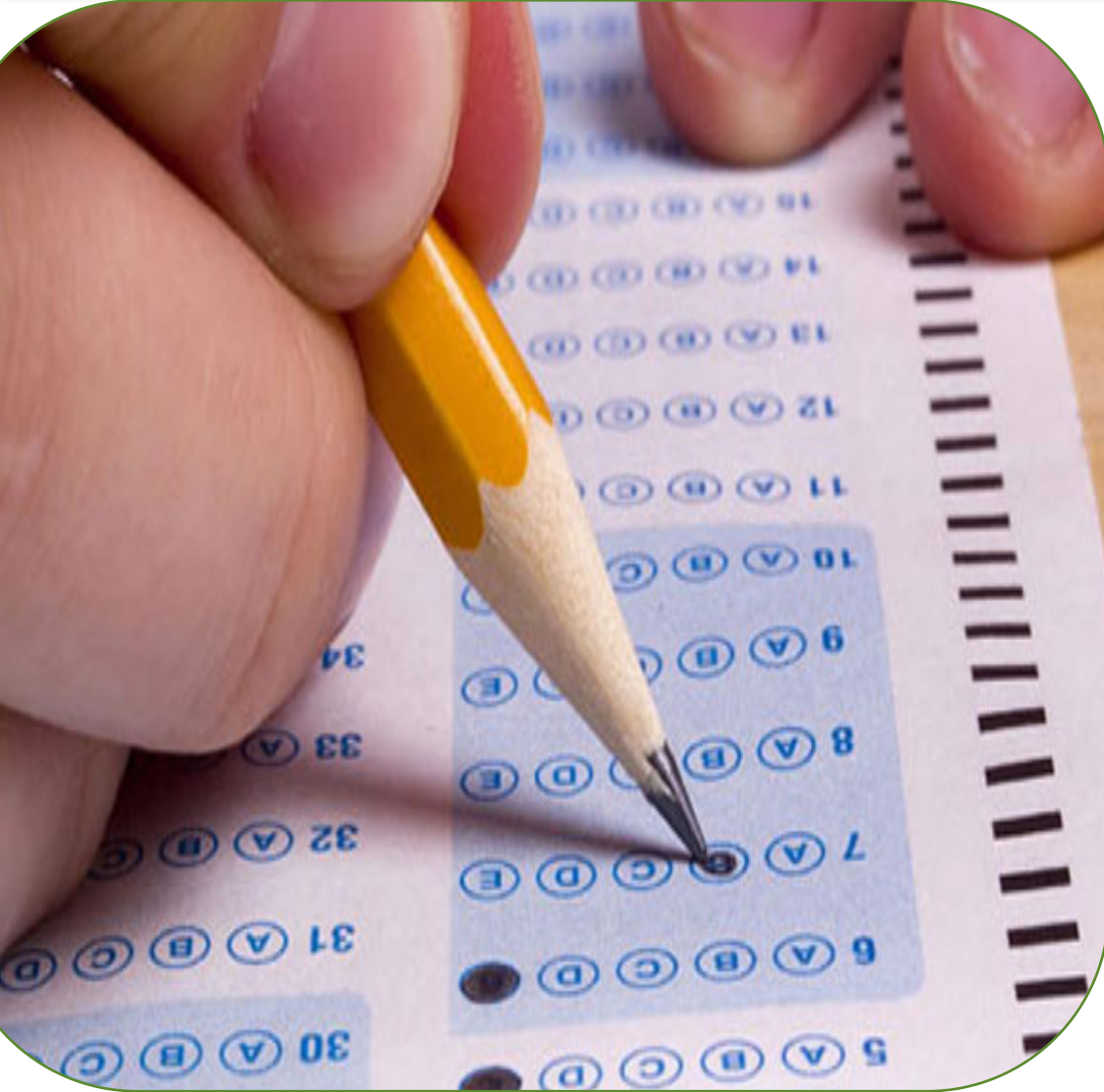


SINAV KAYGISI SUNUM 1

