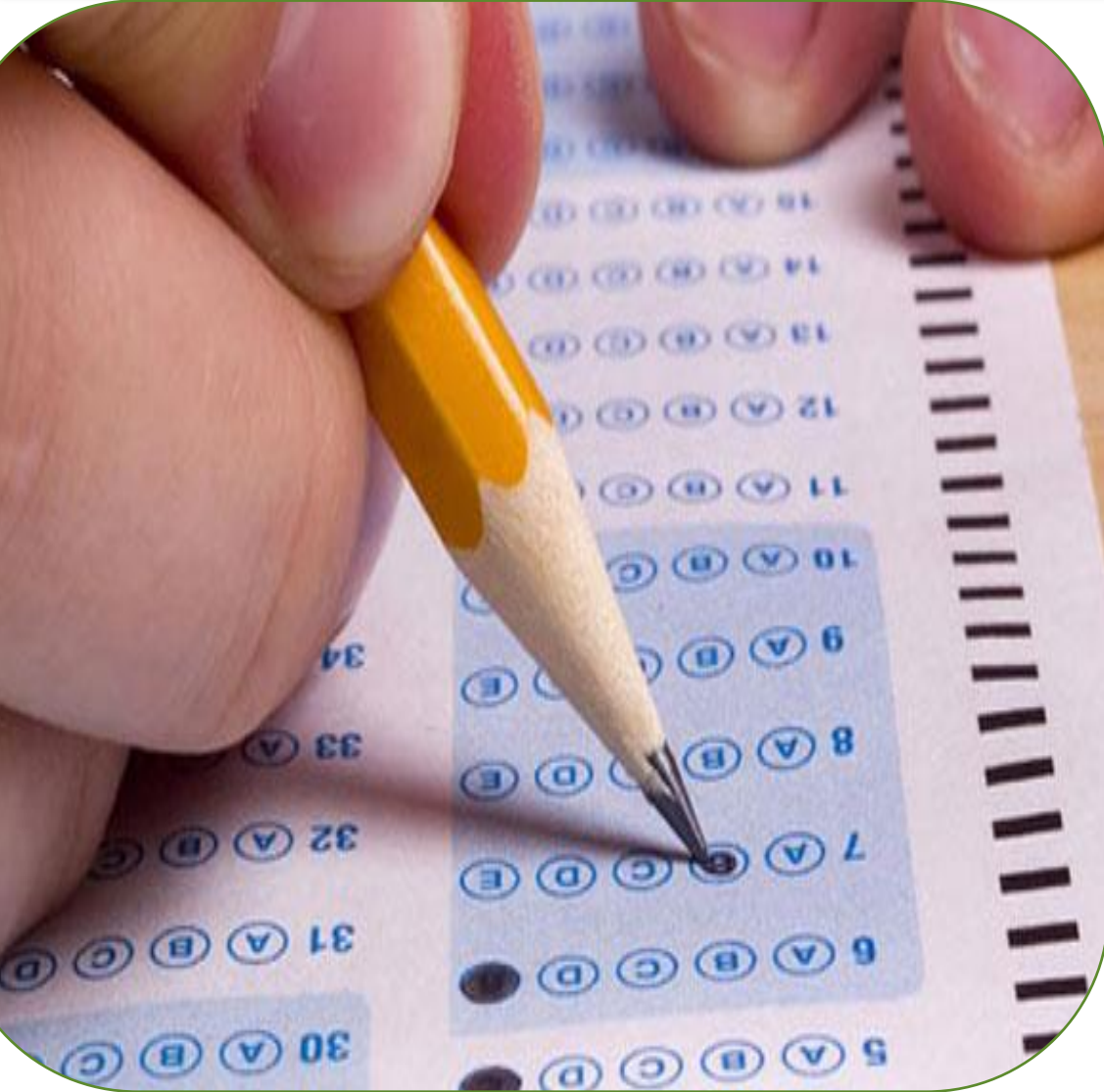




# Sınav Kaygısı

# SUNU

