

SINAV KAYGISI

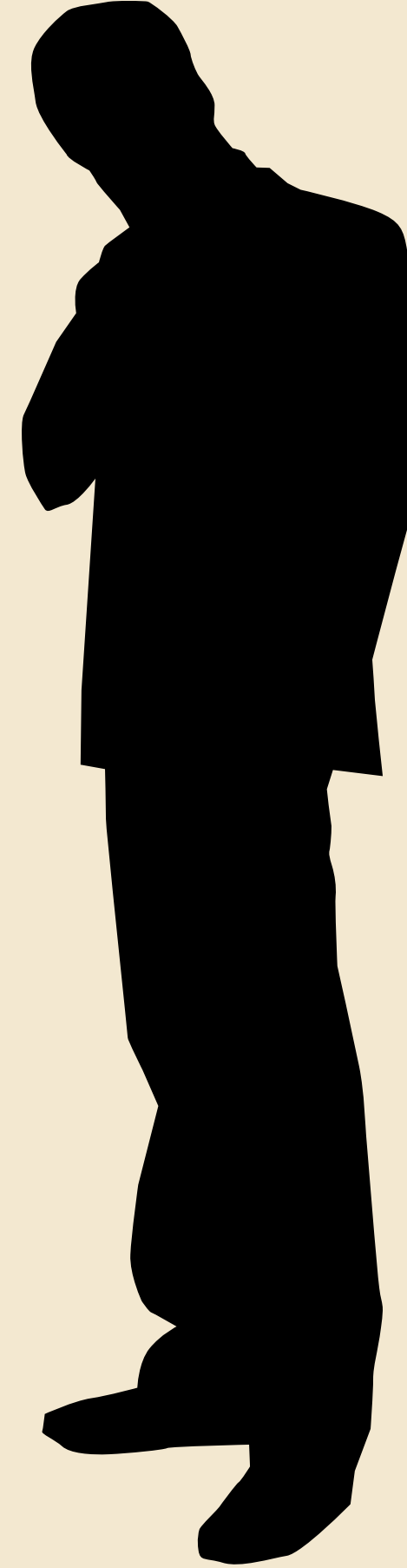
**YILDIRIM BELEDİYESİ İMAM HATİP ORTAOKULU
OKUL REHBERLİK SERVİSİ**



Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.



