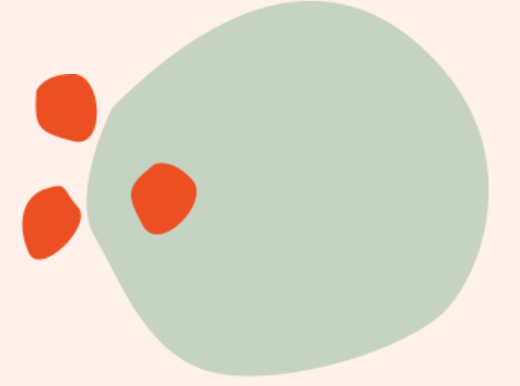
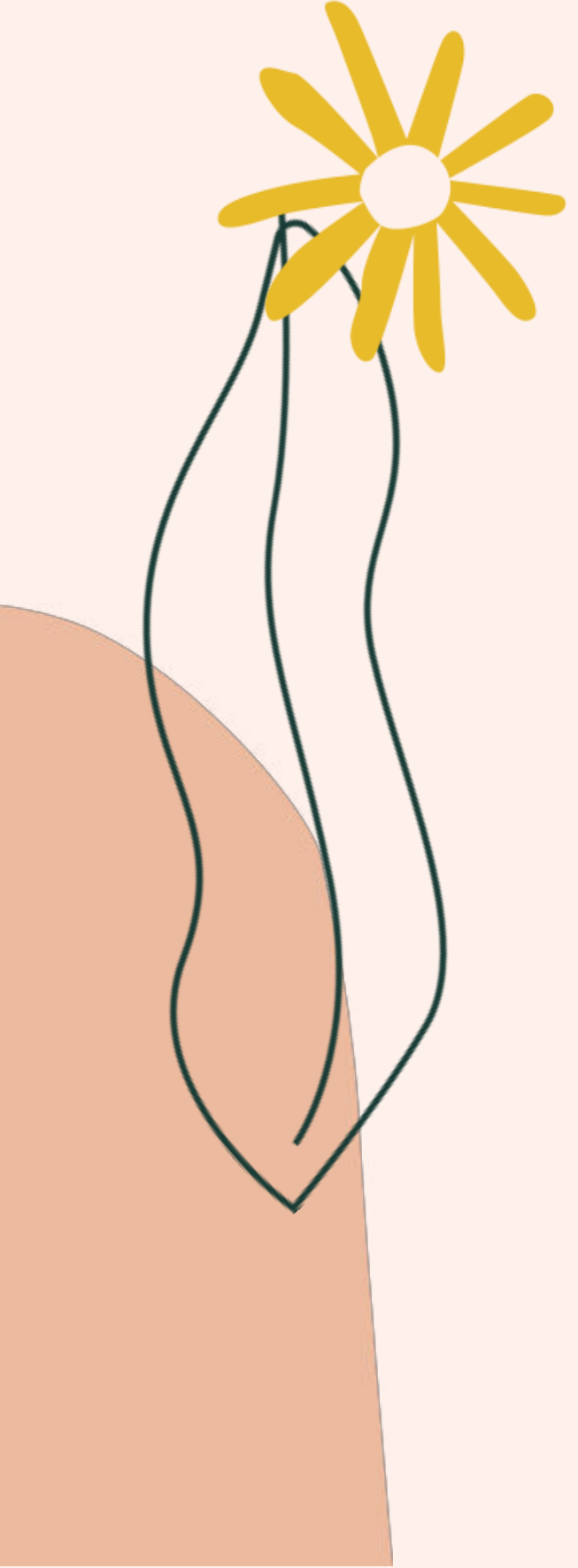