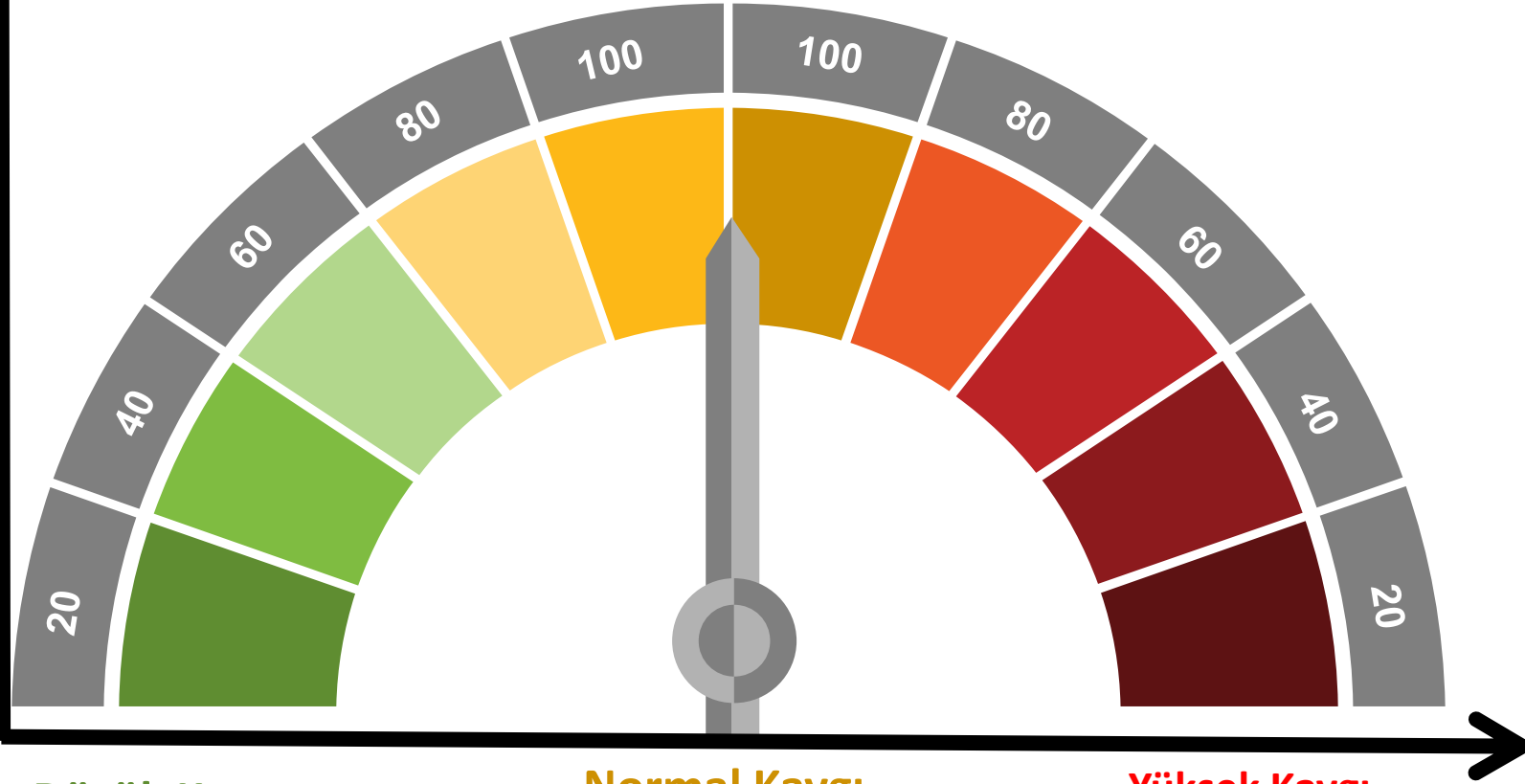
# Sınav Kaygısı Nedir?



