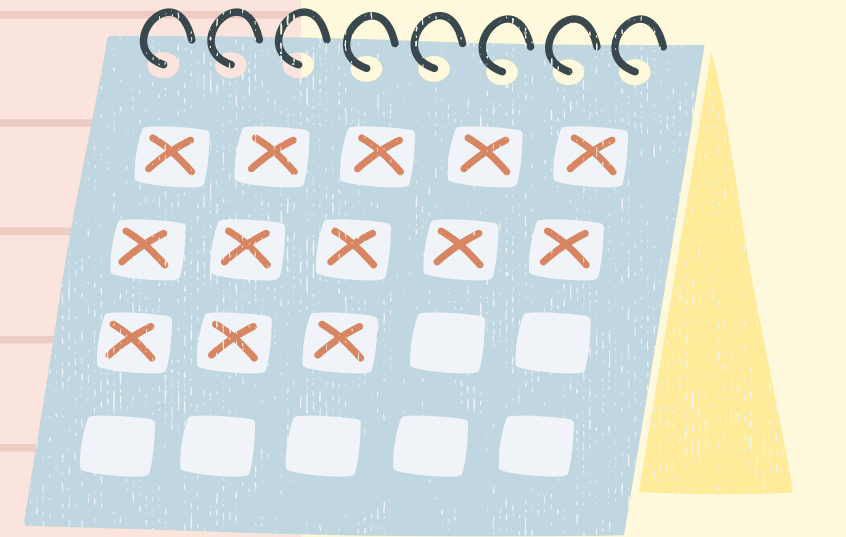


# SINAV KAYGISI

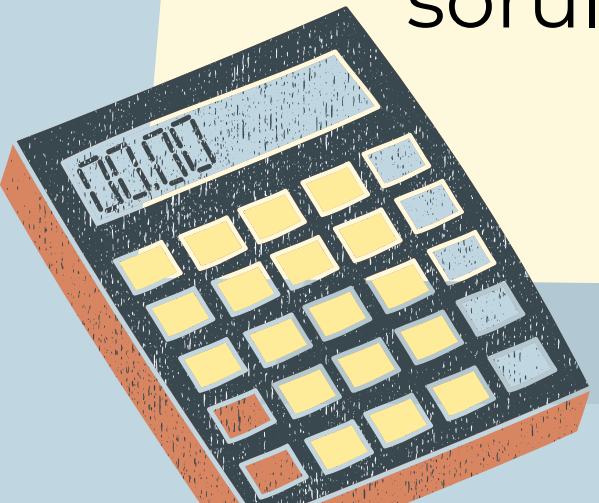
Psk. Dan. Feyzanur Kantar



# Sınav Kaygısı Nedir?

Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa, yoğun bir kaygı hissediyorsanız, bu kaygı günlük yaşantınızı etkiliyorsa, uykunuzu, yeme içmenizi etkiliyorsa sınav kaygısına adaysınız demektir.

Sınav yaklaştıkça uyku tutmuyor, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terler dökmeye başlıyorsanız, bir de sınavda beyniniz zonkluyorsa ve soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.