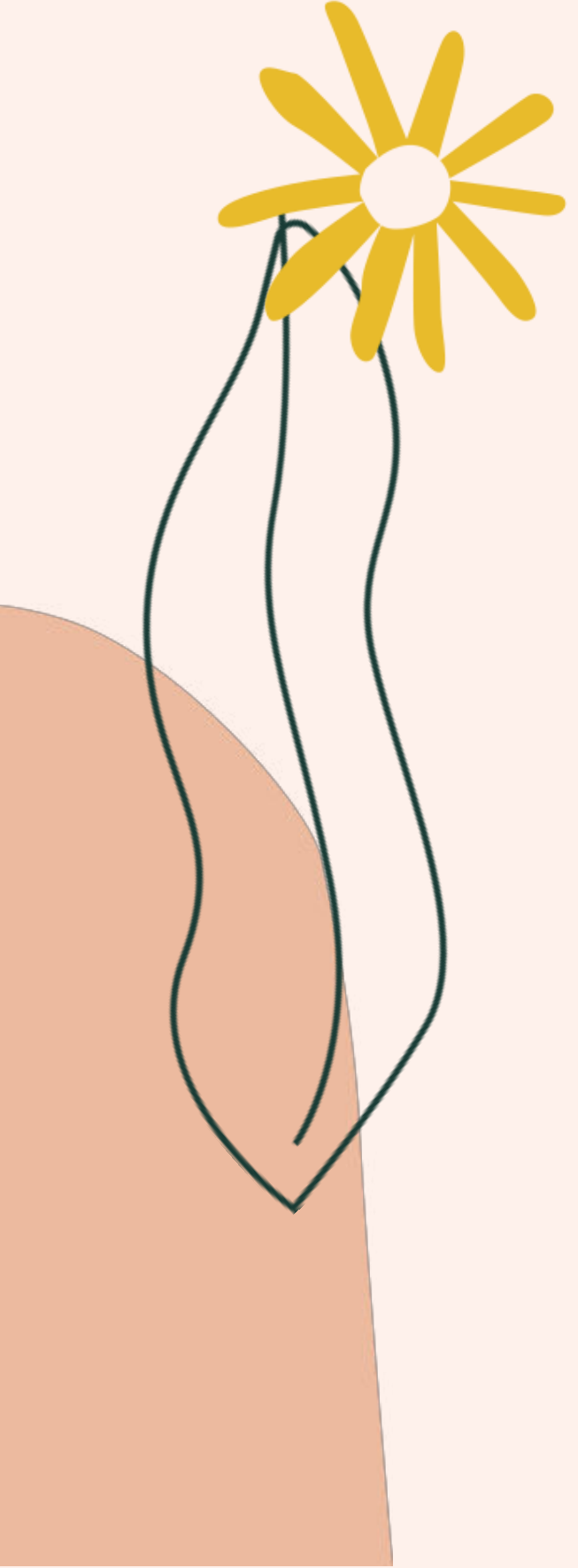
SINAV KAYGISI

ve BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

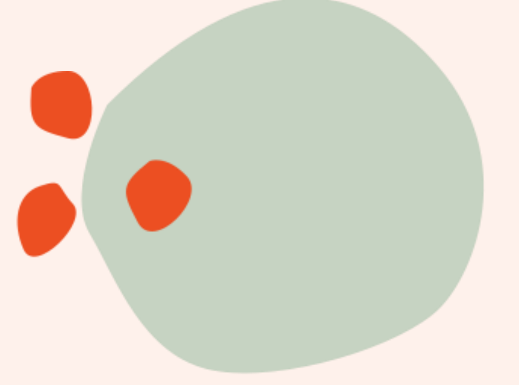
SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik **başarısızlığı genelleyerek** bunu **kişiliğinin başarısızlığı** olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen **bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen** ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.





Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır veya hiç kaygı duymamaktır**. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. **İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır**.



☀️ Kaygının hiç olmaması sınavdan önce boşvermişliğe neden olur.

☀️ Kaygı düzeyinin çok olması sınav anında ki performansınızı göstermeyi engeller.

☀️ Sınav anında kaygı düzeyinin yüksek olması dikkat hatası yaptırabilir.

☀️ Kaygı düzeyinin yüksek olması sınav anında olumsuz düşünceler getirir.