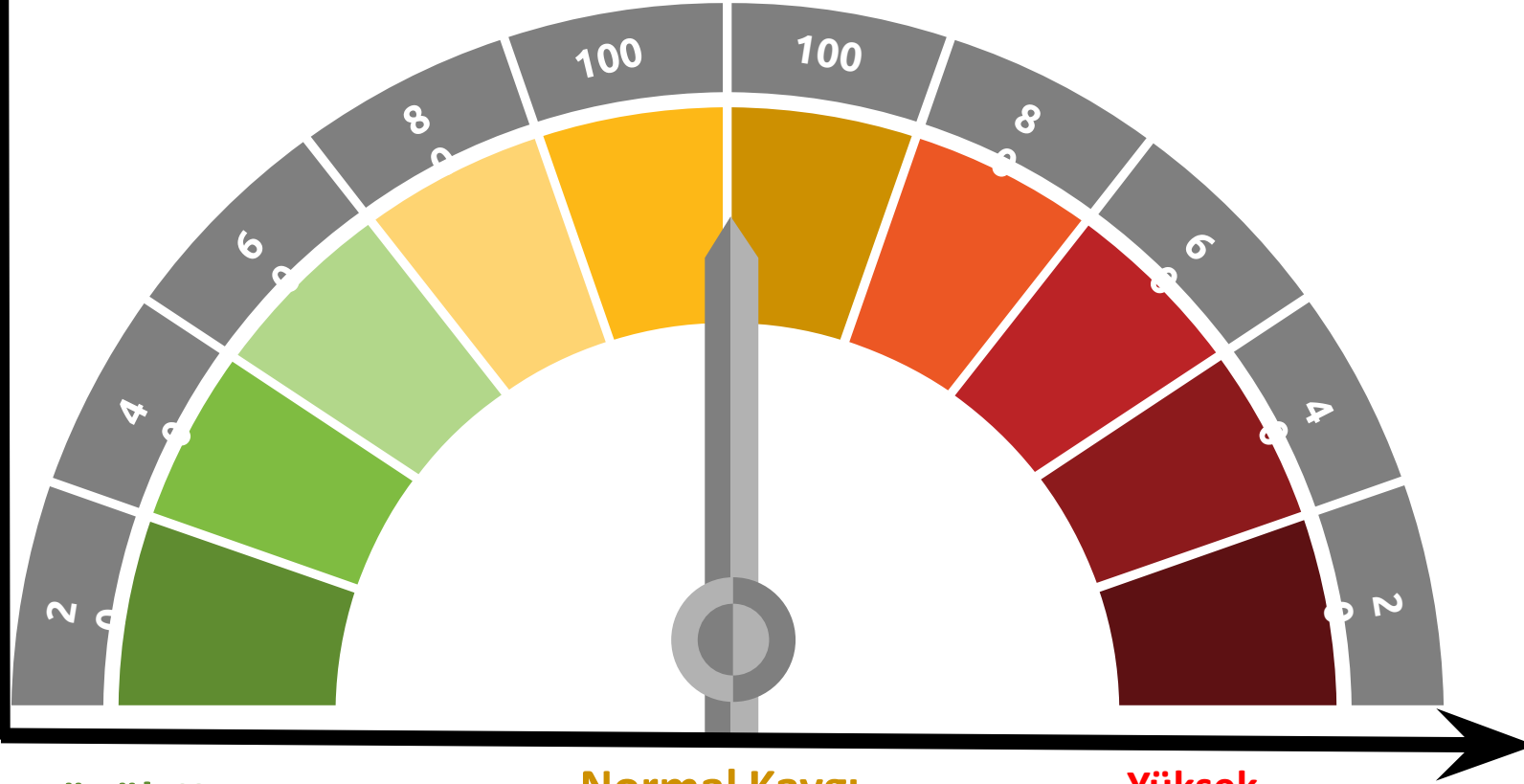
Sınav Kaygısı Nedir?