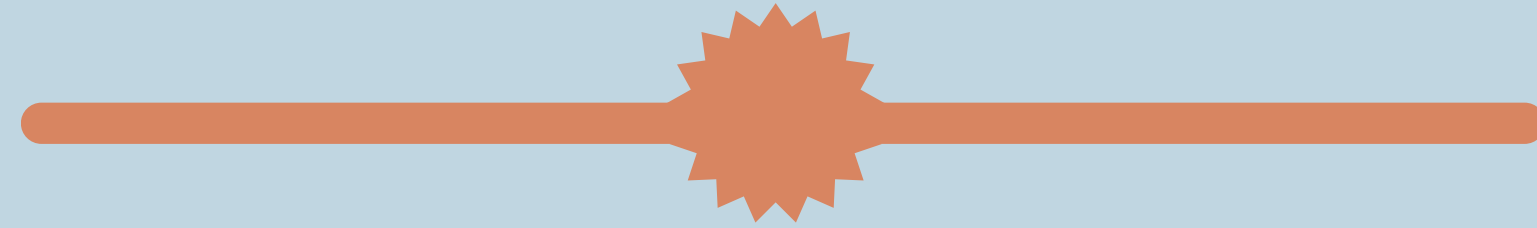
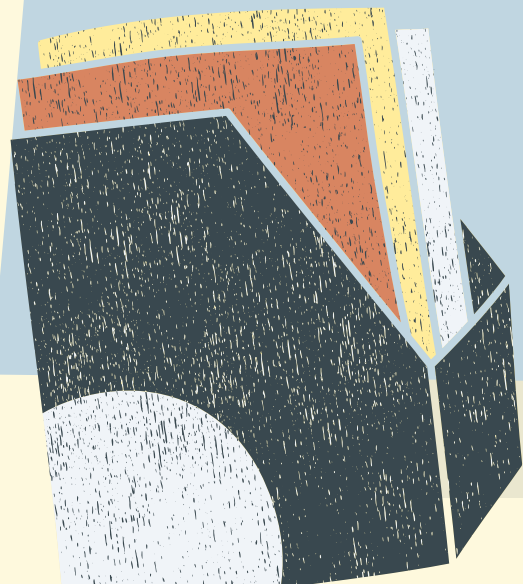




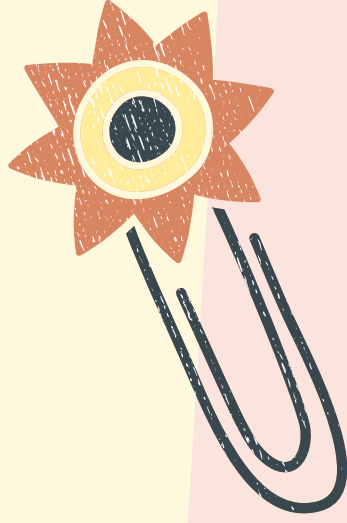
Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.

Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.



# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



## Duygusal

- korku
- karamsarlık
- gerginlik
- sinirlilik
- panik
- heyecan
- endişe



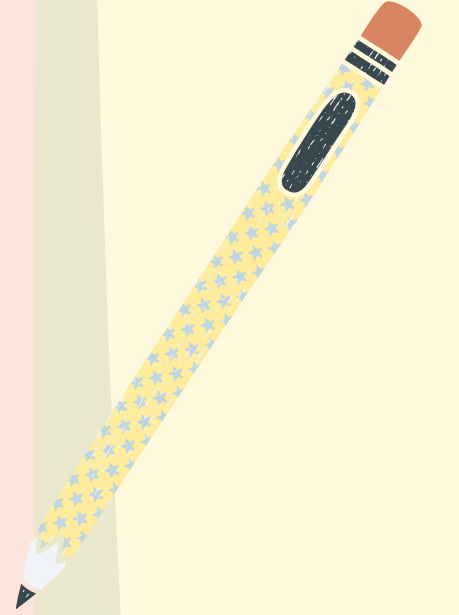
## Fizyolojik

- kalp atışlarının ve solunumun hızlanması
- terleme, titreme, ateş basması
- kaslarda gerginlik
- baş ağrısı ve dönmesi
- kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri
- konsantrasyon bozuklukları