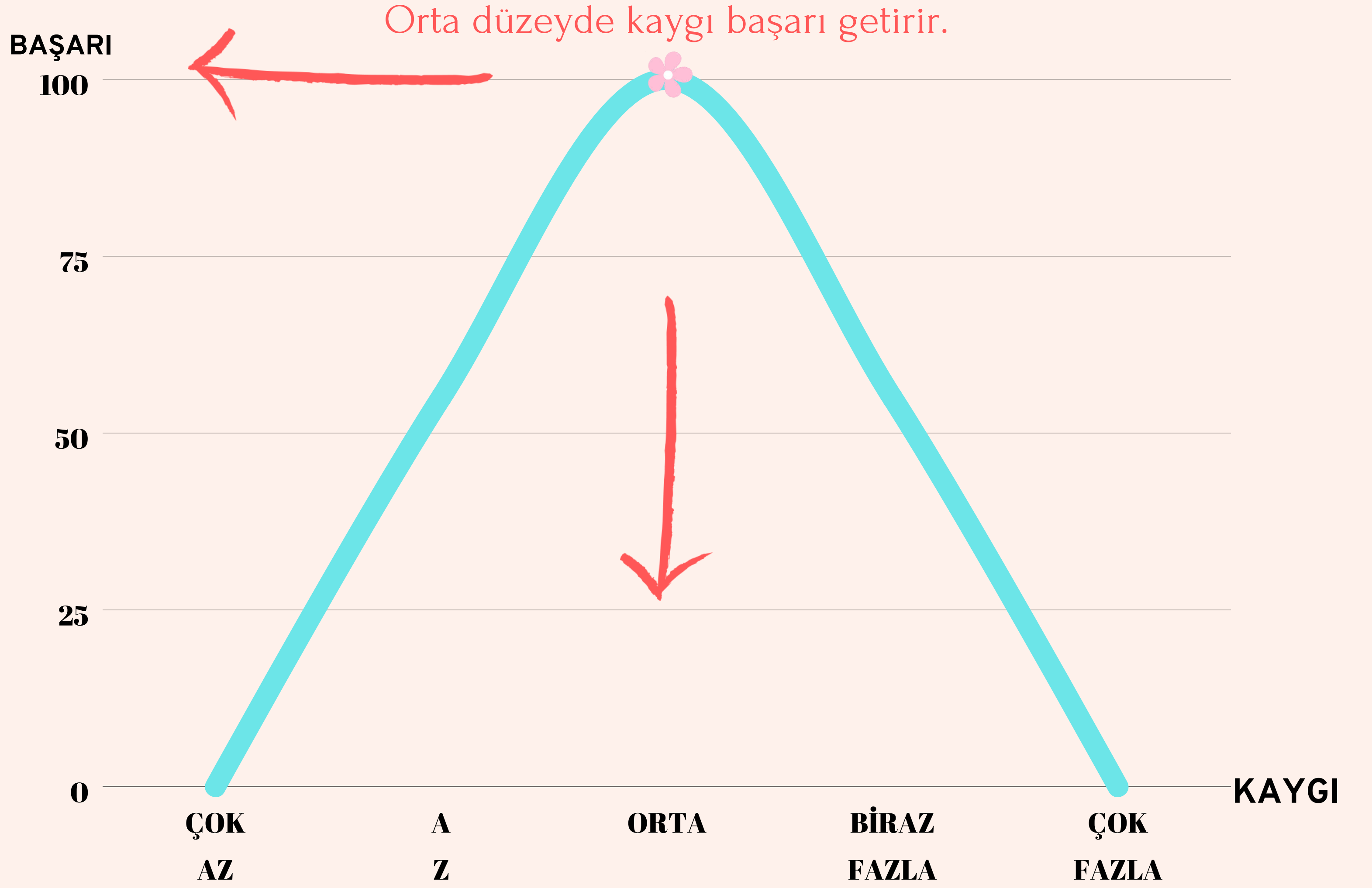
☀️ Sınava etkili şekilde hazırlanan öğrencilerin optimum düzeyde kaygısı olmalıdır.

☀️ Sınavdan önceki kaygı, verimli bir çalışma sağlar.

☀️ Sınav başlangıcında optimum düzeyde kaygı olağan karşılanmalıdır.

