

SINAV KAYGISI

Kaygı; duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır. Ancak **aşırı kaygı durumu** paniğe sebep olur.

Yüksek Sınav Kaygısı ise; Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

YÜKSEK SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ



SINAV KAYGISI

YÜKSEK SINAV KAYGISININ ZİHİNSEL BELİRTİLERİ



Odaklanamama, dikkatin dağılması

İyi bildiklerini bile hatırlayamama,

Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,

Okuduğunu anlamama, yanlış okuma

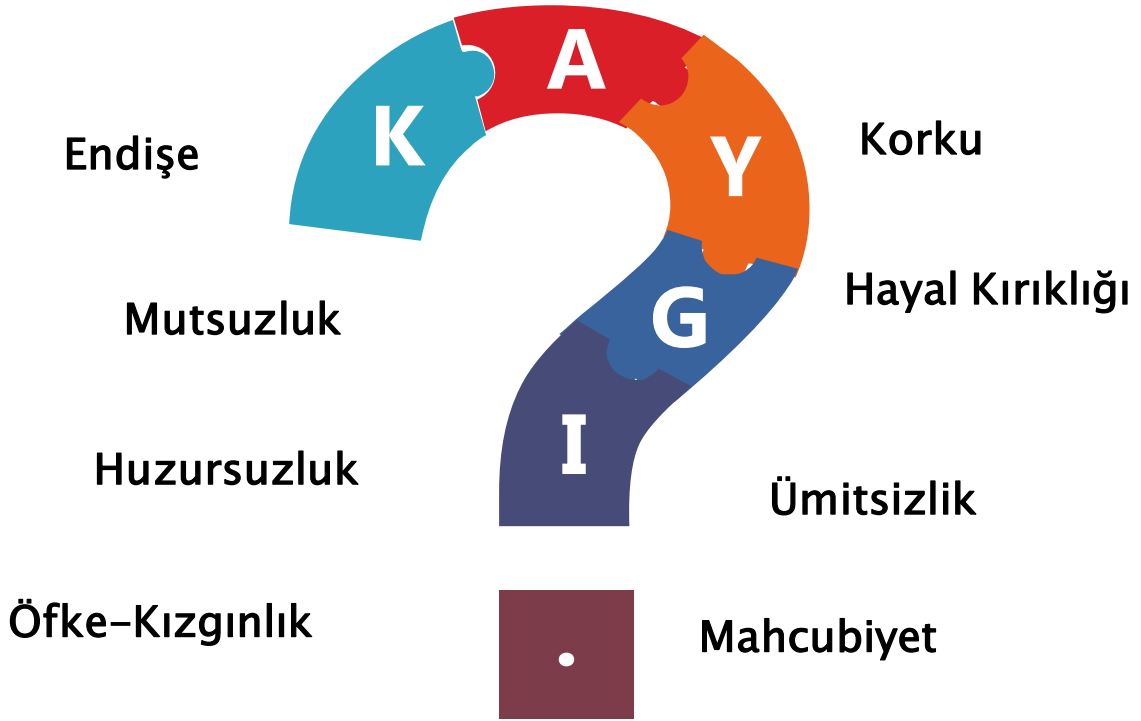
Basit işlem hataları yapma



SINAV KAYGISI



YÜKSEK SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĐU DUYGULAR



SINAV KAYGISI

YÜKSEK SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

**Verimli
Çalışmadığınızda;**

İyi öğrenemezsiniz.

Sınavla ilgili kendinize güvenemezsiniz.

Çabuk unutursunuz

Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda

Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.

Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz.

Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

**Yüksek Hedef
Belirlediğinizde**

Hedeflerinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,

Hedeflerinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.

Zamanla hedeflerinize ulaşamayacağınıza inanmaya başlırsınız.

Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)

Ailenin sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,

Arkadaşları tarafından alay edilmesi,

Öğretmenlerin beklentisi,

SINAV KAYGISI

YÜKSEK SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler

Sınavın hayatınızı değiştireceği düşüncesi,

Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacakları düşüncesi,

Soruların zor olacağı düşüncesi,

Sınavın kötü geçeceğine inanma,

Ailenizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,

Düşük not ya da puan aldığınızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceğiniz düşüncesi.

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

Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda "Kendinizi Çok Başarılı"; altında bir puan aldığınızda "Çok Başarısız" olarak görmemiz.

Örnek: 90 üzerini "Çok İyi Not" ;altını ise "Kötü Bir Not" olarak düşünme.



SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Düşüncelerinizi Değiştirin!



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

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

Ben çalıştığım sürece her lisede/üniversitede başarılı olabilirim

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek

SINAVDAN ÖNCE

Uygunuzu iyi alın.

İyi Uyu

İyi Hazırlan

Sınavı iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.

Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.

Gevşe

İyi beslen

Sınavı karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

SINAV ANINDA

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

Kısa Bir Mola

Yapmadığınız sorularda çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Atla

Bildiğin Sorular

Bildiğiniz sorulardan başlayın.

Unutma

Yapamayacağınız zor soruların da olabileceğini unutmayın.



**Korkularınızı oluşturan sizin
kendi dűřüncelerinizdir.
"Josef Kirschner"**





**Gerçek başarı, başarısızlık
korkusunu yenmektir.**

"Sweeney"

