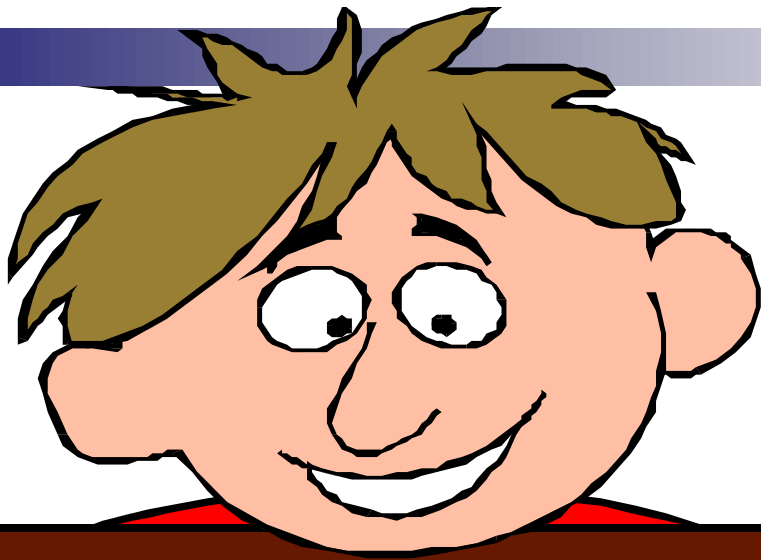




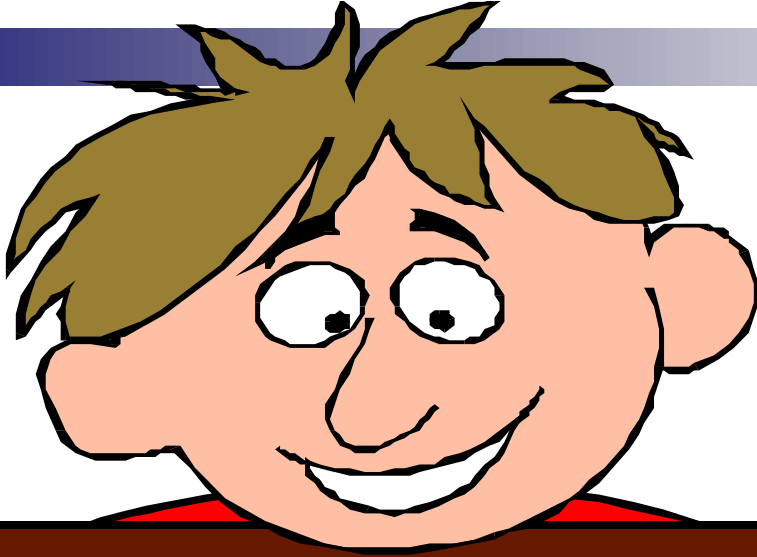
**SINAV KAYGISI
SEMİNERİNE
HOŞGELDİNİZ**

SINAV KAYGISI





- Kaygı nedir?
- Sınav kaygısı nedir?
- Sınav kaygısının belirtileri
- Sınav kaygısının nedenleri