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

# Kaygı Düzeyi

Başarı  
Düzeyi

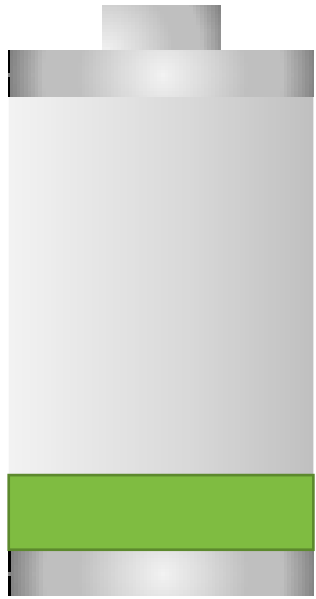


Düşük Kaygı  
Düzeyi

Normal Kaygı  
Düzeyi

Yüksek Kaygı  
Düzeyi

# Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



**Düşük Kaygı**

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



**Normal Kaygı**

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



**Yüksek Kaygı**

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

# Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?

● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı, Mide bulantısı,

● Hızlı nefes alıp verme,



● Kalp çarpıntısı, Titreme,

● Sık İdrara çıkma,

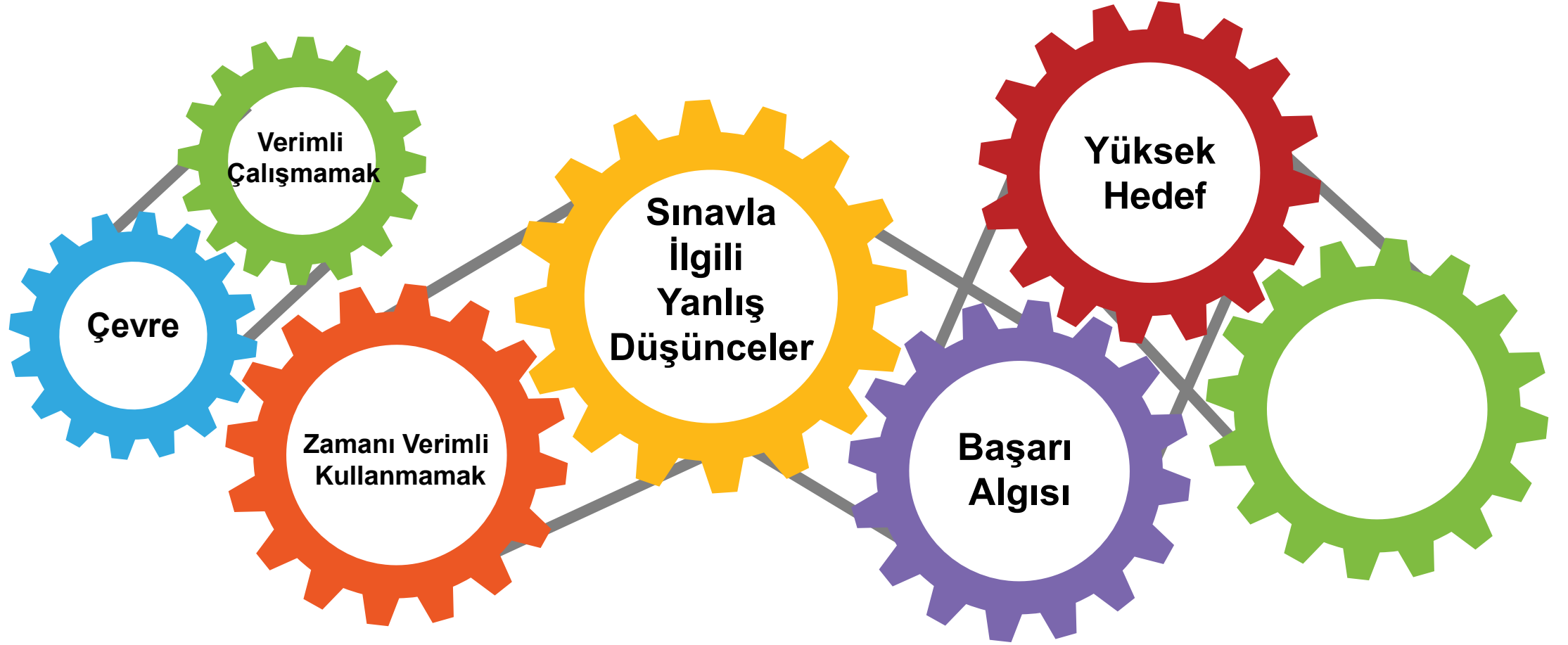
● Ağız kuruluğu,

# Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- İyi bildiklerini bile hatırlayamama,
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma

# Sınav Kaygısının Nedenleri



# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenemezsiniz.



Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.



Çabuk unutursunuz....

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinizin beklentisi,

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.

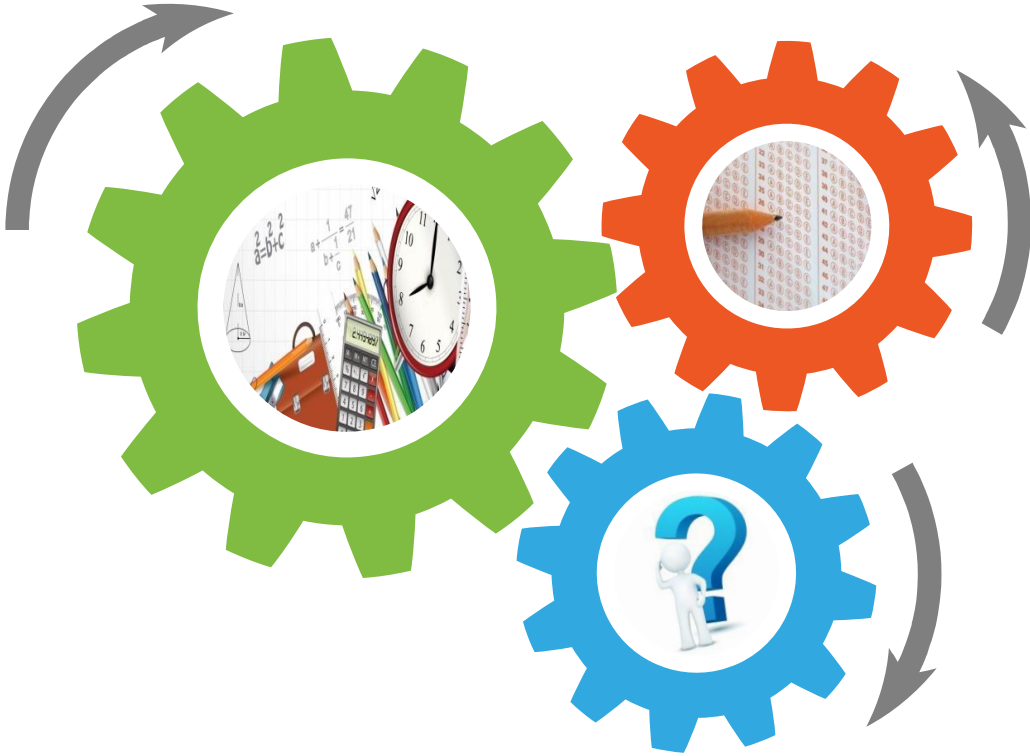


Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi,



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağımız düşüncesi,



Soruların zor olacağını düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



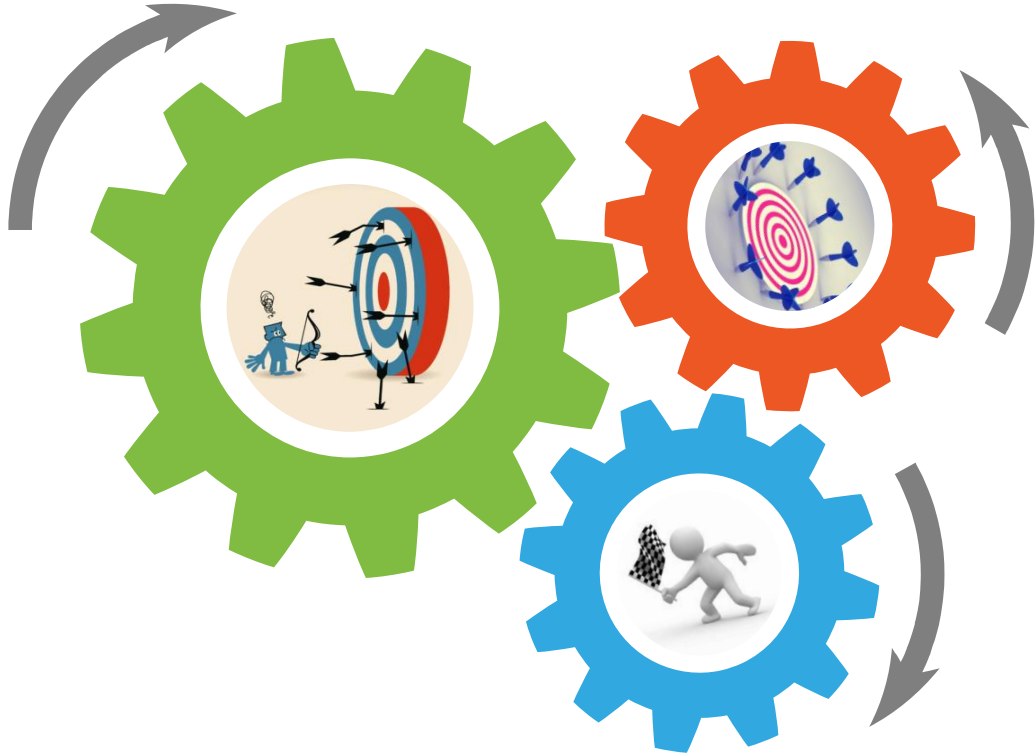
Ailemizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



Düşük not aldığımızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceğinizi düşünmeniz.

**Bunlar da kaygıya sebep olur...**

# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanmanız,

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**

# Sınav Kaygısının Nedenleri



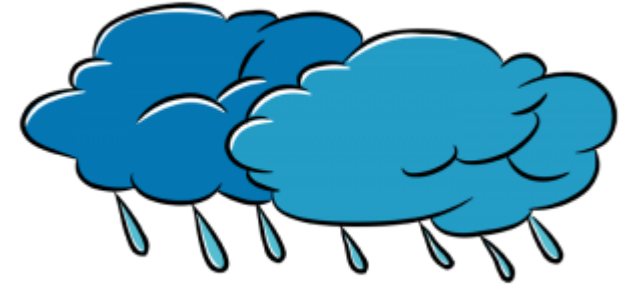
## Yanlış Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görmeniz.

**Örn: 90 üzerini “Çok İyi Not” altını ise “Kötü Bir Not” olarak düşündüğünüzde.**

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



Ne

Yapmalıyız?

# Düşüncelerini Değiştir.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzölür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

