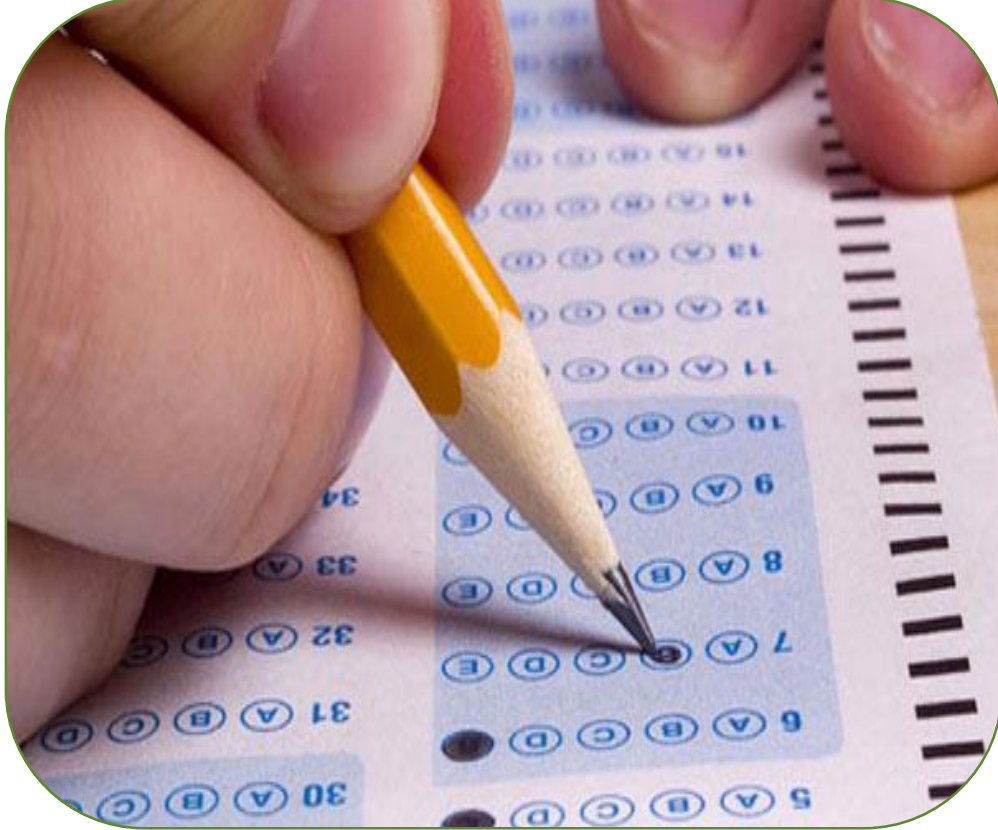


# SINAV KAYGISI



# Sınav Kaygısı Nedir?

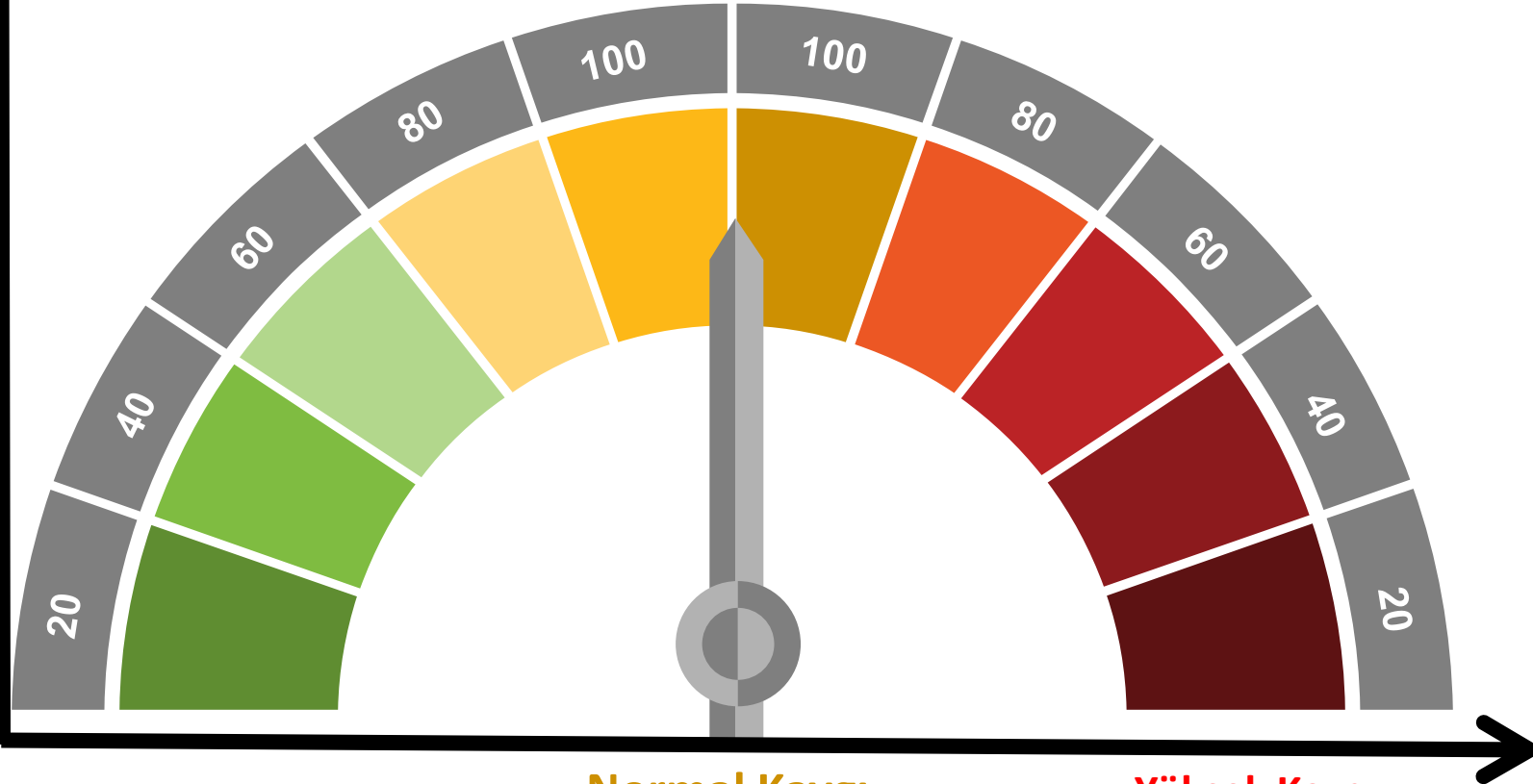


Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygıya** **sınav kaygısı** denir.

- ✓ Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
- ✓ Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

# Kaygı Düzeyi

Başarı  
Düzeyi

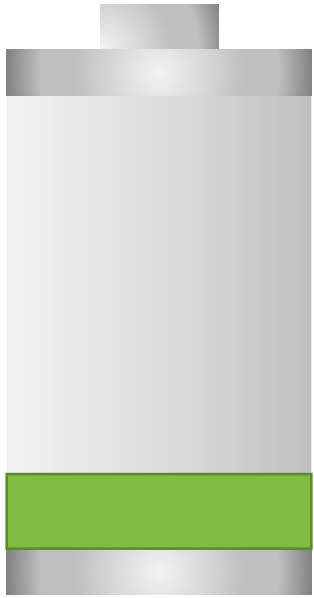


Düşük Kaygı  
Düzeyi

Normal Kaygı  
Düzeyi

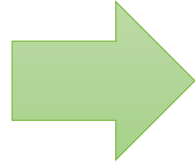
Yüksek Kaygı  
Düzeyi

# Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



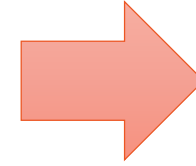
**Düşük Kaygı**

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



**Normal Kaygı**

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



**Yüksek Kaygı**

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

# Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?

● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı, Mide bulantısı,

● Hızlı nefes alıp verme,



● Kalp çarpıntısı, Titreme,

● Sık İdrara çıkma,

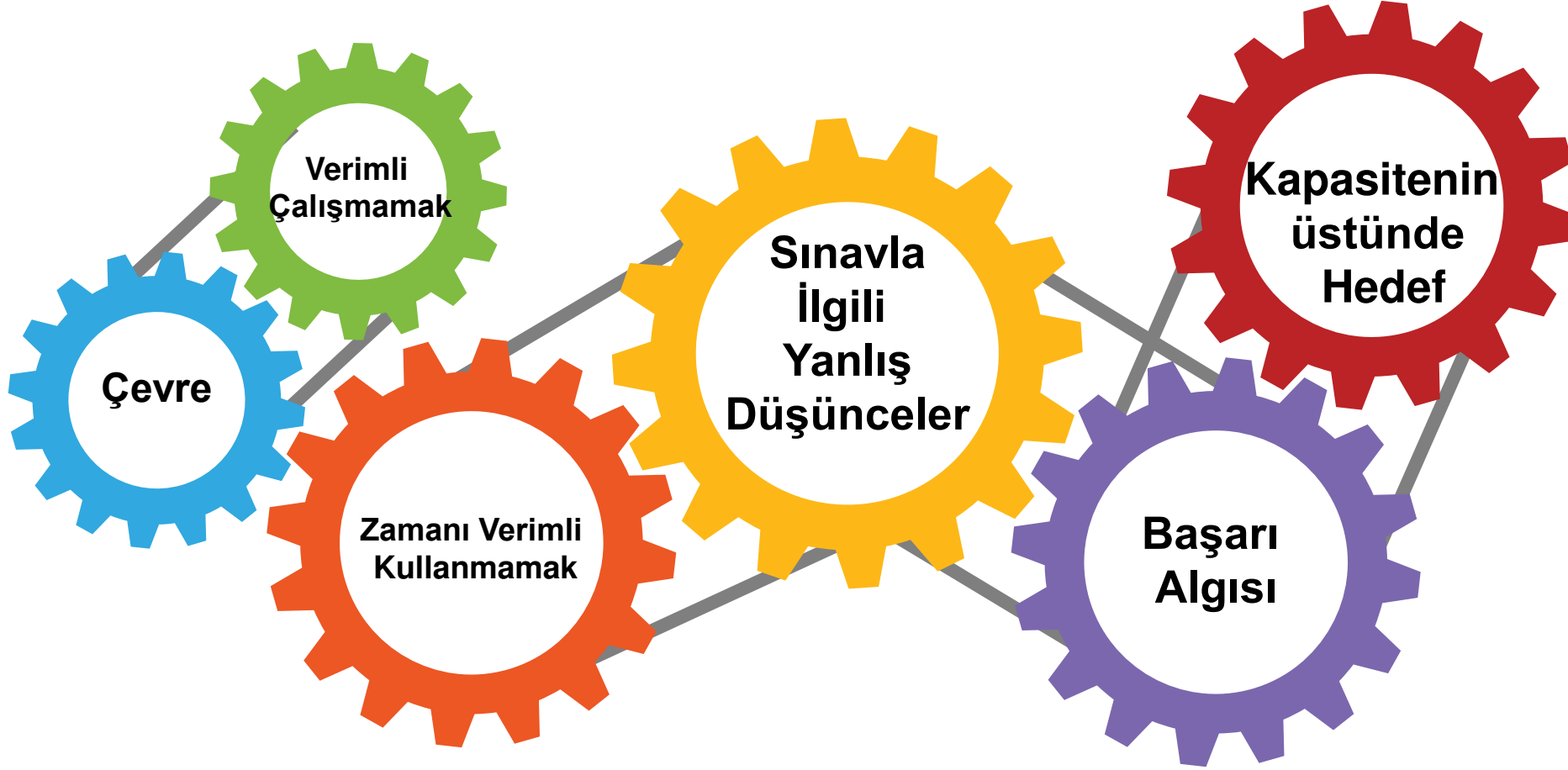
● Ağız kuruluğu,

# Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- İyi bildiklerini bile hatırlayamama,
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma

# Sınav Kaygısının Nedenleri



# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Verimli Çalışmadığında



İyi öğrenemez.



Sınavla ilgili kendinize güvenmez.



Çabuk unutulur....

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenin sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşları tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinin beklentisi,

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanı kalmaz.