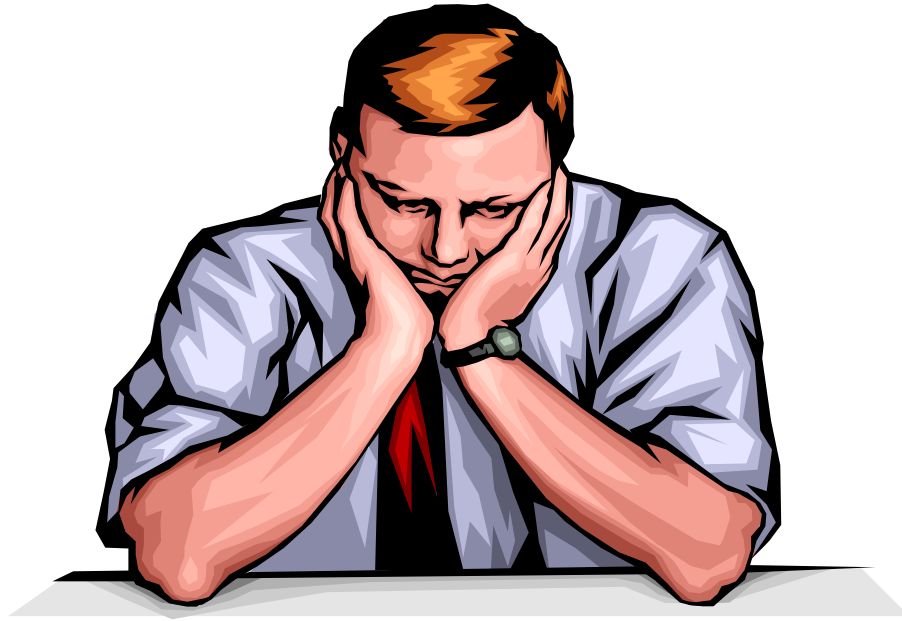


• Kaygıyı kontrol etmek bize ne sağlar?

• Sınav kaygısıyla baş etme yolları nelerdir?

• Sınavdan önce ve sınav anında neler yapılabilir?

KAYGI NEDİR?



SINAV KAYGISI NEDİR?

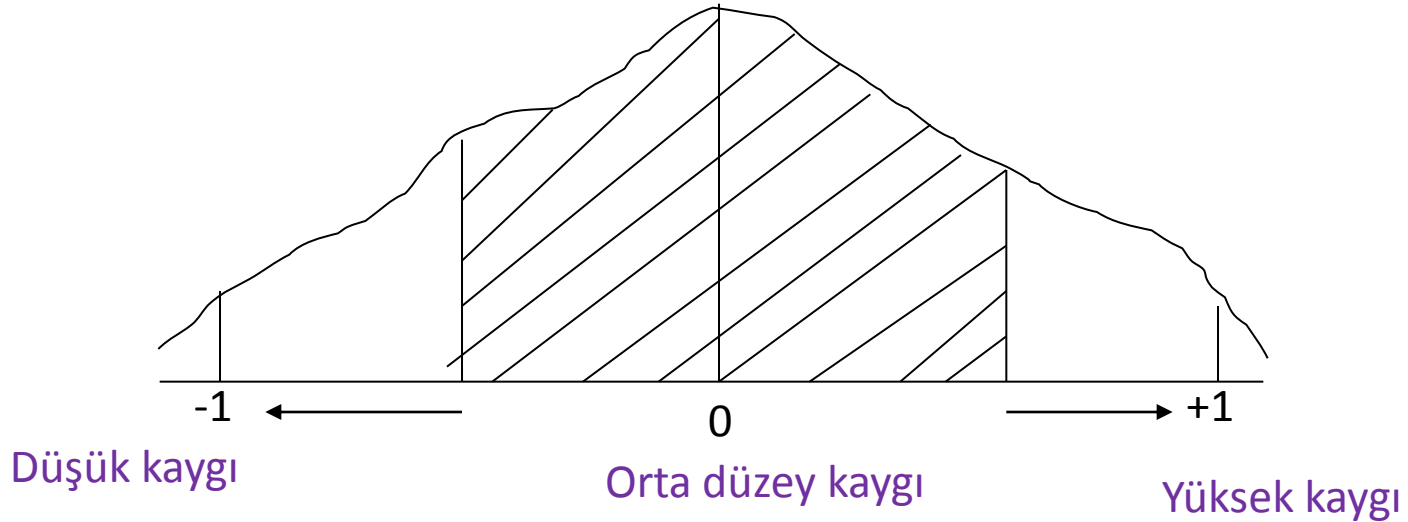




*Başarıya giden yolda
kaygı yol gösterici midir
yoksa engelleyici mi?*

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI **ORTA DÜZEY**
KAYGIDIR.



