

BUHARAEVLER
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

ÖMER ÇATAR
PSK. DANIŞMAN

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



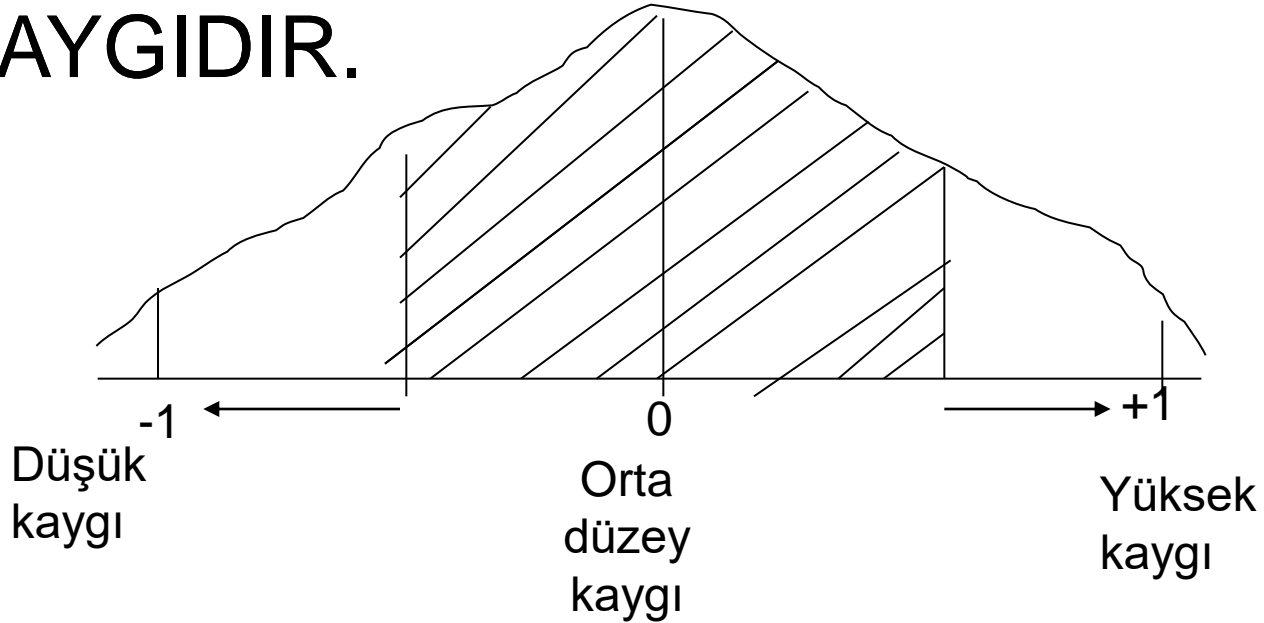
SINAV KAYGISI

Kiřinin sınav sonucunda elde edeceđini dűřündűđű akademik bařarısızlıđı genelleyerek bunu kiřiliđinin bařarısızlıđı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla űđrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve bařarının dűřmesine yol ačan yođun kaygı durumudur.

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan **yüksek ve aşırı kaygıdır.** Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur.

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



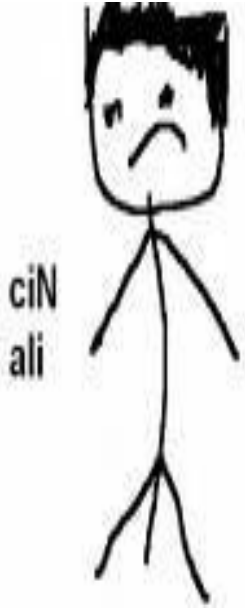
Yapamayacağım.... Başarısız olacağım....
Kötü not alacağım...

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.



**Sınavım var
... asabiyim.**



DERS ÇALIŞMAK
İSTEMİYORUM.....

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme..)..... gibi davranışsal belirtiler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1- Zamanı Etkin Kullanamama;

- ◆ Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.



Çok çalışıyorum ama soruları yapamıyorum.....