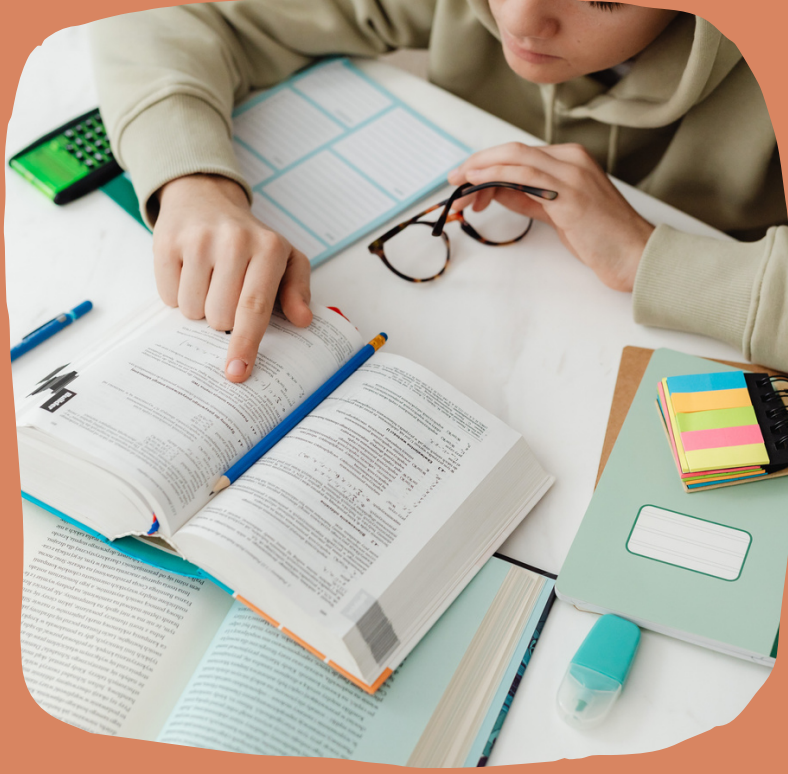
## Davranışsal

- ders çalışmayı ertelemek
- ders çalışmaktan kaçmak
- ders çalışmayı bırakmak
- sınavlara girmemek
- sınavları yarıda bırakmak





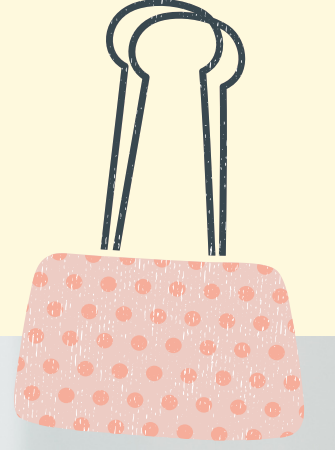
# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



- 1.Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
- 2.Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)
- 3.Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)
- 4.Bilgi ihtiyaçları (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)
- 5.Zihinsel faktörler (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)



# SINAV KAYGISIYLA BAŐA ÇIKABİLMEK İÇİN;



- HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN
- HAZIRLIK YAPIN
- DÜZENLİ UYKU
- BESLENMENİZE DİKKAT EDİN
- SPOR YAPIN
- OLUMLU DÜŐÜNÜN
- NEFES DENETİMİ YAPIN
- HAYAL GÜCÜNÜZÜ OLUMLU KULLANIN
- GEVŐEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN





# HEDEF BELİRLEMEK VE HAZIRLIK



Hedefleriniz açık, ulaşılabilir ve gerçekçi olmalı.

Kendinize;

'10 yıl sonra nerede olmalıyım'