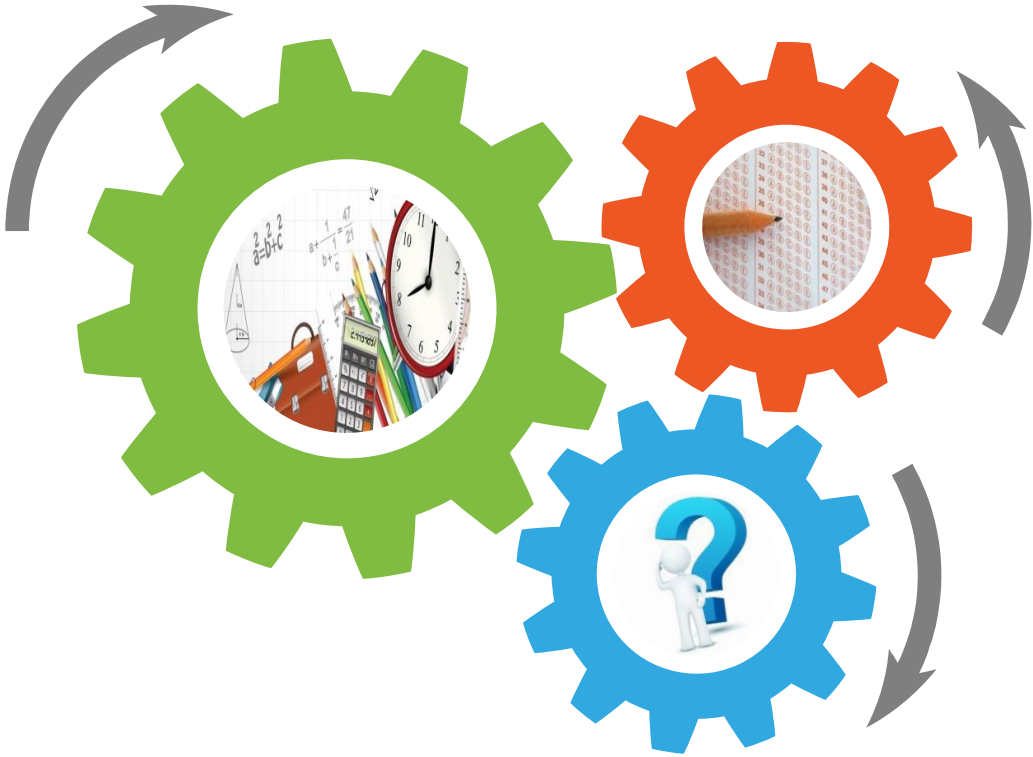


Yetiştiremeyeceğinizi düşünür



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalır.

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



# Sınav Kaygısının Nedenleri

## Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatını değiştireceği düşüncesi,



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağı düşüncesi,



Soruların zor olacağını düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



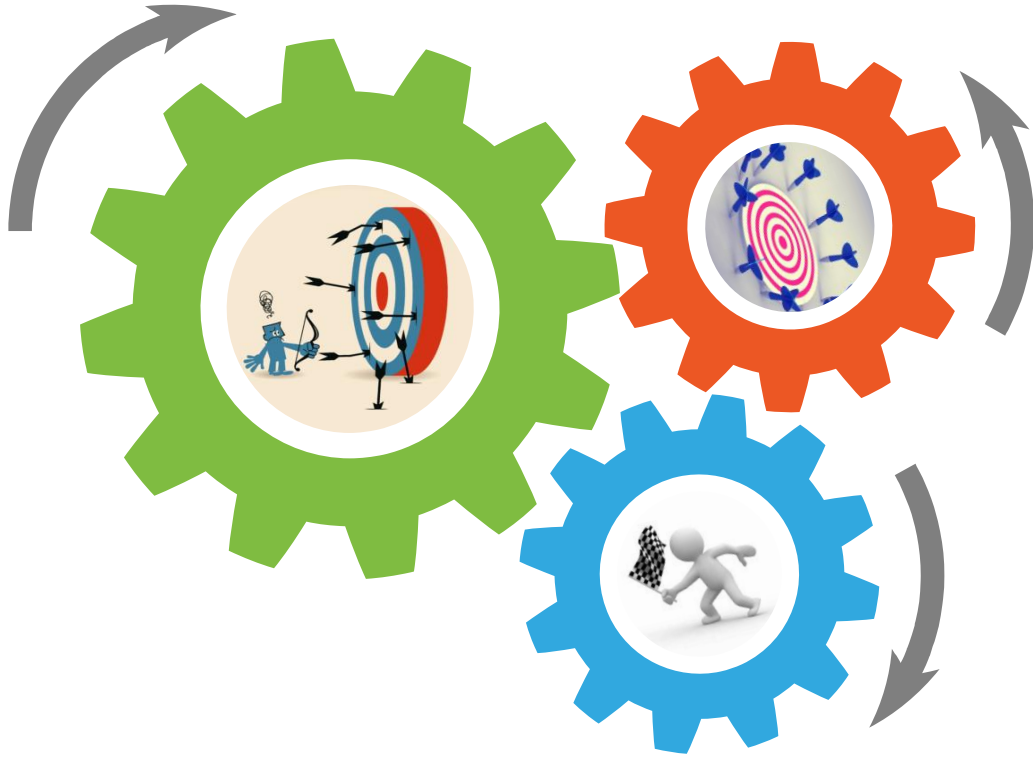
Ailesinin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