Yüksek ve aşırı kaygı sınavda başarısızlığa neden olabilir.



sınav kaygısı

Kendinizi gerçekten son derece kaygılı buluyor, sınav kelimesini duyduğunuzda bile irkiliyor, terliyor, telaşlanıyor, güvensizlik ve aşırı yetersizlik duygusu taşıyorsanız,



sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz

ZİHİNSEL

FİZİKSEL

**SINAV
KAYGISININ
BELİRTİLERİ**

DUYGUSAL

DAVRANIŞSAL

FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Yeme alışkanlıklarında değişiklik
- Kilo kaybı
- Mide ağrıları
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik
- Bulantı
- Nefes alıp vermede düzensizlik

FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Kalp çarpıntısı,
- Terleme
- Titreme
- Baş ağrısı
- Yorgunluk, halsizlik
- Uyku düzeninin bozulması



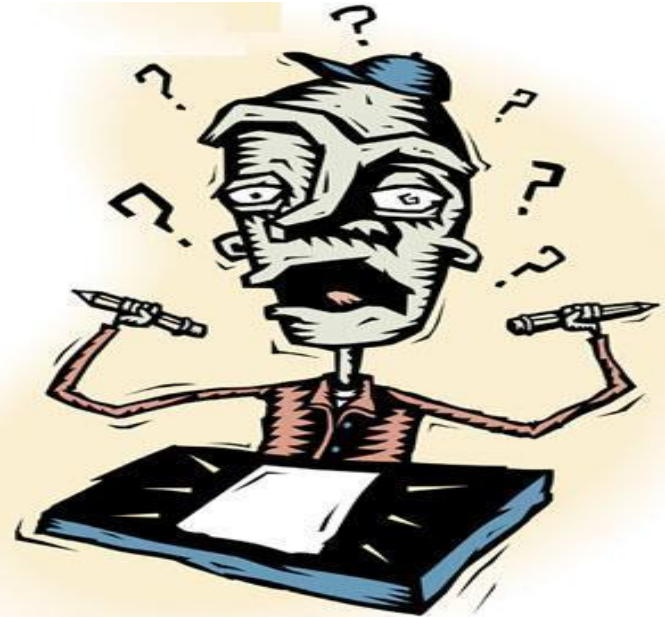
DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Tedirginlik
- Öfke-kızgınlık
- Endişe
- Korku



DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Mutsuzluk
- Çaresiz hissetme
- Durgunluk, ilgisizlik, isteksizlik
- Yalnızlık hissi



■ Unutmayın bu tür duyguları sadece siz hissetmiyorsunuz.

KENDİNİ
YALNIZ
HISSETTİĞİNDE

doğru yöne
bak...



DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Kendine güvenememe
- Ruh halinde deęişkenlik
- Gerginlik ve/veya sinirlilik hali
- Karar vermede güçlük
- Nedensiz ağlamalar



Sınav aklıma geldikçe göz yaşlarıma hakim olamıyorum...



DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Kaçma (sınavı yarıda bırakma)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)



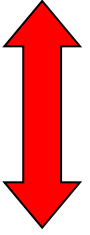
Olay



Duygu



Tepki



Düşünce



Sınav

Kaygı

Kaçmak-Savaşmak

***“NASIL DÜŞÜNÜRSEK ÖYLE
DUYGULANIR VE DAVRANIRIZ...”***

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Aőrı hareketli ya da durgun olma
- Zaman kullanımında dzensizlik
- Çatışmacı ve tahammülsüz durum



ZİHİNSEL BELİRTİLERİ

- Aşırı uyanıklık hali
- Unutkanlık
- Konuları hatırlamada güçlük.
- Dikkatini toplamada güçlük
- Olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Öğrenciden kaynaklanan nedenler

- Özgüven eksikliği





Öğrenciden kaynaklanan nedenler

- Çalışma zamanlarında ve sınav esnasında zamanın iyi kullanılmaması
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması.
(uykusuzluk, yorgunluk, yanlış beslenme gibi)

SINAVDA ACIKIRIM DIYE, ATIŞTIRMAK İÇİN
YANIMA UFAK TEFEK ŞEYLER
GETİRMİŞTİM DE...