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

Kaygı Düzeyi

Başarı
Düzeyi



Düşük Kaygı
Düzeyi

Normal Kaygı
Düzeyi

Yüksek
Kaygı
Düzeyi

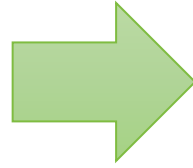
Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.

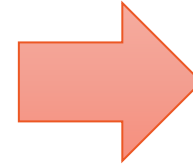
Rehberlik



Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

Servisi



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,

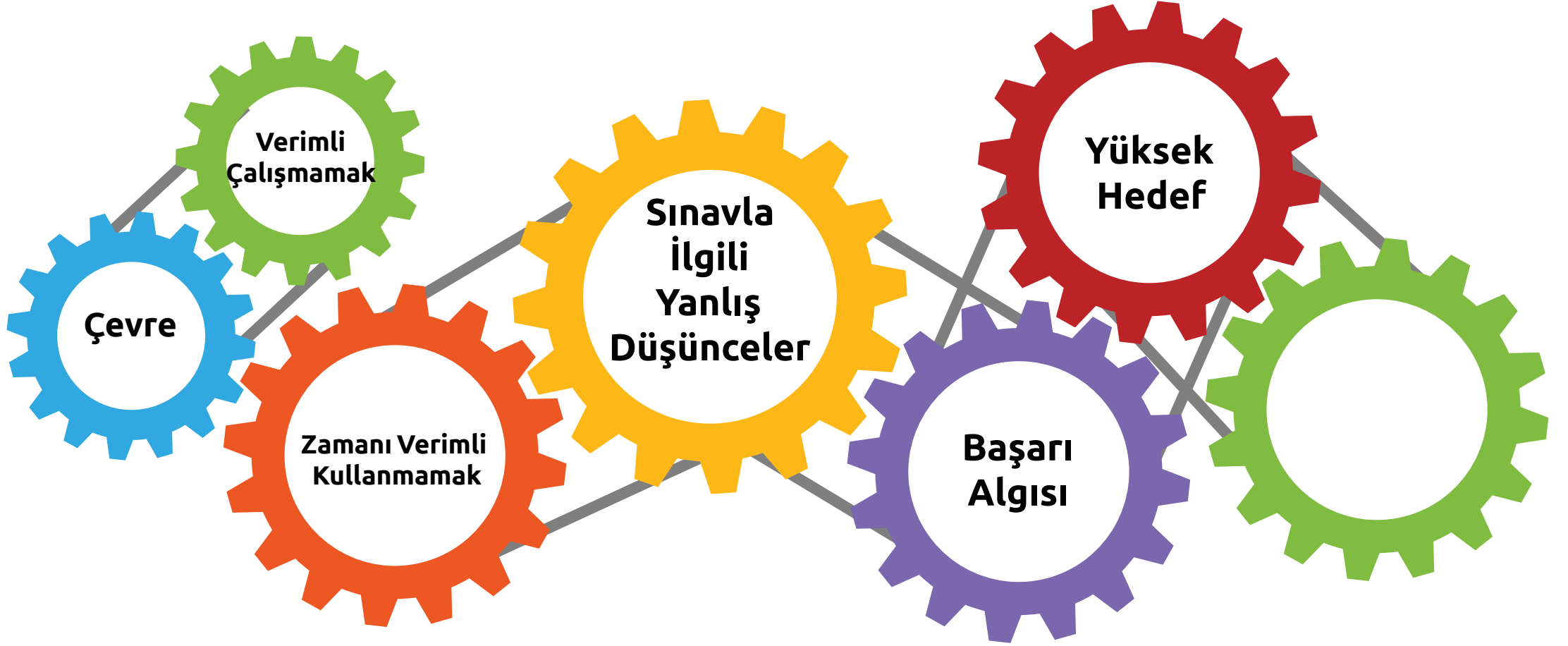
● Ağız kuruluğu,

Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



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

Sınav Kaygısının Nedenleri



Sınav Kaygısının Nedenleri



Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenemezsiniz.



Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.



Çabuk unutursunuz....

