esirgemeyin. Onun, sizin için değerli olduğunu ona hissettirin. Sevginizin karşılıksız olduğunu ona vurgulayın.
- ❑ Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşmayın.
- ❑ Onu empatiyle dinleyin, fikirlerini paylaşmasına izin verin.



ANNE-BABALARA ÖNERİLER...



- ❑ Çocuklarınızdan potansiyelleri ötesinde şeyler beklemeyin. Onu kendi yetenekleri ölçüsünde değerlendirin.
- ❑ O, eşsiz ve tektir; başkalarıyla kıyaslama yapmayın.
- ❑ Olumlu şeyler düşünün. Sonuçların olumsuz olacağına odaklanmayın.
- ❑ Övgülerinizi, eleştirilerinizi abartmayın. Bunlar, kişiliğe değil davranışlara yönelik olmalıdır; aksi takdirde etkili olmaz ya da kırıcı olurlar.
- ❑ Ona güvenin ve destek olun.

ANNE-BABALARA ÖNERİLER...

- ❑ Kendi kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın, kaygı bulaşıcıdır, unutmayın.
- ❑ Sakin ve huzurlu bir aile ortamı atmosferini korumaya çalışın.
- ❑ Uzmanlardan bu konuda yardım istemekten çekinmeyin.
- ❑ Rasgele önerilen ilaçları kullanmasına engel olun. İlaç, ancak bir psikiyatri uzmanı tarafından önerilebilir.