Düşük not aldığıında, iyi bir lise gidemeyeceğini düşünme.

**Bunlar da kaygıya sebep olur...**

# Sınav Kaygısının Nedenleri



## Yüksek Hedef Belirlediğinde



Hedefinize ulaşması uzun zaman alabilir,



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.



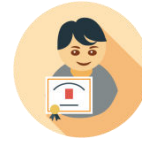
Hedefinize ulaşamayacağına inanır,

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**

# Sınav Kaygısının Nedenleri



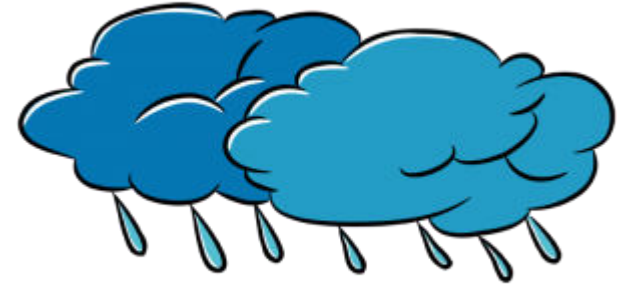
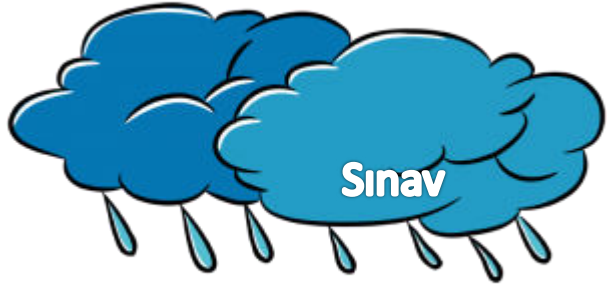
## Yanlış Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendisine sınav sonucu ile ilgili koyduğu hedefin üstünde puan aldığına **“Kendini Çok Başarılı”** Altında aldığına **“Çok Başarısız”** olarak görmesi

Örn: 90 üzerini **“Çok İyi Not”** altını ise **“Kötü Bir Not”** olarak düşündüğünde

**Bunlar da kaygıya sebep olur....**



Ne

Yapmalıyız?

# Düşüncelerini Değiştir.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzölür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

# AİLELERE ÖNERİLER

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur.Çocuğunuzun geleceğı konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.
- Anne ve babalar çocuğın çalışma isteğini arttırmak niyetiyle kaygıyı arttırıcı yaklaşımlardan kaçınmalıdır. Negatif motivasyondan uzak durun.  
Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu arttırmak için; "bu gidişle sen asla kazanamazsın", "yata yata sınav kazanılmaz" "bu kadar çalışmayla kazanamazsın", "bu kafayla gidersen zor kazanırsın" gibi sözler söylerler.
- Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.  
"Nasıl gidiyor? Neler yaptın? Birlikte göz gezdirelim ister misin? Bizden istediğın bir şey var mı?" biçiminde bir yaklaşım daha olumlu olabilir.



# AİLELERE ÖNERİLER

- **Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**
- \* **Örneğın, sözel yeteneği olan bir öğrencinin sayısal ağırlıklı bir liseyi kazanmasını beklemeyin.**
- **Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.**
- **Çocuğunuzu taktir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.**
- \* **Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.**

# AİLELERE ÖNERİLER

- **Birbirinize bağılılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.**
- **Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.**

Dinlediđiniz için  
teŖekkürler....