Öğrenciden kaynaklanan nedenler

- Düzenli ders çalışma alışkanlığınızın olmaması



■ Görev ve sorumlulukların sürekli ertelenmesi.



Öğrencinin Olumsuz Düşünceleri

- Sınava girmeden sınavda başarısız olacağını düşünmesi



Öğrencinin Olumsuz Düşünceleri

- Sınavı araç değil amaç olarak algılaması,
- Olayların olumlu yönleri yerine olumsuz yönlerini abartmak.
- Öğrencinin önceki başarısızlıklarından dolayı yeni denemelerde de başarısız olacağı düşüncesi,

BAŞARILI İNSANLAR YENİ BİR İŞE BAŞLARKEN

GEÇMİŞTEKİ OLUMLU YAŞANTILARINI,



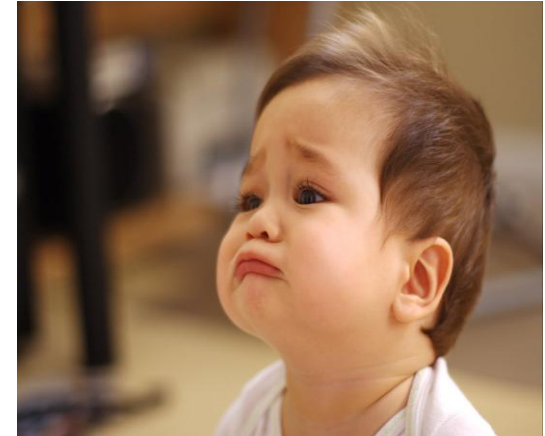
BAŞARISIZ İNSANLAR İSE

YENİLGİLERİNİ DÜŞÜNÜRLER.



Çevreden kaynaklanan nedenler

- Ailenizin yüksek beklenti düzeyi



Çevreden kaynaklanan nedenler

- Aileniz ve çevreniz tarafından başarısız olarak değerlendirilme korkusu,
- Ailenin otoriter ve baskıcı tutumu,
- Yargılayıcı ve eleştirici tutumların olduğu bir ortam,



Çevreden kaynaklanan nedenler

- Tutarsız ebeveyn ve öğretmen davranışları,
- Başarılı olan kişi/kişilerle kıyaslanması,
- Farklı etkinliklerle uğraşma



KAYGIYI KONTROL ETMEK BİZE NE SAĞLAR?

- Öncelikle sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar ,
- Düşüncelerinizi organize etmede , dikkatinizi toplamada yardımcı olur ,



KAYGIYI KONTROL ETMEK BİZE NE SAĞLAR?

- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller ,
- Başarmanıza yardım eder.



GERÇEK BAŞARI
BAŞARISIZLIK
KORKUSUNU
YENEBİLMEKTİR.

swewney

SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Farklı bir düşünce tarzı geliştirin.
(Olumlu düşünün iyi olsun.)





- **Başarısızlıklarınızdan ders alın.**

**“Ders alınmış başarısızlık,
başarı demektir.”**

**Başarısızlıklarımız,
hedeflerimizi gerçekleştirmek için bir engel değildir,**



**Edison' un Asistanı:
“ 700. denemede de
başarısız olduk “
dediğinde**

**Edison:
“ Hayır, başarısız olmadık ,
yapmamamız gereken
700 şey öğrendik.”
diye cevap veriyor.**

SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Düzenli uyku uyumalıyız



SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Beslenmenize dikkat edin



SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Nefes Almayı Öğrenmek



SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Spor yapın



SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Gülümsemeyi eksik etmeyin



SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Çalışmayı ertelemeyin.