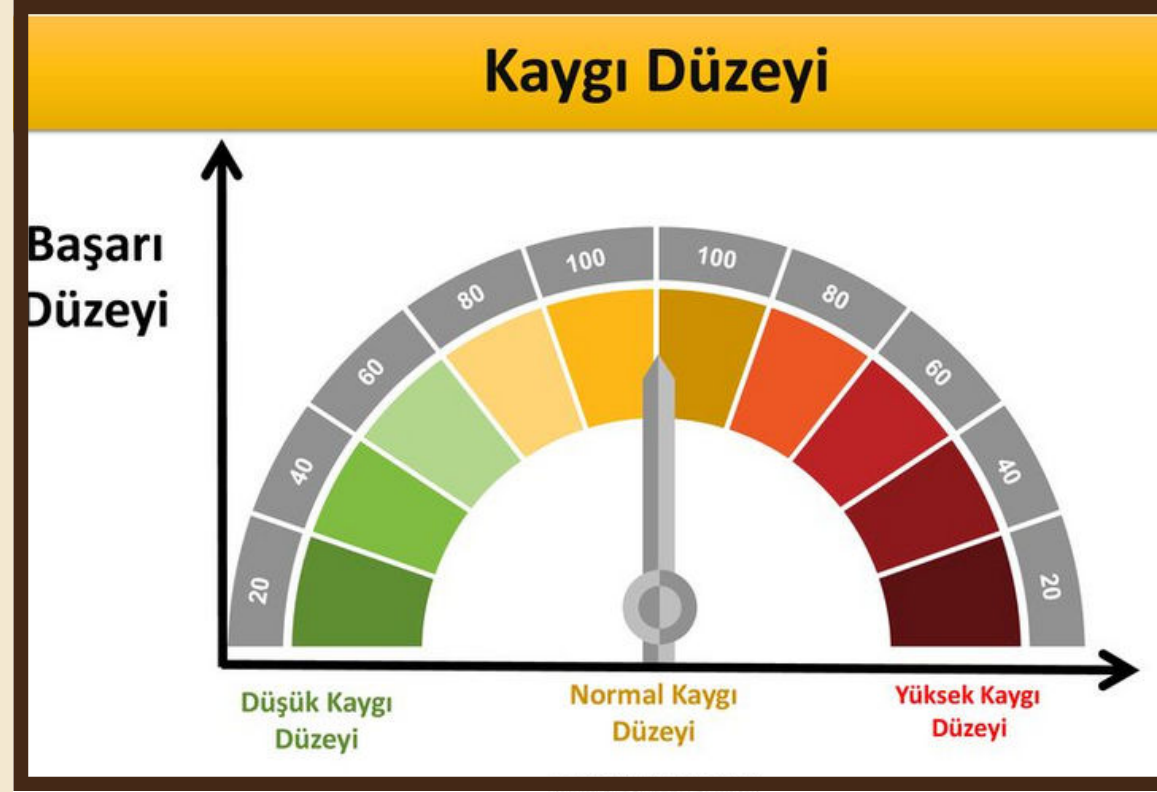
**KAYGI
NASIL OLMALI?**



DÜŞÜK KAYGI DÜZEYİ

ÇALIŞMA MOTİVASYONUNUZ DÜŞÜK OLUR.

BAŞARI DÜŞER.



YÜKSEK KAYGI DÜZEYİ

DİKKAT VE ODAKLANMA SORUNU YAŞANIR.

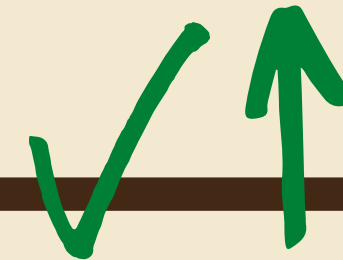
BAŞARI DÜŞER.

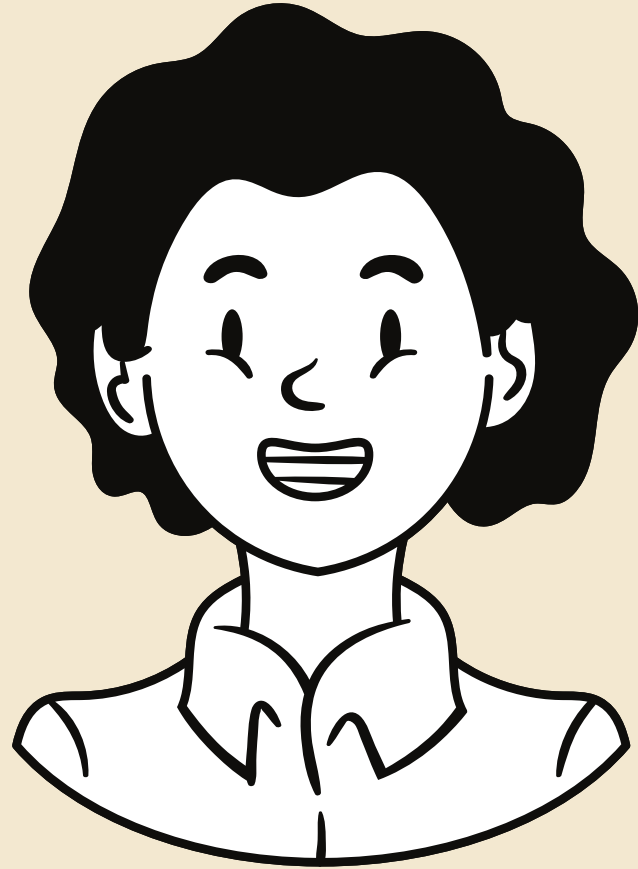


NORMAL KAYGI DÜZEYİ

MOTİVASYON VE DİKKAT YÜKSEK OLUR.

BAŞARI YÜKSELİR.





