



SINAV KAYGISI

KAYGI NEDİR?

Olumsuz bir uyarana yönelik bedensel, zihinsel ve duygusal tepkilerin tümü kaygı olarak ifade edilir ve evrensel bir duygudur.



► Sizce kaygı doğal bir tepki midir? İnsan doğduğu andan itibaren kaygılı mıdır?

KAYGI NEDİR?

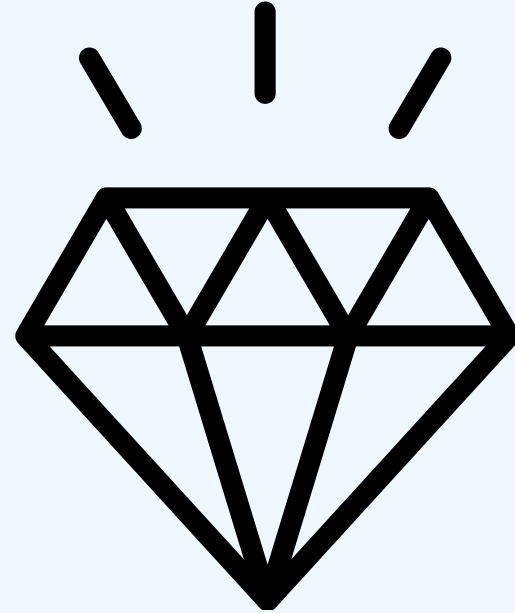
Kaygı doğal olmayan bir duygu durumudur, insanlar zaman içerisinde kaygı duymayı öğrenir. Zihinlerimize yerleştirdiğimiz düşünce ve yorum kalıplarının duygu olarak hayatımıza yansımalarıdır.



SINAV KAYGISI

Herhangi bir sınav ya da değerlendirmeye yönelik hissedilen bireyin gerçek performansını ortaya çıkarmasını engelleyen gerginliktir.

Sınav kaygısının temelinde yatan düşünce “ **bir insan olarak bu sınavın sonunda benim değerim ne olacak**” düşüncesidir.



SINAV KAYGISI

Durumluluk Sınav Kaygısı: Belirli değerlendirmede ortaya çıkan kaygı durumudur.

Sürekli Sınav Kaygısı: Her değerlendirme durumunda kaygılı olma eğilimidir.

Sınav Kaygısının Boyutları

Kuruntu Boyutu (Bilişsel Boyut):
Sınav kaygısının bilişsel boyutudur.

Başaramazsam ne olur?

Başarabilecek kadar çalışkan mıyım?



Duyuşsalık boyutu:
Duyuşsalık ya da heyecansallık, sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır.

Mide bulanması
Sinirlilik hali

Sınav Kaygısının Nedenleri

Kötü çalışma alışkanlıkları

Görev ve sorumlulukları erteleme

Zamanı iyi kullanamama

Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)

Mükemmeliyetçi yaklaşım



Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler

- Yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi
- Düşük benlik saygısı
- Mantık dışı inançlar
- Kişilik özellikleri
- Hedef belirsizliği
- Plansızlık
- Çalışma yöntemlerinin bilinmemesi
- Danışacak kişilerin bulunmayışı
- Arkadaş çevresi
- Otoriter eğitim-öğretim anlayışı
- Olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri
- Cezalar

Sınav Kaygısının Sebep Olduđu Duygular

- Endiŕe
- Mutsuzluk
- Huzursuzluk
- Öfke-Kızgınlık
- Korku
- Hayal kırıklığı
- Ümitsizlik
- Mahcubiyet



Yüksek Sınav Kaygısının Sonuçları

- Sınav sorularını doğru okuyup cevaplayamama (Hocam olumsuz soruyor sandım, hocam 1 ve 3'ü işaretleyecektim yalnız 2'yi işaretlemişim...)
- Düşünceleri organize edememe (hocam aklıma gelmedi o an normalde biliyordum.)
- Sahip olunan potansiyelin altında sonuçlar elde etme



Yüksek Sınav Kaygısının Sonuçları

YÜKSEK KAYGI "SAVAŞ YA DA KAÇ"
DÜŞÜNÇESİNE SEBEP OLUR



savaş ya da KAÇ

Kaçma Davranışı

- Sınava girmeme
- Sınavdan erken çıkma (hocam çok sıkıldım, aniden karnım ağrıdı, acil bir yere yetişmem gerekiyordu, hocam gerçekten önemliydi...)
- Tek branşı çözüp kendini denediğini iddia etme (hocam vaktim kalsa matematikte kaç net yapıyorum onu merak ettim)
- Soruları dikkatli çözmedim üzgündüm, uyuyamadım, ailemle kavga ettim, sevgilimden ayrıldım, arkadaşlarımla küstüm...)
- Ben bu dersi sevmiyorum o yüzden çalışmayacağım
- Çalışsam da unutuyorum, bu sebeple son anda tüm konuları yetiştirebilirim.