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinizin beklentisi,

Bunlar da kaygıya sebep olur....



Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.

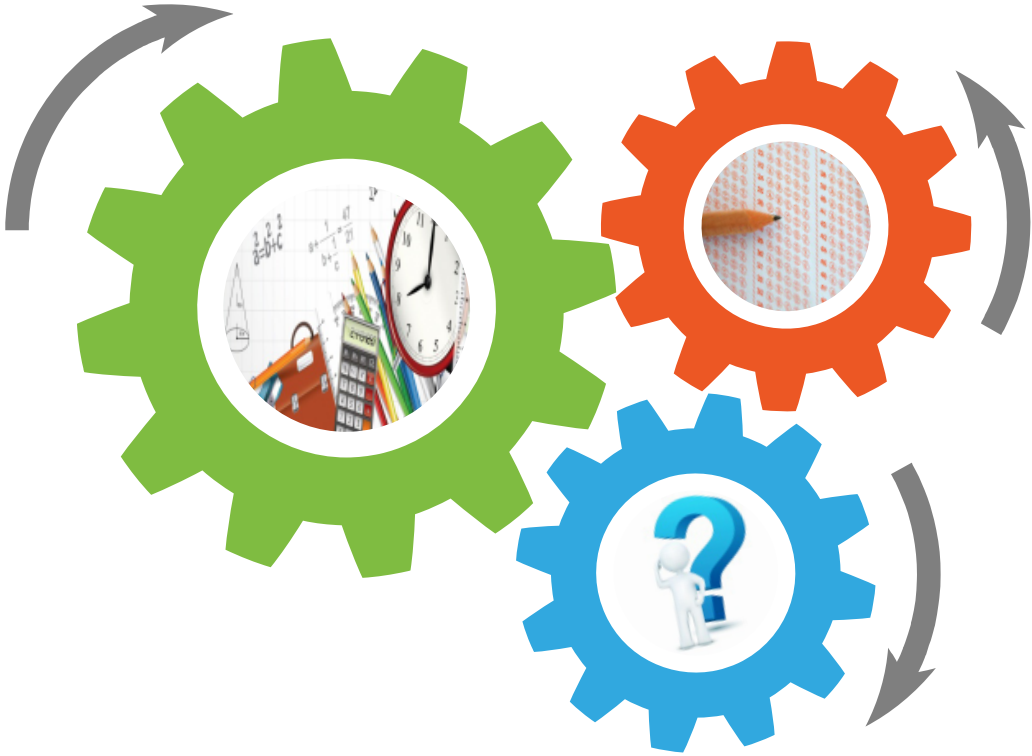


Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

Bunlar da kaygıya sebep olur....



Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi,



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağımız düşüncesi,



Soruların zor olacağını düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



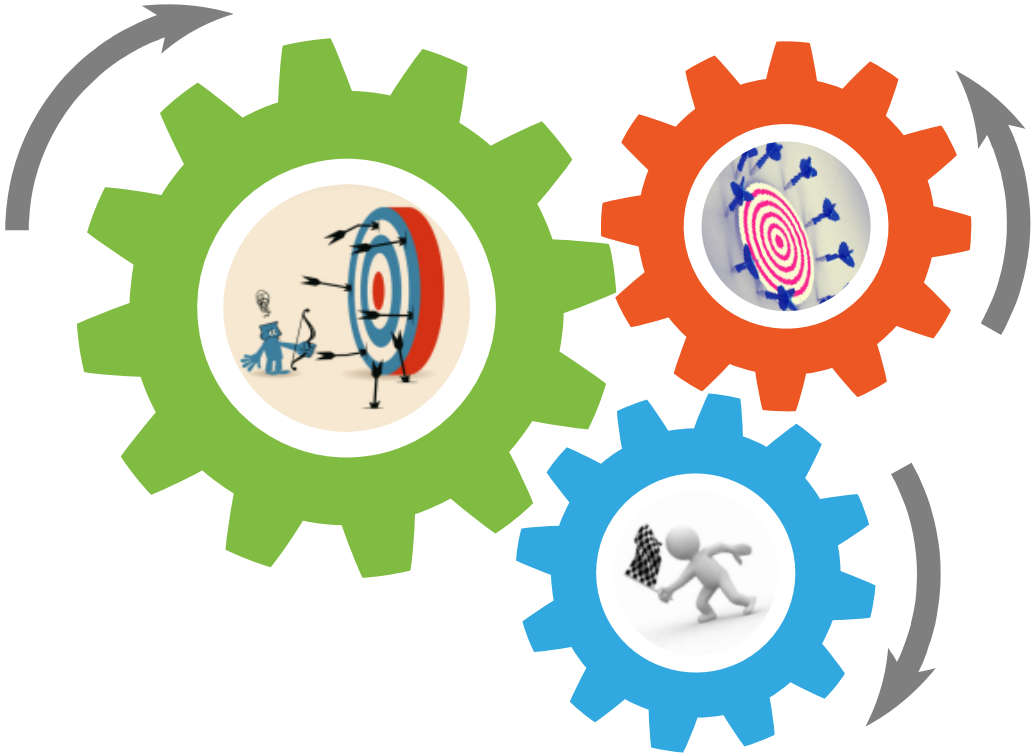
Ailemizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



Düşük not aldığımızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceğinizi düşünmeniz.

Bunlar da kaygıya sebep olur...

Sınav Kaygısının Nedenleri



Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanmanız,

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri



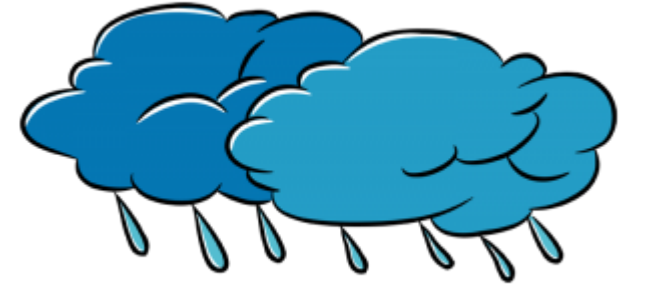
Yanlış Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görmeniz.

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

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 gidemeyeceđim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceđimi 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.

