

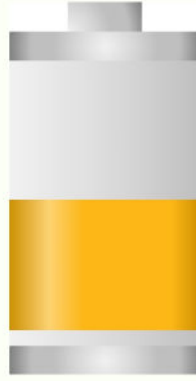
# Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Yolları

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



**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.

## **Sınav Kaygısı;**

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



## **Sınav Kaygısının Nedenleri NEDENİNİ BULALIM**

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
  - Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
  - Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,

## Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenemezsiniz.



Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.



Çabuk unutursunuz....



## Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinizin beklentisi,

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Bunlar da kaygıya sebep olur....

## Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.



Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.



## 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....

Bunlar da kaygıya sebep olur....



## Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanmanız,

## 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 YAPMALIYIM?





## DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

### Yanlış Düşünce

**Bu sınavı mutlaka kazanmak ve İstedğim okula girmek zorundayım**

**Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım.**

**Sınavda başarısız olursam, hayatta da başarısız olurum.**

### Doğru Düşünce

**Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum**

**Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.**

**Kazanamazsam önümde başka seçenekler de var onları değerlendiririm.**

## DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK



### Yanlış Düşünce

**Kazanamazsam  
herkes  
benimle  
dalga geçer**



### Doğru Düşünce

**Bu kişiliğimi  
ölçen bir sınav değil.  
Sadece bilgimi ölçer.**

**Sınavda  
heyecanlanacağım,  
dikkatsizlikten hata  
yapacağım.**



**Heyecanımı kontrol  
edebilirim  
ve dikkatli  
olabilirim..**

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

# BEDENSEL UYGULAMALAR



- 1-Doğru nefes alıp verme
- 2-Gevşeme Tekniđi

## Doğru 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.**