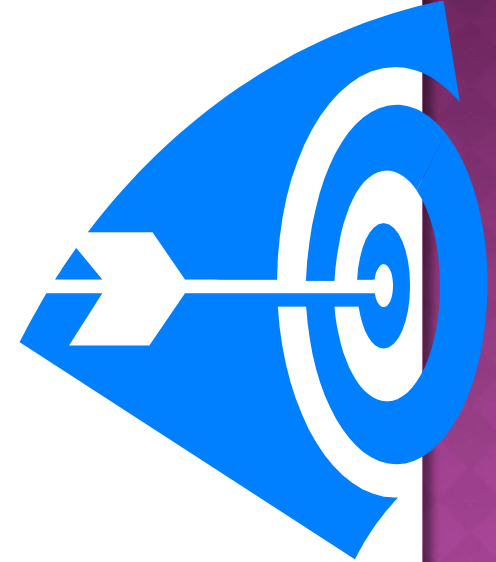


2- Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

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

3- Mükemmeliyetçilik **Düşüncesi;**

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





Offfff....
Sınavda ya
başarılı
olamazsam...

4- Başarısızlık Korkusu;

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

**Bende 80
net yapmalıyım**

**Sınavda başarılı
olursam
kendimi kanıtlamış
olurum**



5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

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



6- Aile Baskısı;

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

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

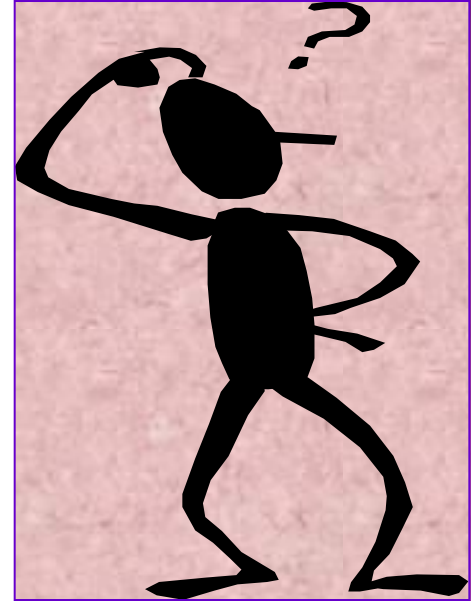
1;) Sınava planlı programlı çalışma;

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



2;) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders
çalışmak
öğrenilenlerin
karişmasına neden
olacağından
sınavdan bir iki gün
önce ders çalışmayı
bırakmak gerekir.



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...

**Olumsuz ve yıkıcı
düşüncelerden
mümkün olduğunca
uzak durun. Olumlu ve
gerçekçi düşünceler
oluşturmaya çalışın.**

5;) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden yada sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anı yada bir yeri hayal edin . Bu sizin rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

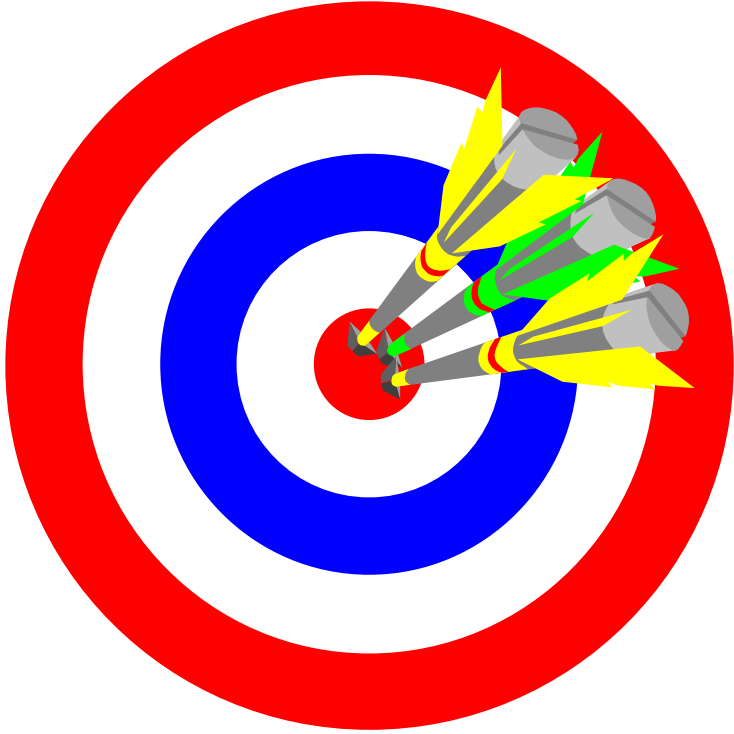


SON OLARAK;



- Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.
- Soruları dikkatlice okuyun.
- Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız yada dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.

**SINAVDA BAŐARILAR
DİLERİM.**



**HEDEFLERİNİZE
ULAŐMAK KENDİ
ELİNİZDE.....**