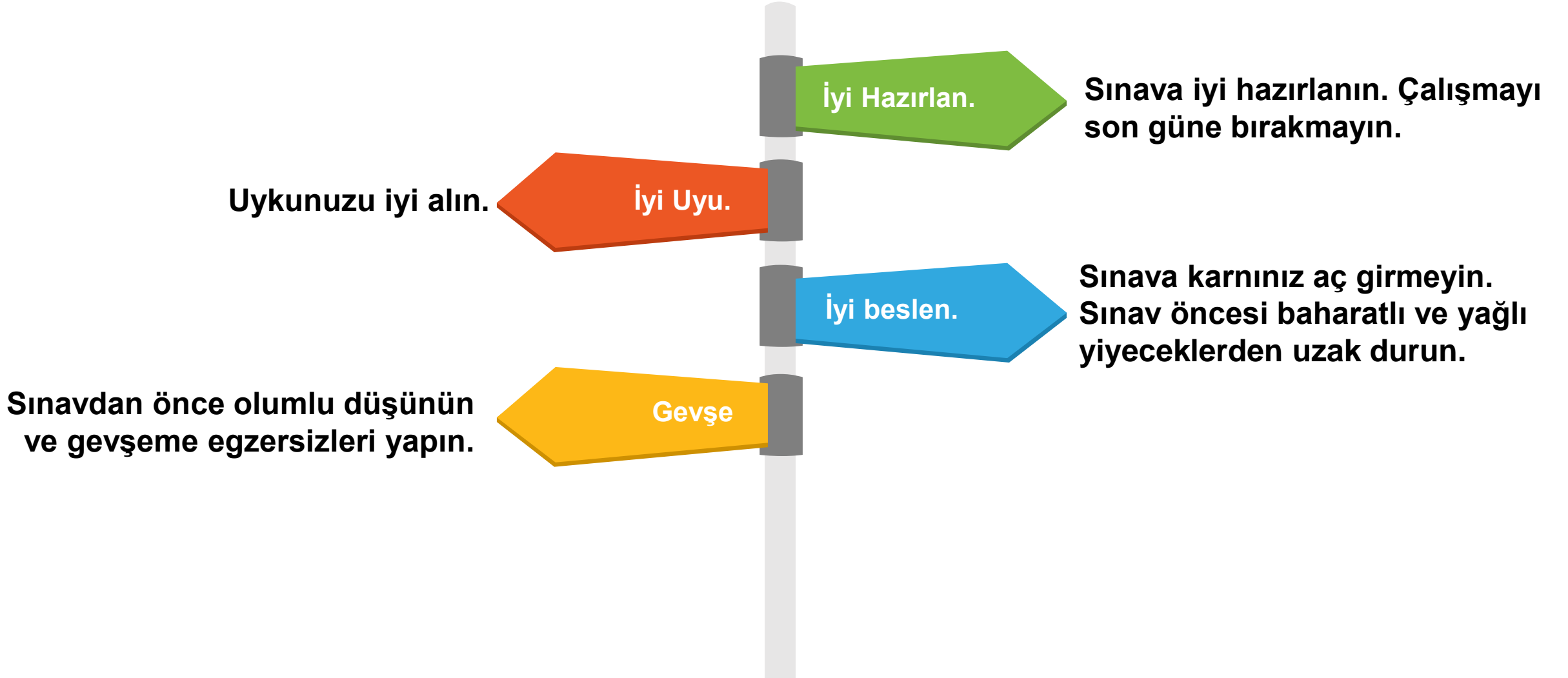
Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