**SINAV
KAYGISININ
BELİRTİLERİ
NELERDİR?**

FİZİKSEL BELİRTİLER

Ellerin titremesi

Karın ağrısı/Mide bulantısı

Kalp çarpıntısı

Baş ağrısı

Ağız kuruluğu

Hızlı nefes alıp verme

BİLİŞSEL BELİRTİLER

Odaklanamama

Dikkatin dağılması

Basit işlem hataları yapma

Okuduğunu anlamama/
yanlış okuma

İyi bildiklerini bile
hatırlayamamam

Soruların yerine sınav
sonucunu düşünme

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

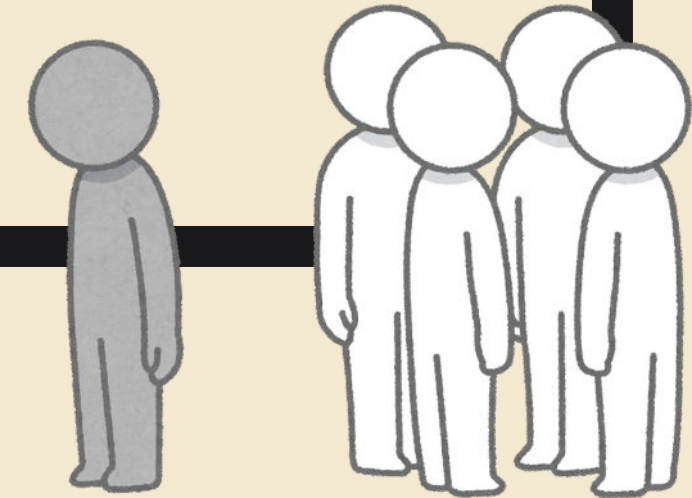
Ders çalışmayı ertelemek

Ders çalışmayı bırakmak

Ders çalışmaktan kaçmak

Sınavlara/denemelere
girmemek

Sınavları yarıda bırakmak



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

AİLE TUTUMLARI
(ÇOCUKTAN YÜKSEK BAŞARI BEKLENTİLERİ)

ÖĞRETMEN TUTUMLARI
(ÇOCUKTAN YÜKSEK BAŞARI BEKLENTİLERİ)

SOSYAL NEDENLER
(ÇEVRENİN YANLIŞ TUTUMLARI;KIYAS, TAKDİR ETMEME)

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
(KİŞİNİN REKABETÇİ, TAKINTILI OLMASI, GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME)

BİLGİ İHTİYAÇLARI
(DOĞRU YÖNTEMLER İLE ÇALIŞMAMA, TEKRAR ETMEME)

ZİHİNSEL FAKTÖRLER
(NE YAPARSAM YAPAYIM BAŞARISIZ OLACAĞIM)



**SINAV KAYGISI;
HER YAŞ
GRUBUNDAN
ÖĞRENCİNİN
YAŞADIĞI BİR
PROBLEMĐİR.
ANCAK,
AŞILAMAYACAK
BİR PROBLEM
DEĞİLDİR.**



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



**SINAVDAN
ÖNCE**



**SINAV
ESNASINDA**



**SINAV
SONRASINDA**

SINAVDAN ÖNCE

SINAVA TAM ÇALIŞIP HAZIRLANMIŞ OLARAK GİRİN

ZAMANINIZI İYİ KULLANIN

**SINAVA YÖNELİK ÇALIŞMAYI SON GÜNE/GECEYE
BIRAKMAYIN**

BESLENME VE UYKUYA DİKKAT EDİN

SINAVDA YAPACAKLARINIZI PLANLAYIN

SINAVA GİRMEDEN GEVŞEME EGZERSİZLERİ YAPIN

SINAV ESNASINDA

KONTROLÜN KENDİNİZDE OLDUĞUNU HATIRLATIN

YANITLAYABİLECEĞİNİZ SORULARDAN BAŞLAYIN

**YAPAMADIĞINIZ SORULARLA İNATLAŞIP ZAMAN
KAYBETMEYİN, ZOR SORULAR DA OLABİLECEĞİNİ
UNUTMAYIN**

**BİLEMEDİĞİNİZ YA DA HATIRLAYAMADIĞINIZ
SORULARIN DA OLABİLECEĞİNİ KABULLENİN**

**OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE KARŞI
ALTERNATİF OLUMLU AÇIKLAMALAR GETİRİN**

**SINAVDAN ERKEN ÇIKANLARI TAKİP ETMEYİN,
KENDİNİZİ BAŞKALARIYLA DEĞİL KENDİNİZLE
KIYASLAYIN**

SINAV SONRASINDA

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

KEYİF VEREN ETKİNLİKLER YAPIN

EKSİKLİKLERİNİZ ÜZERİNE DÜŞÜNÜN

GELECEĞE YÖNELİK PLANLAR YAPIN

DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR

SINAVDA BAŞARISIZ
OLACAĞIM.