Sınava Dair İnançlarımız

- **Planlı ve düzenli çalışma ile hedeflerime ulaşabilirim.;**
- **Sınav sonucum hayatımı başlatmayacak ya da bitirmeyecek.**
- **İstediğim sonuca ulaşabilecek kadar yetenekliyim.**

- **Plansız ve düzensizim.**
- **Sınavım kesinlikle kötü geçecek ama umuyorum ki çok kötü geçmez.**
- **Başarısızım.**
- **Ailem benden utanacak.**

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

- **Esprî ve mizah kullanımı sizi rahatlatacaktır.(Kendinizi ve başkalarını zorbalamadan)**
- **Akılcı duygusal hayaller kurma(Kendinizi üniversitede, sevdiğiniz mesleği yaparken hayal edin. Ders çalışırken değil, mümkünse uyumadan önce bunu yapın)**
- **Kutuplaşmış düşüncelerden kurtulun**
- **Duygudan sonuca ulaşmayın**
- **Felaketleştirmeyin**
- **Olumluyu geçersiz kılmayın**
- **Aşırı genelleme yapmayın**



Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Kutuplaşmış Düşüncelerden Kurtulun:

Hala yapamadığım soru çıkıyor konuya baştan başlayayım.

Problemlere geçmeden temel kavramlardan baştan alayım bir tam otursun.

Tyt istediğim gibi bitmedi Ayt'ye başlayamam.

Ayt önemli Tyt çalışmaya gerek yok.

"YA HEP YA HIÇ"



Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Duygudan Sonuca Ulaşmayın

Hocam içimde bir his var ne kadar çalışsam da yapamayacağımı söylüyor

• Hocam sanki kazanamayacağım gibi sizce de öyle değil mi?

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Felaketleştirmeyin

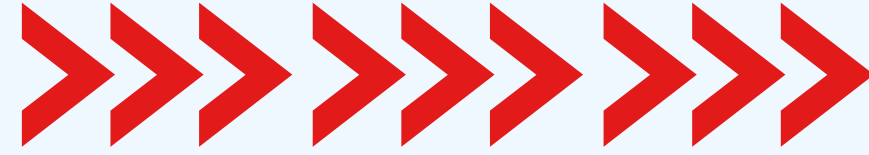
Deneme sınavım çok kötü geçti benden bir şey olmayacak kesin.

Hocam siz bilmiyorsunuz geçen yıl da böyleydim ben yine yapamam.

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

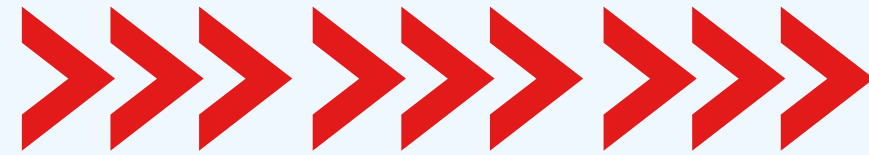
Düşünceyi olumlu yönde değiştirmek

Yanlış düşünce



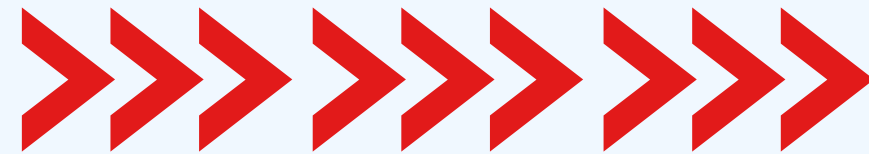
Doğru düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve istediğim okula girmek zorundayım



Sınavı kazanmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım?