☀️ Sınav başladıktan sonra kaygının giderek azalacaktır.



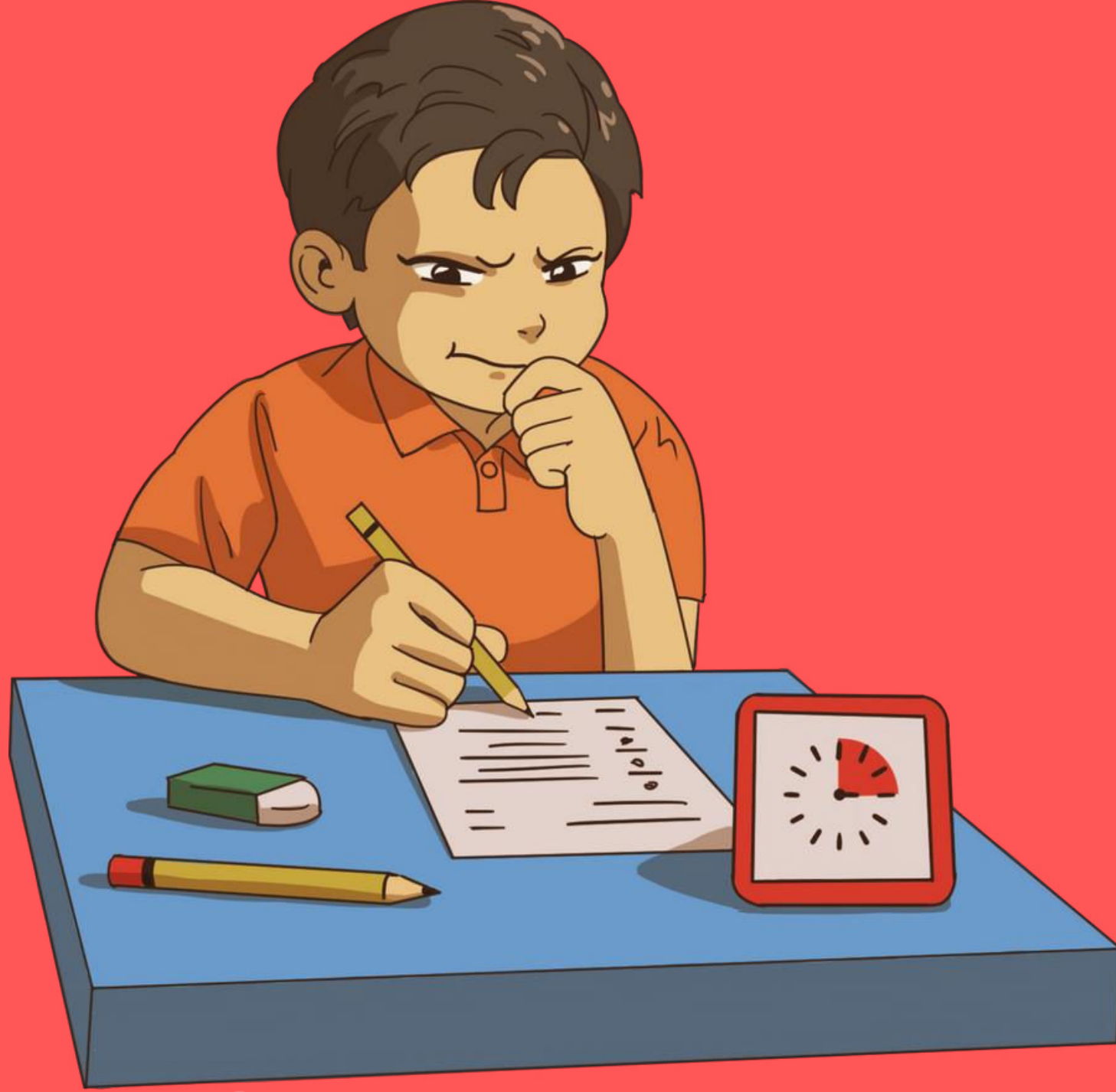




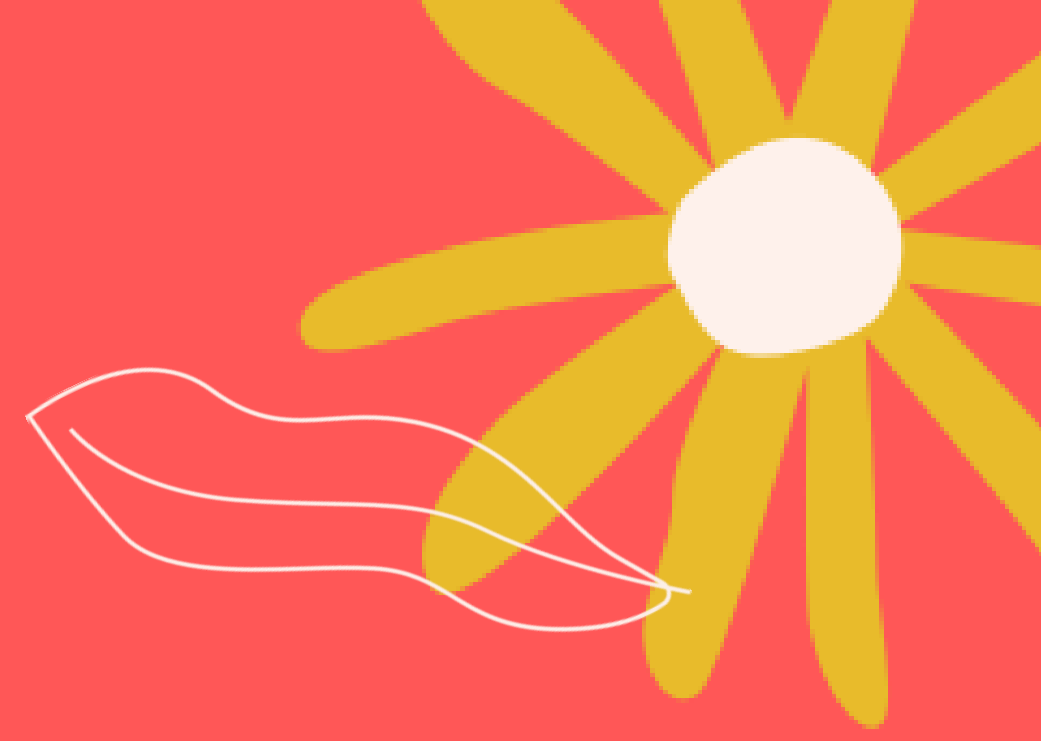
SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

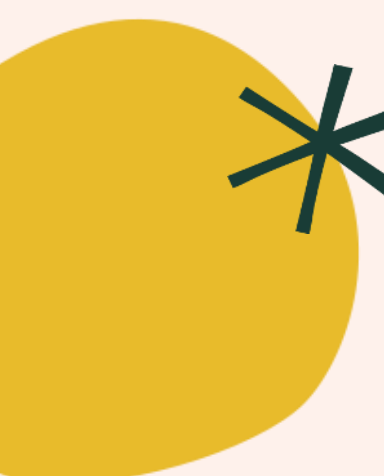


- 1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler.**
- 2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler.**
- 3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler.**



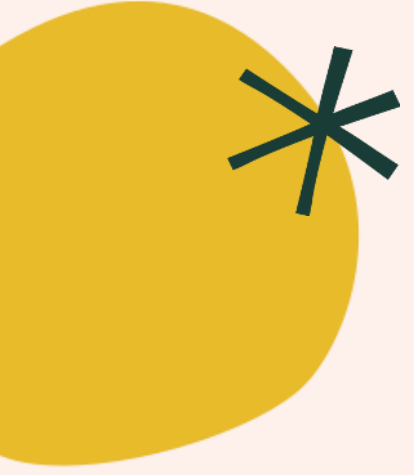
SINAV KAYGISININ NEDENLERİ





1- ZAMANI ETKİN KULLANAMAMA

- Sınava çalışmaya geç başlamak,
 - zamanı etkin kullanamayarak konuların yetiştirilememesi,
 - konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.
- 



2- YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARI

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

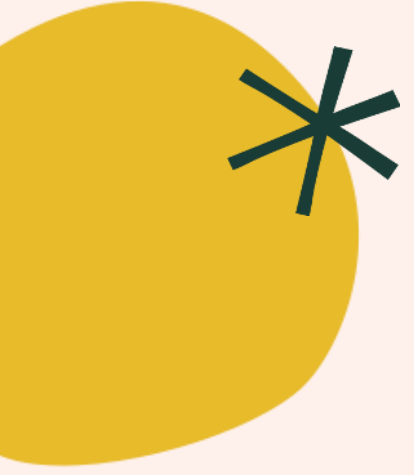




3- MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜŞÜNCEİ

**Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine
inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.**

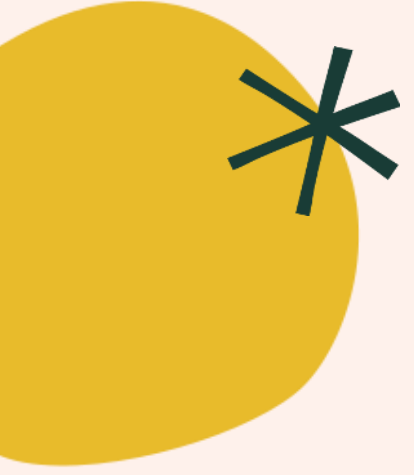




4- BAŞARISIZLIK KORKUSU

**Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin,
kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.**

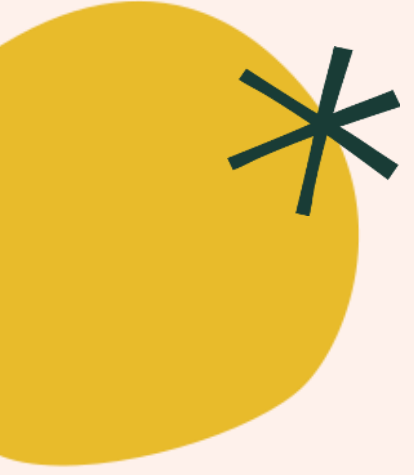




5- AILE BASKISI

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.





6- SINAVA ÇOK FAZLA ANLAM YÜKLENMESİ

**Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi
ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma
dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.**



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI



1) Sınava planlı programlı alışma



Planlı ve programlı
ders çalışma sınava
yeterince ve
zamanında
Çalışmanızı sağlar.



2) Bol soru çözmek

Bol soru çözerek öğrenilen konunun pekişmesi sağlanır. Yeterince pekişen konu sınav esnasında diğer bilgilerle karışmaz ve unutulmaz.





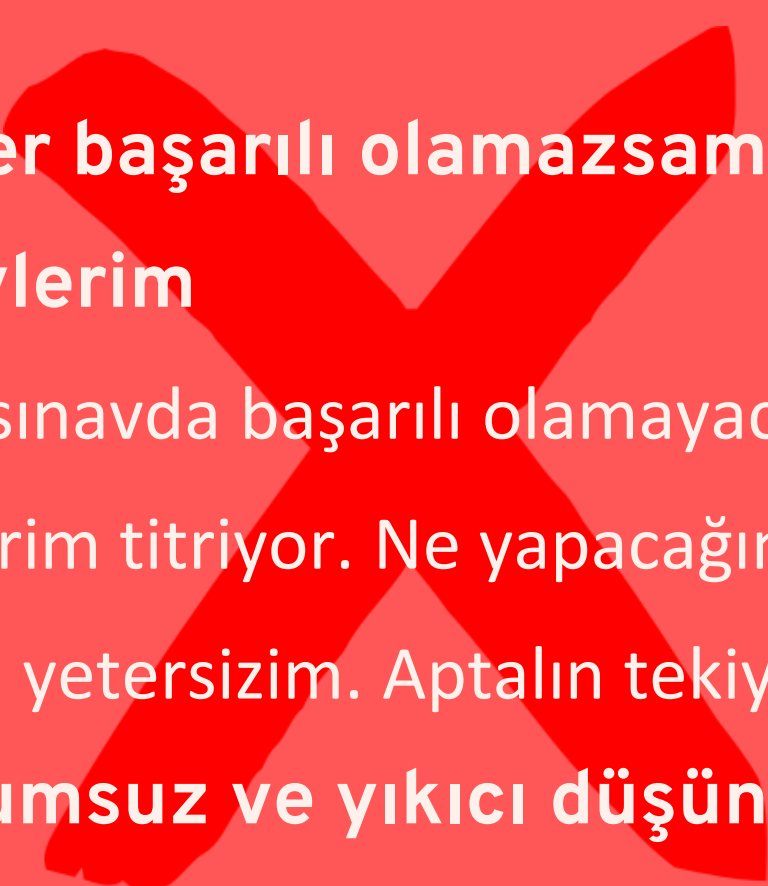
3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme



- Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

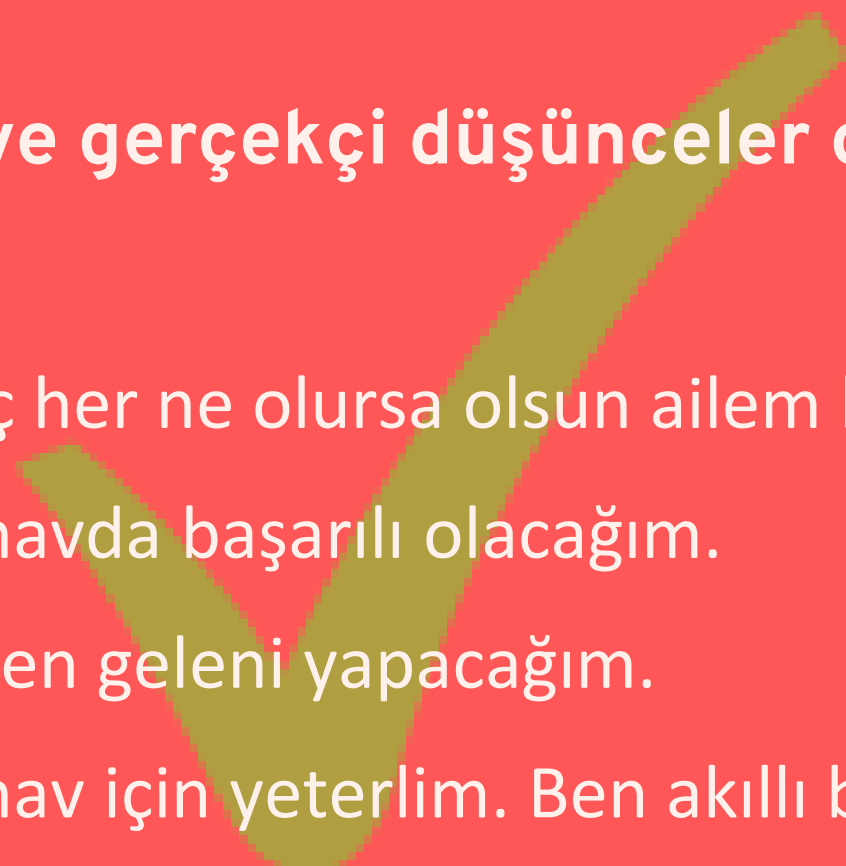


4) Düşünce ve İnançlar

- 
- Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim
 - Bu sınavda başarılı olamayacağım
 - Ellerim titriyor. Ne yapacağım
 - Ben yetersizim. Aptalın tekiyim...

gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

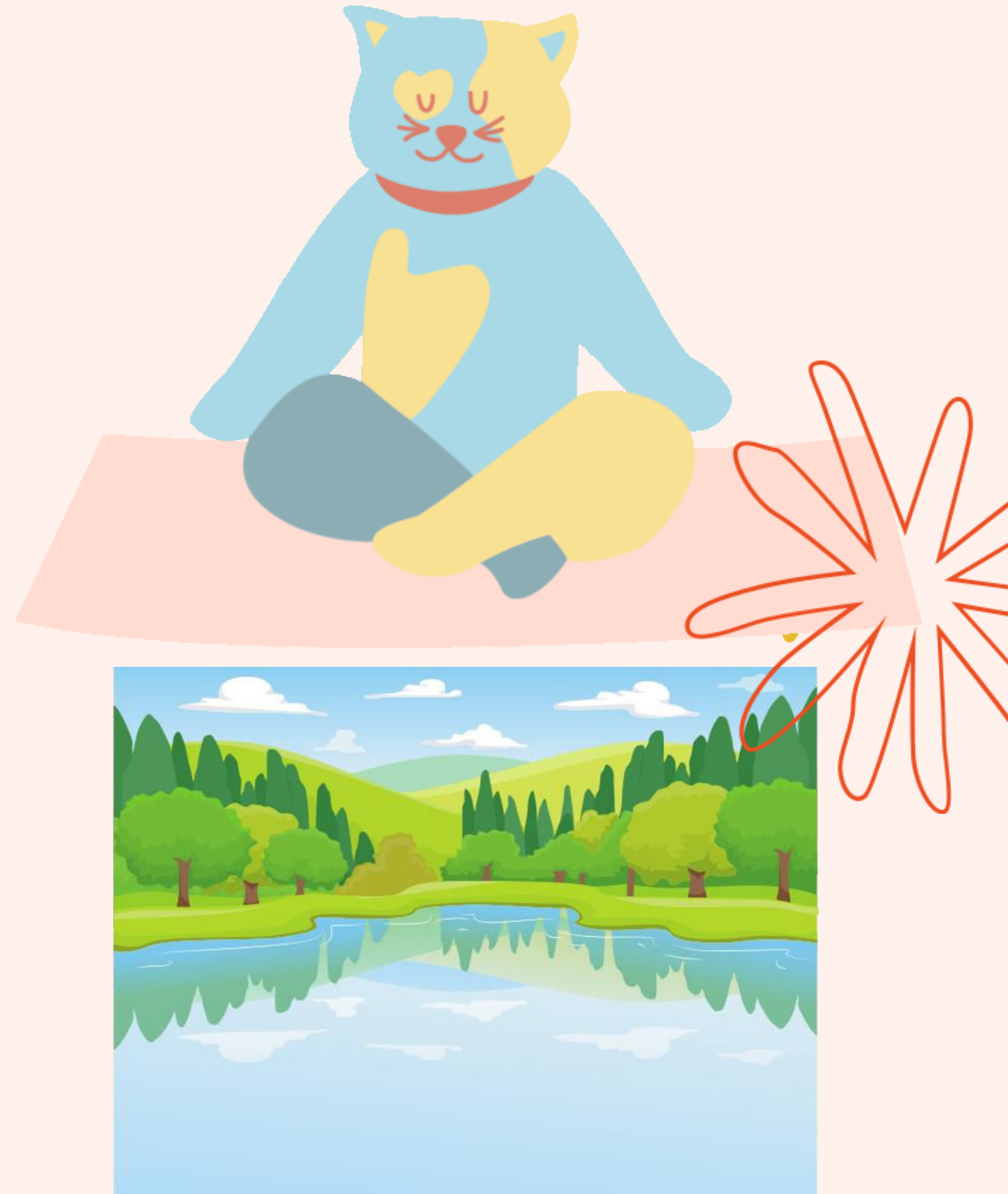
Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- 
- Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
 - Bu sınavda başarılı olacağım.
 - Elimden geleni yapacağım.
 - Bu sınav için yeterlim. Ben akıllı biriyim.



5) Doğru Nefes * Alma ve Gevşeme

Sınav 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.



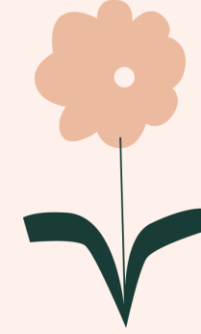
Sınav esnasında öneriler



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.