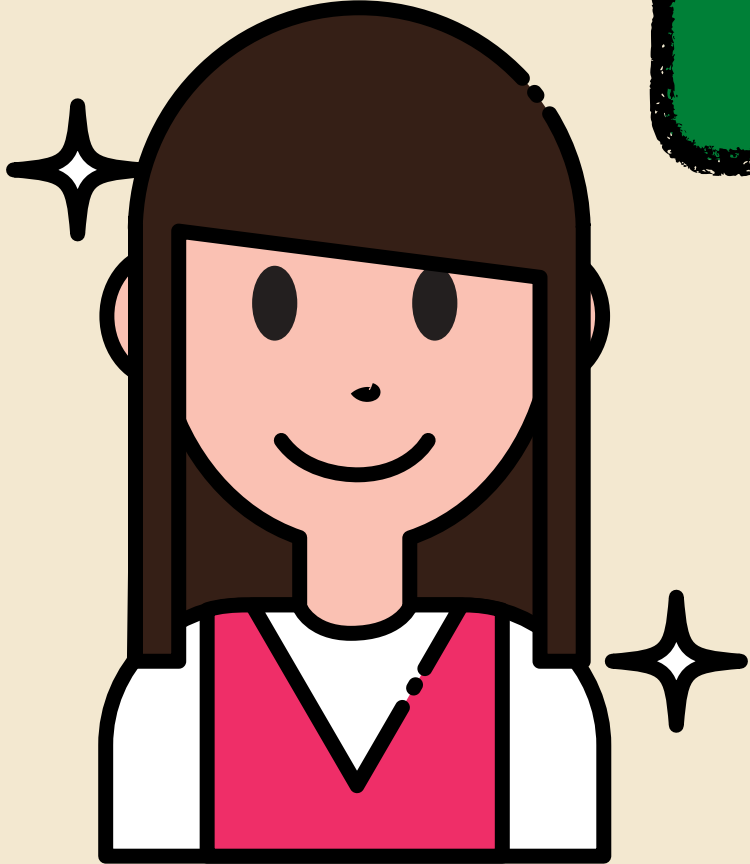


SINAVDA ELİMDEN
GELENİN EN İYİSİNİ
YAPACAĞIM.



SINAVIN ZOR YA DA
KOLAY OLACAĞINI
BİLEMEM.

SINAV ZOR
OLACAK.



DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR

SINAVDA BAŞARILI
OLAMAZSAM ANNEM
VE BABAM ÜZÜLÜR.



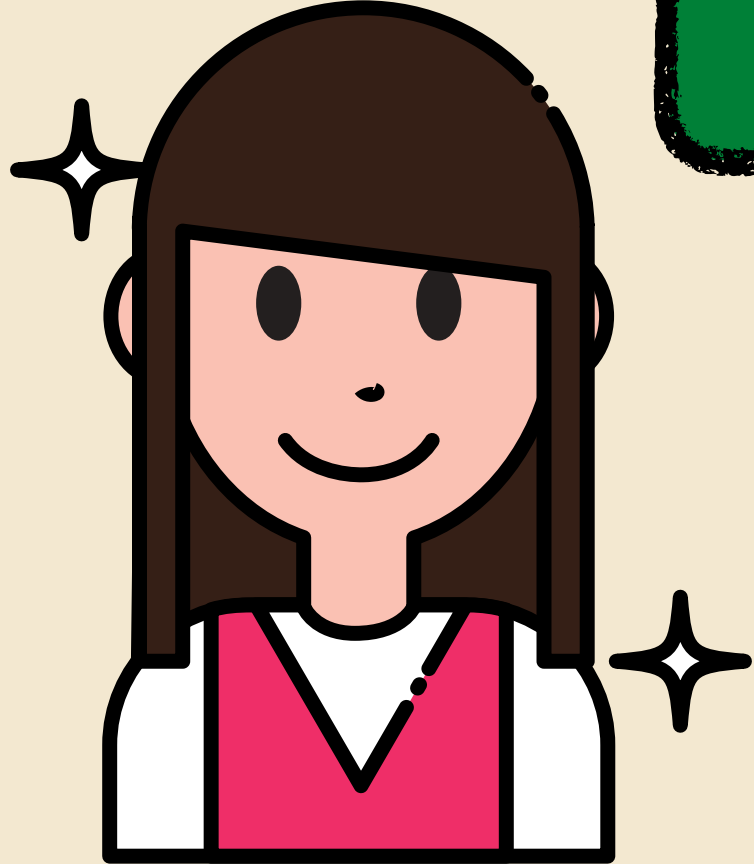
ANNEM-BABAM BENİM
ÇALIŞTIĞIMI BİLİYORLAR.
BİRAZ ÜZÜLEBİLİRLER
AMA BU ÇOK BÜYÜK BİR
SORUN OLMAYACAKTIR.



HEYECANIMI KONTROL
EDEBİLİRİM VE DİKKATLİ
OLABİLİRİM.



HEYCANLANACAĞIM
VE DİKKATSİZLİKTE
HATA YAPACAĞIM.



DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR

İYİ BİR LİSEYE
GİDEMEMEYECEĞİM.



BEN ÇALIŞTIĞIM
SÜRECE HER LİSEDE
BAŞARILI OLABİLİRİM.



TEK BİR SINAVDAN
DÜŞÜK ALMAM
ORTALAMAMI ÇOK
ETKİLEMEZ.

ORTALAMAM
DÜŞECEK.