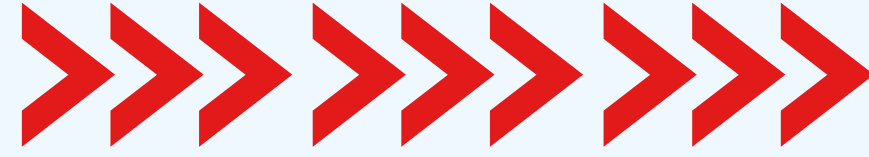


Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam ailem bana yine aynı değeri verecektir

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

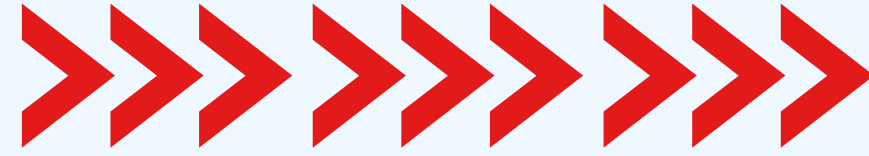
Düşünceyi olumlu yönde değiştirmek

Yanlış düşünce



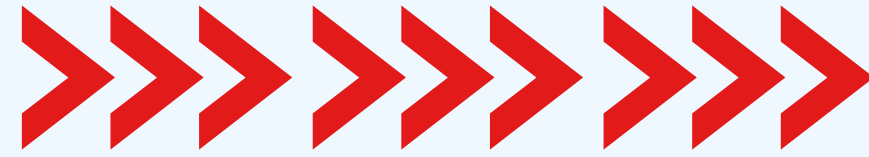
Doğru düşünce

Sınavda başarısız olursam
hayatta da başarısız
olurum



Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var.
Onları değerlendiririm

Kazanamazsam herkes
benimle dalga geçer



Bu kişiliğimi ölçen bir sınav
değil, sınav sadece bilgimi
ölçer.

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Olumluyu Geçersiz Kılmayın

Hocam bu sınav iyiydi ama sorular kolaydı.

Hocam ben evdeki denemede iyi yaptım da bu dershanede de iyi yapacağım anlamına gelmiyor.

Hocam yayınevi pek iyi değil herkes çözüyor bu soruları.

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Aşırı Genelleme Yapmayın

Hocam ben 3 yıl/ 4 yıl hiç çalışmadım eksikler nasıl kapanacak kapanmaz.

Netlerime bakın, şu saatten sonra düzelmez.

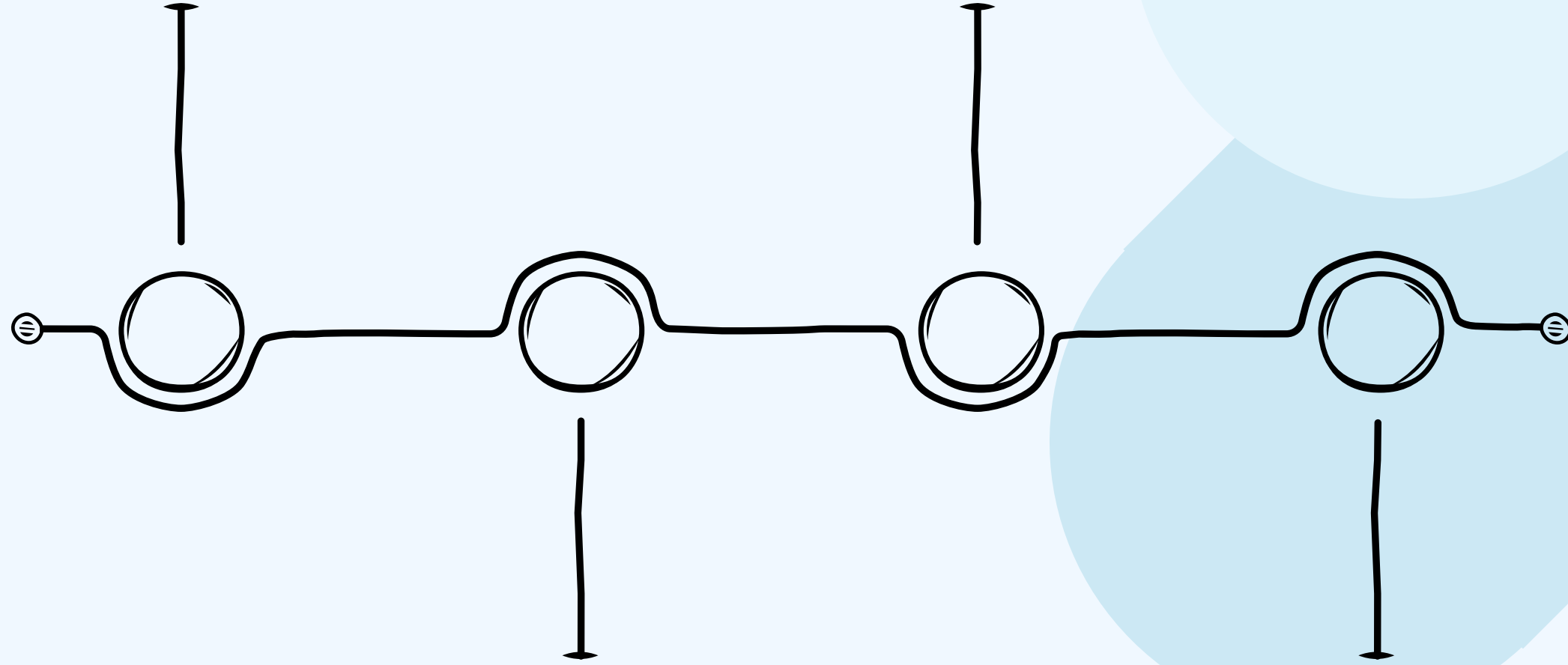
Şimdiye kadar hiçbir sınavda başarılı olamadım.