# Sınavdan Önce

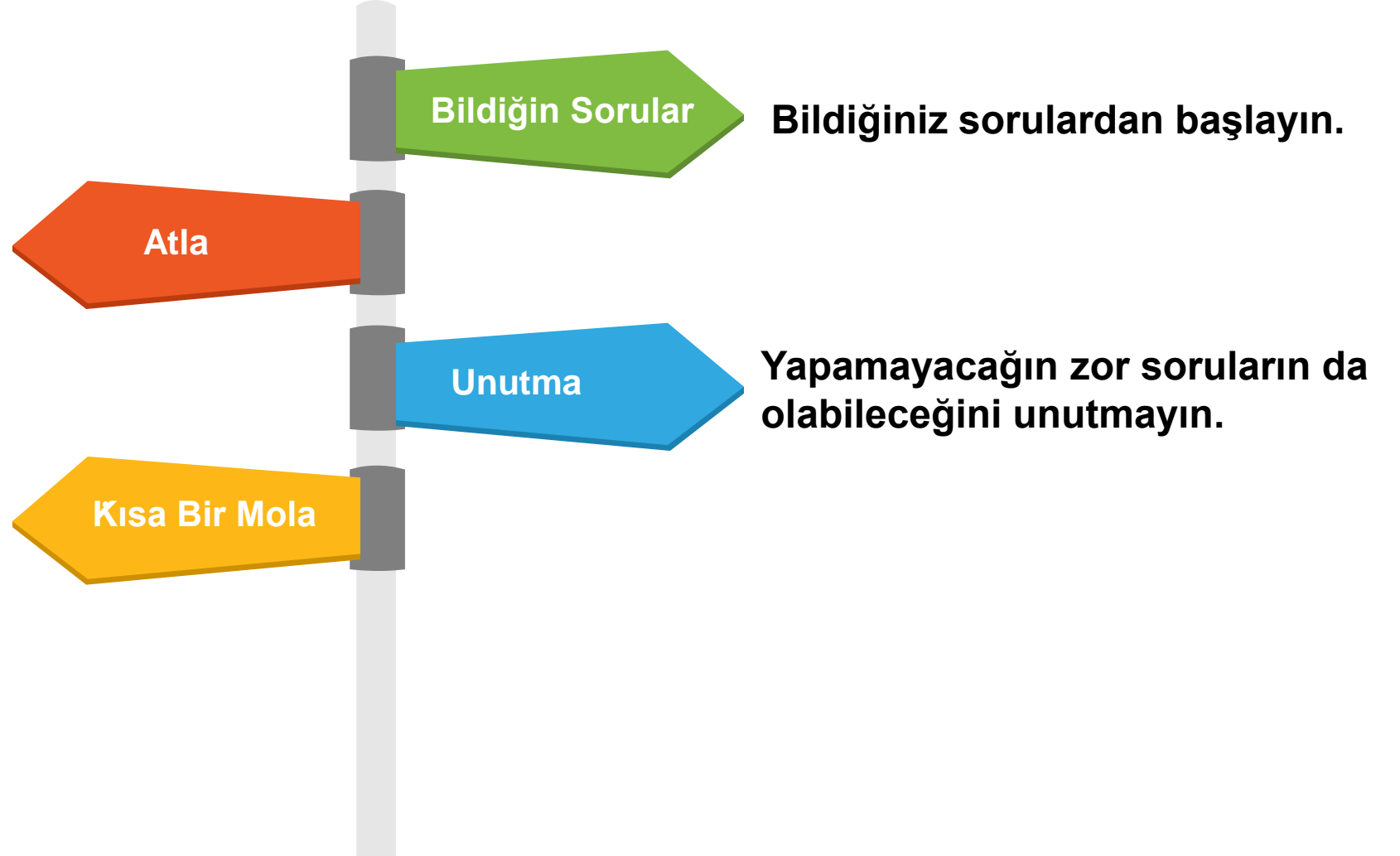




# Sınav Anında

Yapmadığın sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.



# Dođru Nefes

Gözlerinizi yavaşça kapayın.Sađ elinizi göbeğinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin.Burnunuzdan yavaşça nefes alın.

4 saniye boyunca nefesinizi tutun.

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.

Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.

4 saniye boyunca nefesinizi tutun.