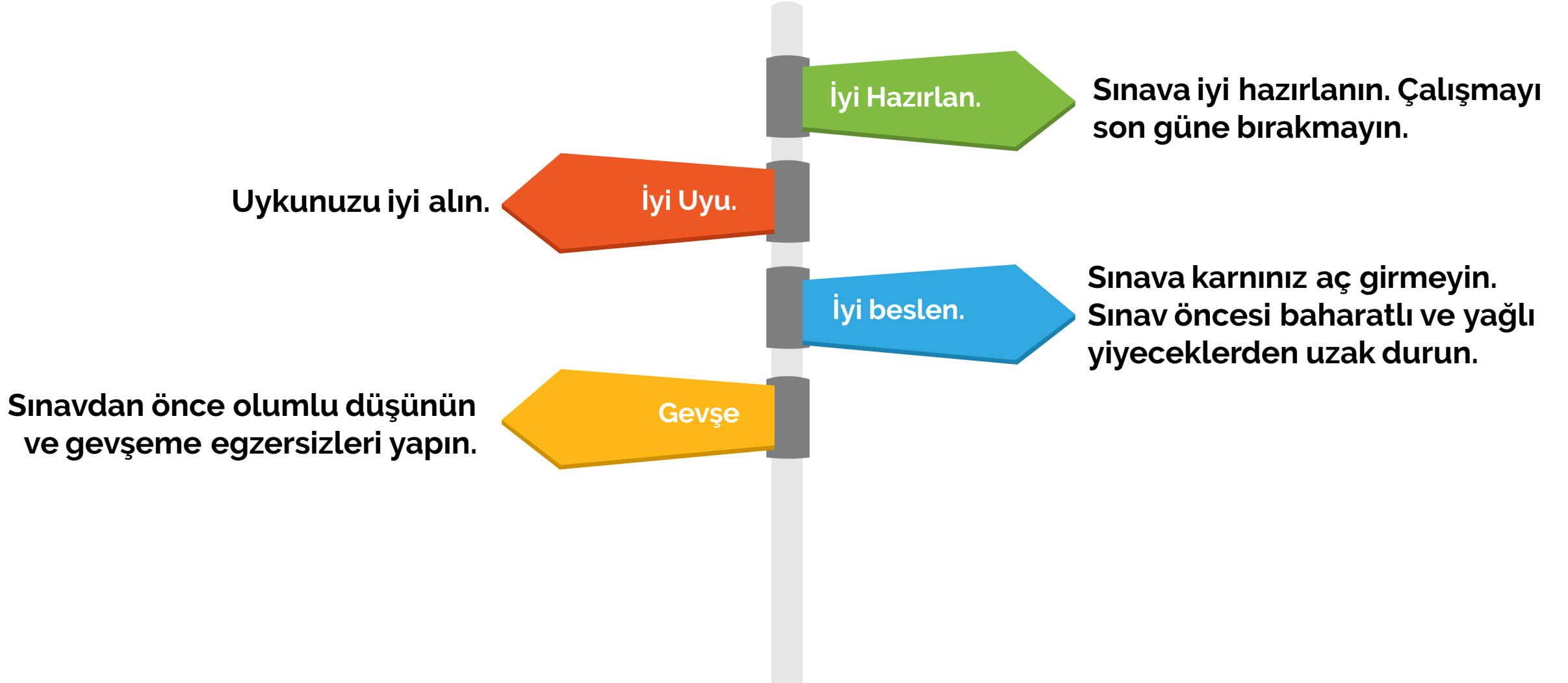
Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceđimi belirlemeyecek.