Teog'da/ Lgs'de/Sbs'de de çalışkandım ama sınavda yapamadım yine aynı olacak.

Sınav Kaygısı ile Baş Etme

Kendine inan

Dedikodulara
inanma



Hedef belirle ve
çalışmalarını
somutlaştır

Kendini
başkalarıyla
kıyaslama

Yanlış İnançlar

Doğru İnançlar

Kaygının hiç olmaması sınavdan önce boşvermişliğe sebep olur	Sınava etkili şekilde hazırlanan öğrencinin optimum düzeyde kaygısı olmalıdır
Kaygı düzeyinin çok olması sınav anındaki performansınızı göstermenizi engeller	Sınavdan önce kaygı verimli bir çalışma sağlar
Sınav anında kaygı düzeyinin yüksek olması dikkat hatası yaptırabilir.	Sınav başlangıcında optimum düzeyde kaygı olağandır
Kaygı düzeyinin yüksek olması sınav anında olumsuz düşünceler getirir	Sınav başladıktan sonra kaygı giderek azalır

Sınav Kaygısı ile Baş Etmede ABC Modeli

Tetikleyen Olay (A) Etrafımda neler oluyordu?	Düşünce (B) Ne düşünüyordum?	Duygu (C) Ne hissettim?	Ne yaptım?	İşe yaradı mı?

Kaygıyla başedebilmek için neler yapabilirim?



Tempolu
yürüyüş
yap

Gevşeme
egzersizi
uygula

Kaslarını sık
bırak

Nasıl
hissettiğini
günlüğüne
yaz

Sevdiğin
müziği
dinle

Olumsuz otomatik
düşünceleri
olumluya çevir

Yüksek sesle
şarkı söyle

Ayaklarına
masaj yap

Yüz kaslarını
hareket ettir

Yeni bir şey
yap

Zaman
yönetimi
çalışmaları
yap

Bir şeyler
oluştur.

Ekmek ya da
pizza hamuru
yoğur

Sınavdan Önce

Sınava tam çalışmış olarak girin.

Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.

Aç karnına sınava girmeyin.

Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.

Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.

Sınava kendinize güvenerek girin.



Sınav Esnasında

Sınav için olumlu düşünün.

Soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza çoktan karar vermiş olun.

Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.

Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.

Sınavdan erken çıkan öğrencileri görüp kendinizi bir kıyaslamaya dahil etmeyin.



Son olarak bir küçük tavsiye...

Çevrenizden duyduğunuz “ben ders çalışmıyorum çalışsam ne olacak bize dayatılan sistemin bir çarkıyız, sınava gireceksin başarılı olmak zorundasın yoksa aç kalırsın hayat böyle değil” gibi ütöpik cümlelerini kulak arkasına atın. Hayatta kolaylıklar olduğu gibi zorluklar da vardır. Unutma ki

Kahramanların yolculukları hiçbir zaman kolay olmaz.