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.

Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.

Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

# Gevşeme Tekniđi

Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.

El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.

Bütün kaslarınızı yavaşça gevşetin. Gerginliđin akışına odaklanın, kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.

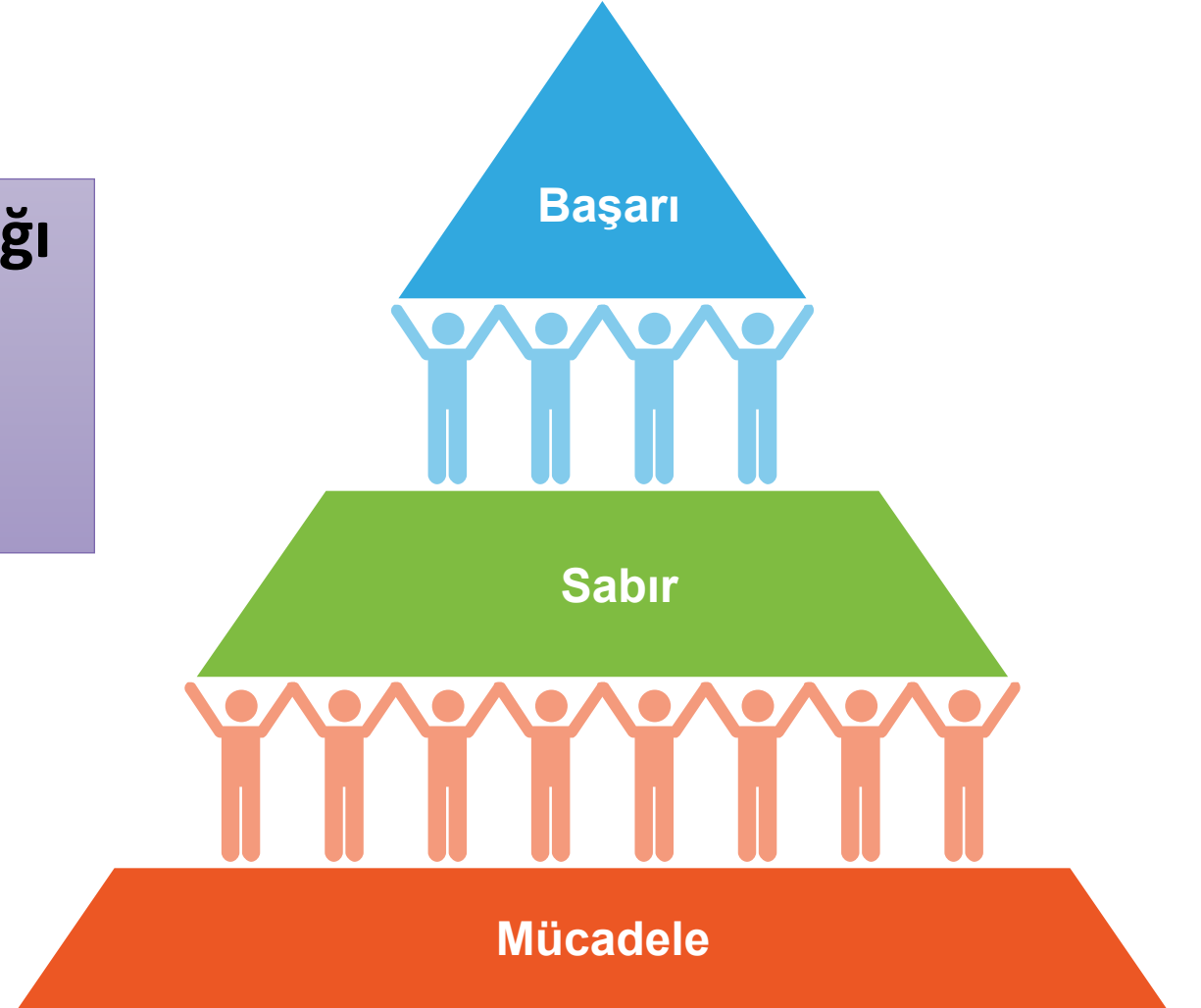
Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.

İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.

# Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”

(Booker T. Washington)



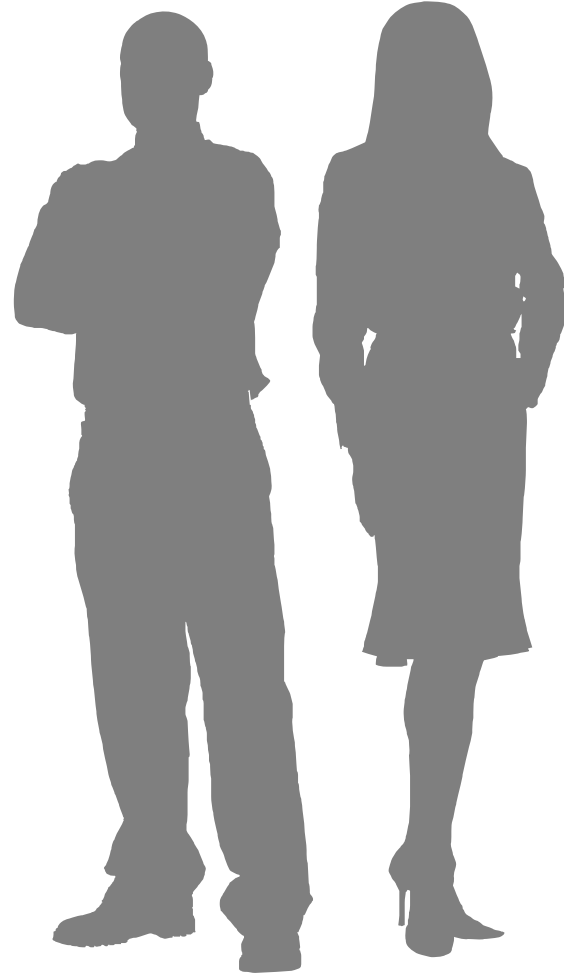
Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin  
yarısıdır!



# Bizim İçin Deęerlisiniz...

Sınav  
Sonucunuz  
Ne Olursa  
Olsun...

Aileniz ve  
Bizim İçin,



**ÇOK  
DEğERLİSİNİZ.**

# Sunumumuz Bitmiştir...



**Dinlediğiniz İçin TEŞEKKÜRLER...**