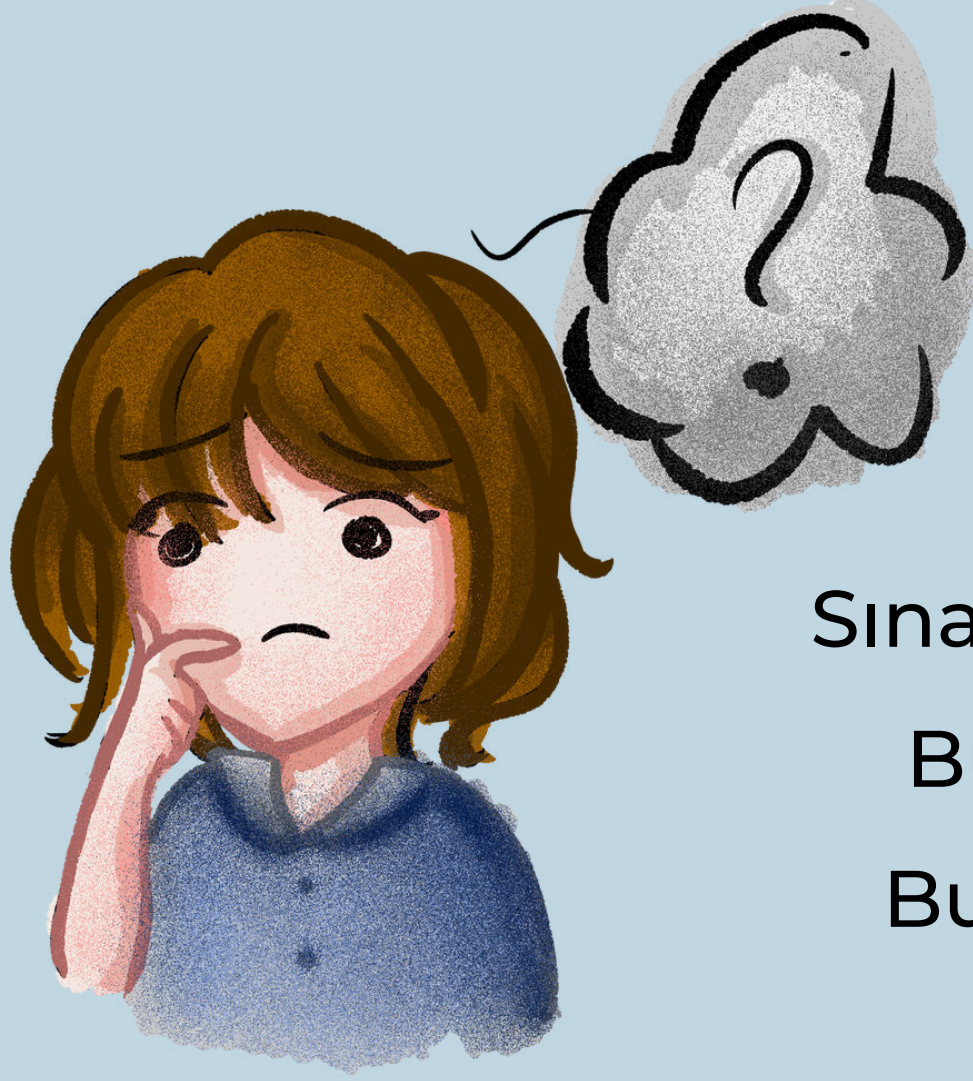
'Nasıl bir gelecek istiyorum'

'Şu an gösterdiğim çaba ve çalışma bunun için yeterli mi?'

gibi sorular yönelterek hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.

- Yol ne kadar uzun olursa olsun atılan ilk adımla sonuca ulaşılır.
- Çalışma yöntemlerinizi gözden geçirin.
- Acaba verimli çalışma yollarını biliyor ve kullanabiliyor musunuz?

# SINAV KAYGISINI ARTIRAN DÜŞÜNCELER



Sınava hazır değilim.

Sınav kötü geçecek.

Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.

Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.

Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım

Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.

Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?





# YARARLI DÜŞÜNCELER



Yapabildiğimin en iyisini yapmalıyım.

Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde kullanarak başarabilirim.

Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.

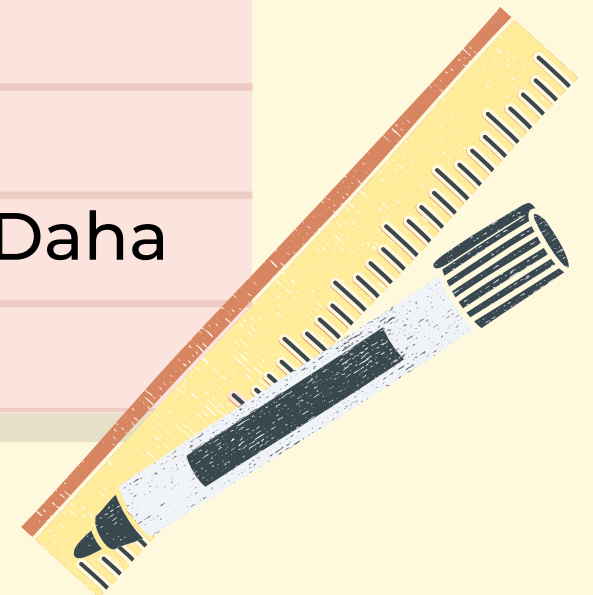
Dünyanın sonu değil, telafisi var.

Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

# Olumsuz Düşüncelerinizi Deęiřtirin

Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.

- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eęer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Ben çalıştığım sürece, mutlaka bir gün başarıya ulaşırım.
- Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.







- Sınavlara bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
  - Çalışmaları “asla” ertelememek,
    - Zamanı verimli kullanmak,
    - Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak,

**SINAV KAYGISINI AZALTMAYA YARDIMCIDIR.**

Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak “Sakin ol ve rahatla”, “ne var bu kadar heyecanlanacak?”, “kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı” gibi kendinizi rahatlatacak anahtar cümleleri tekrarlayın.

Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın.

- Sınıfta kaç çeşit eşya var?,
- Duvarda asılı yazının kaç satırı var?,
- Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs, gibi.

Zihninizi o an meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin.

Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.

Elimden geleni yapacağım gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygını azalmasına yardımcı olur.



# DOĞRU NEFES ALMA VE GEVŐEME

Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.



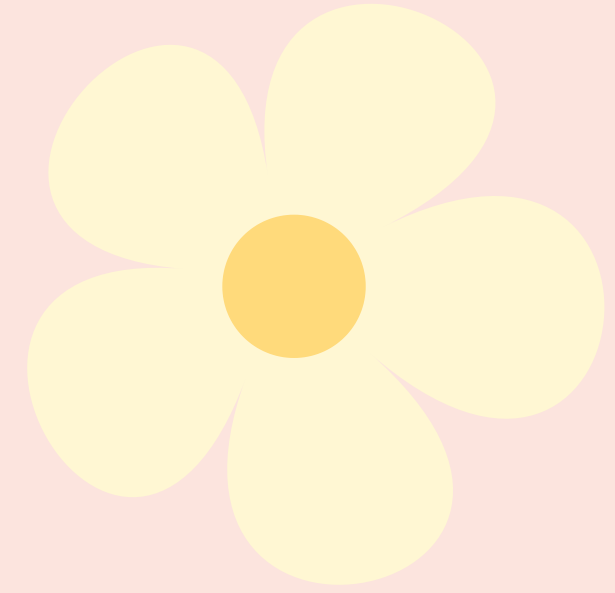


## Sınavlardan Önce;

- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.



# SINAV ESNASINDA ÖNERİLER



Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.



Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.



Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin



Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin. Su için, derin nefes alın





Sınavdan Sonra;

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin;

Kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın,  
Hoşlandığınız bir şeyler yapın.

Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.



# YKS ÖNCESİ NELER YAPMALIYIZ?

- Sınavlarından en az 1-2 gün önce ders çalışma bırakılmalıdır. Yeni öğrenme yapılmamalıdır.
- Sınavlardan önce sakatlanmayla sonuçlanabilecek aktivitelerden ; özellikle futbol, basketbol... vs. maçlarından uzak durunuz.
- Sizi sinirlendirecek, moralinizi bozacak olaylardan ve ortamlardan uzak durunuz
- Son hafta sevdiğiniz, sizi neşelendiren, insanlarla beraber vakit geçirmeye gayret gösteriniz.
- Sınava bakışınızı tekrar gözden geçiriniz ve kim ne derse desin bu sınavın “bir ölüm kalım savaşı” olmadığını unutmayınız.
- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.

*“Uçurtmalar rüzgar gücü ile değil, o güce karşı koydukları için yükselirler.”  
(W. Churchille)*