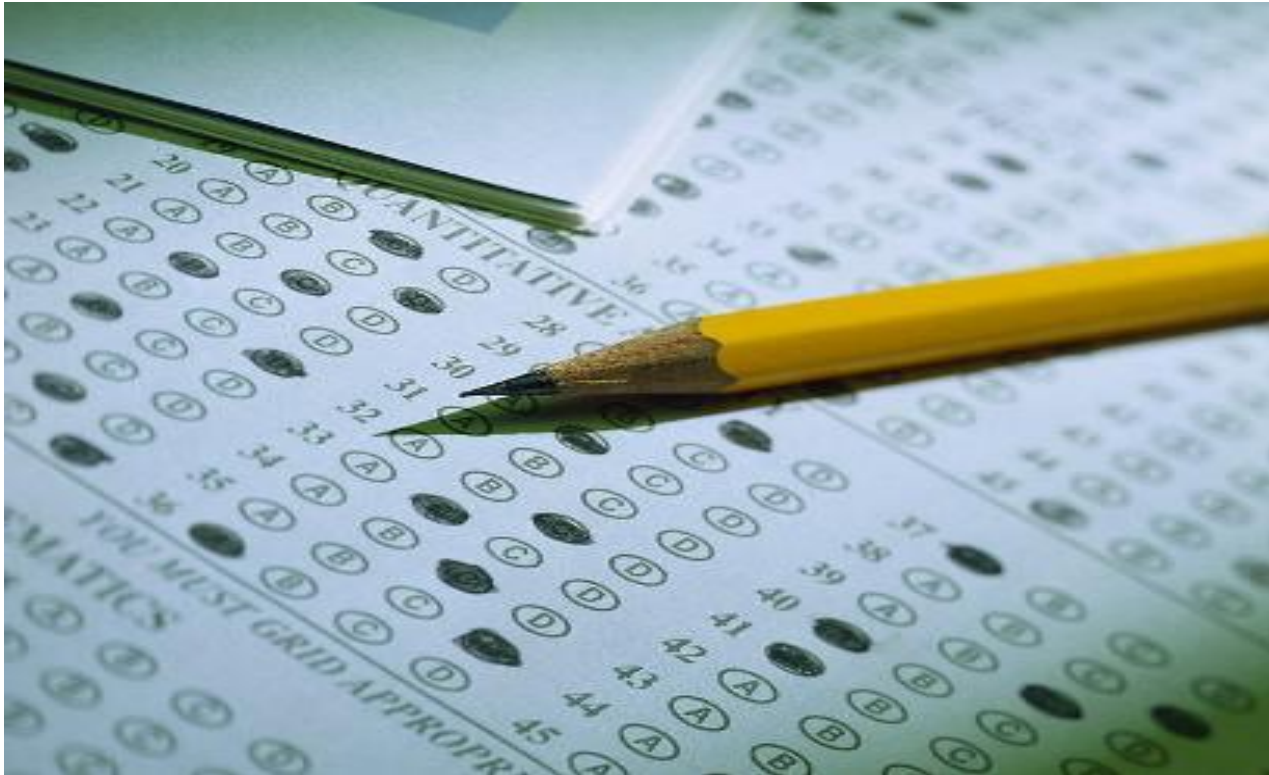
SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

- Zamanınızı verimli kullanın, engelleyici faktörlerden uzak durun.

Şşşt! Hanım, bizim oğlan sabahlara kadar bilgisayar başında ders çalışıyo yaa. Bravo be.



SINAVDAN ÖNCE VE SINAV ANINDA NELER YAPILABİLİR?

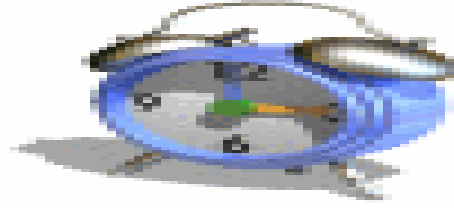


SINAVDAN ÖNCE

- Gevşemeyi öğrenin
- Korkunuzu tanımlayın ve nedenini bulmaya çalışın
- Korkunuzla yüzleşin ve bir probleminiz olduğunu kabul edin.

SINAV GÜNÜNDE





- Sınav kaygısı sınavın ilk 30-40 dakikası içinde yoğun olarak yaşanır ve sınavın sonuna doğru bu belirtiler gittikçe azalmaktadır.





**Öğrendiklerimizi
tekrar edelim...**



ISPARTA REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