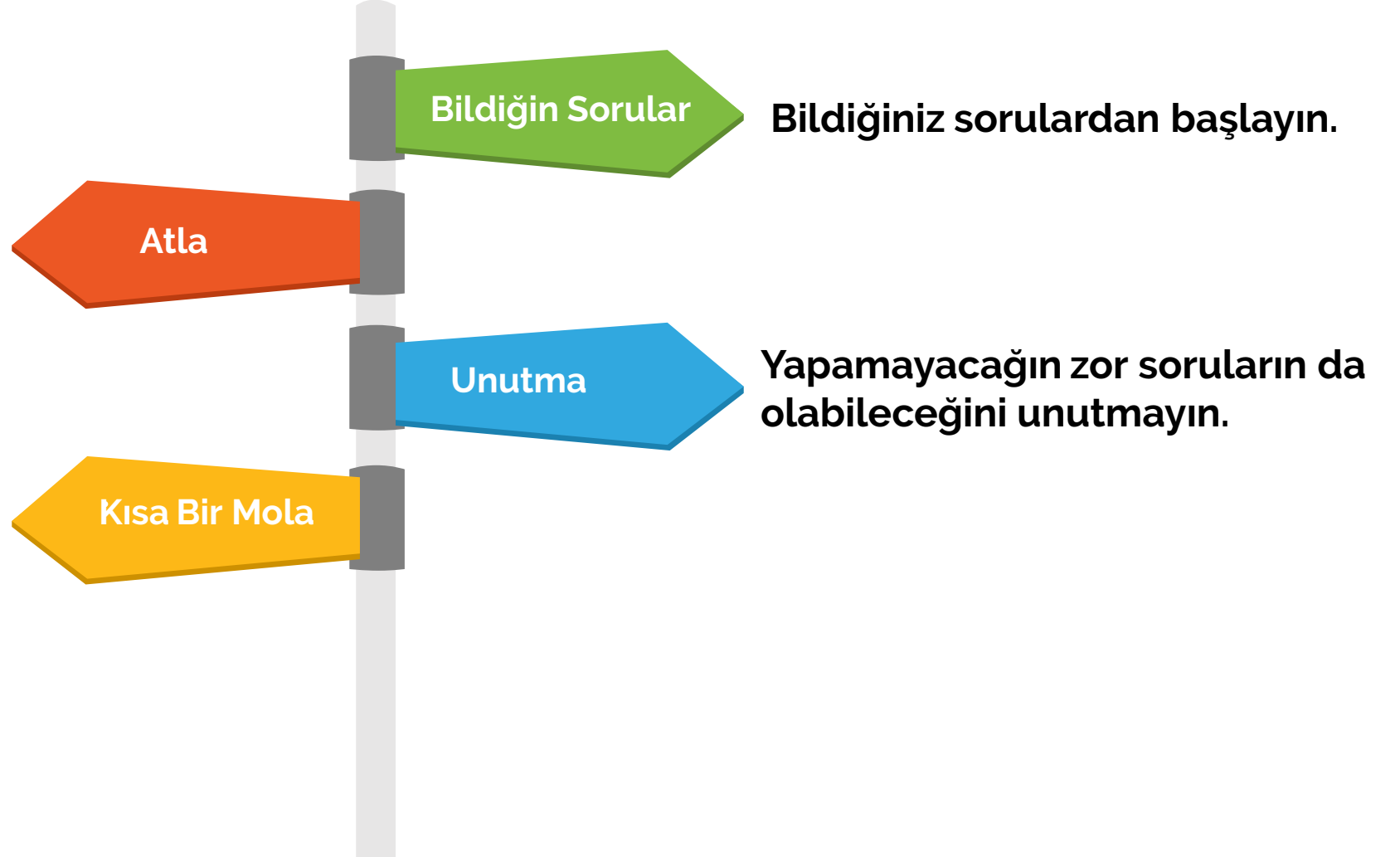
Sınavdan Önce



Sınav Anında

Yapmadığın sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

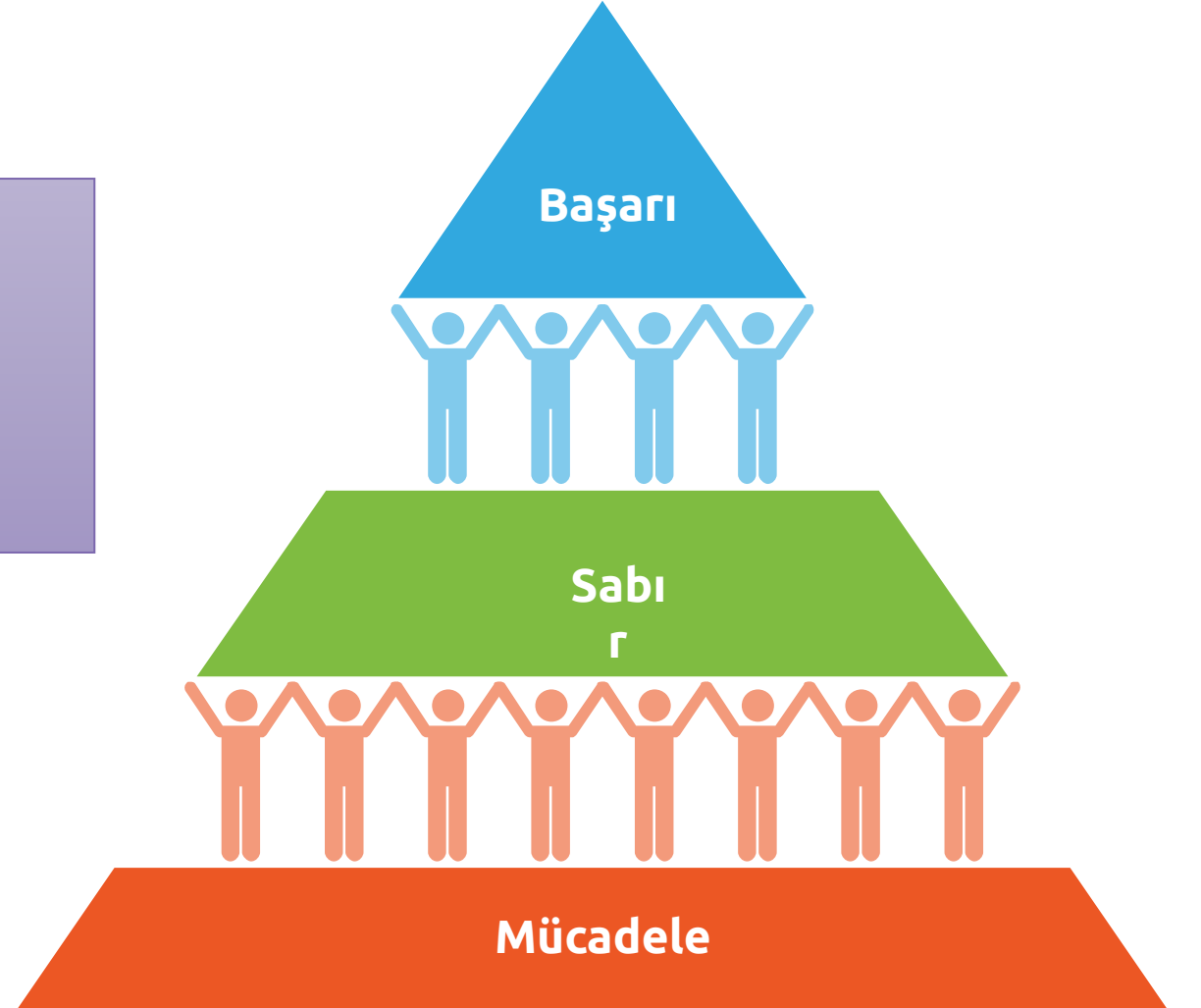
Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.



Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini

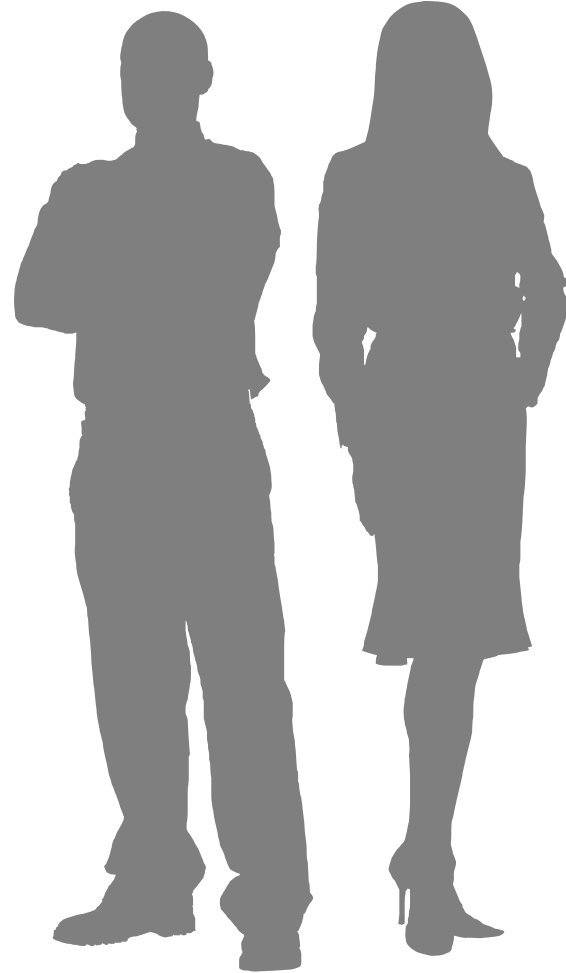
öğrendim.”
(Booker T. Washington)



Bizim İçin Deęerlisiniz...

**Sınav
Sonucunuz
Ne Olursa
Olsun...**

**Aileniz ve
Bizim İçin,**



**ÇOK
DEğERLİSİNİZ.**

Sunumumuz Bitmiştir...



Dinlediğiniz İçin TEŞEKKÜRLER...

