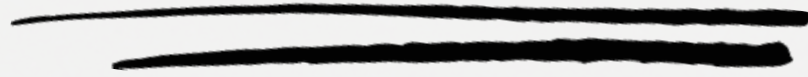
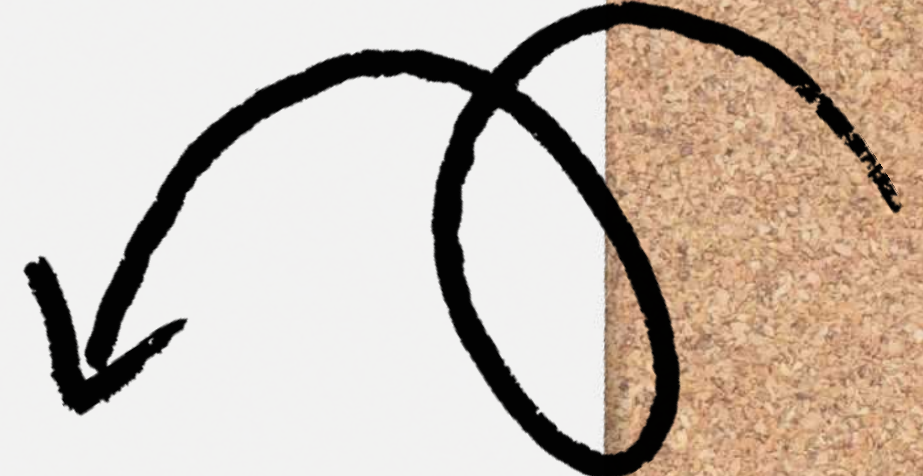


Sınav Kaygısı

Afşin Rehberlik ve Araştırma Merkezi



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 Başarıyı

Nasıl Etkiler?

Düşük kaygı

Çalışma motivasyonunuz düşer ve bu durum başarıyı olumsuz etkiler.

Normal Kaygı

Motivasyon yüksek olur ve bu durum başarıyı olumlu etkiler.

Yüksek Kaygı

Dikkat ve odaklanma sorunu yaşanır ve bu durum başarısızlığa sebep olur.

Kaygının Fiziksel Belirtileri

1

• ELLERİN TERLEMESİ

4

• SIK İDRARA ÇIKMA

2

• KALP ÇARPINTISI,
TITREME

5

• AĞIZ KURULUĞU

3

• HIZLI NEFES ALIP VERME

6

• KARIN AĞRISI, MİDE
BULANTISI

Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?

- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme
- Basit hatalar yapma
- Okuduğunu anlamama
- Bildiklerini unutmak



ÇEVRESEL
FAKTÖRLER

VERİMLİ
ÇALIŞMAMAK

YÜKSEK HEDEFLER
KOYMAK

Sınav Kaygısının Nedenleri

SINAVLA İLGİLİ
YANLIŞ DÜŞÜNCELER

ZAMANI VERİMLİ
KULLANMAMAK

BAŞARI ALGISI

Çevresel Faktörler

Aile, öğretmen ve toplumun beklentileri kaygıya sebep olabilir.

Verimli Çalışmamak

Düzenli ve verimli çalışılmadığında kalıcı öğrenmeler sağlanamaz. Bu durum başarıyı düşürür ve kaygı seviyesinin artmasına sebep olur.

Yüksek Hedefler Koymak

Yüksek hedefler koymak hedefimize ulaşma süremizi uzatır ve kendimize olan güvenimizi düşürebilir. Bu durumda kaygıyı artırabilir.

Sınavla ilgili yanlış Düşünceler

Sınavlara karşı farklı anlamlar yüklemek kaygıyı yükseltir. Başarısız olacağına inanmak, sınavın çok zor olacağını düşünmek, sınavı kazanamadığında herşeyin biteceğine inanmak gibi.

Zamanı verimli Kullanmamak

Zaman verimli bir şekilde kullanılmazsa soruları yetiştirme olasılığınız düşer bu durum da kaygı seviyesinin artmasına neden olur.

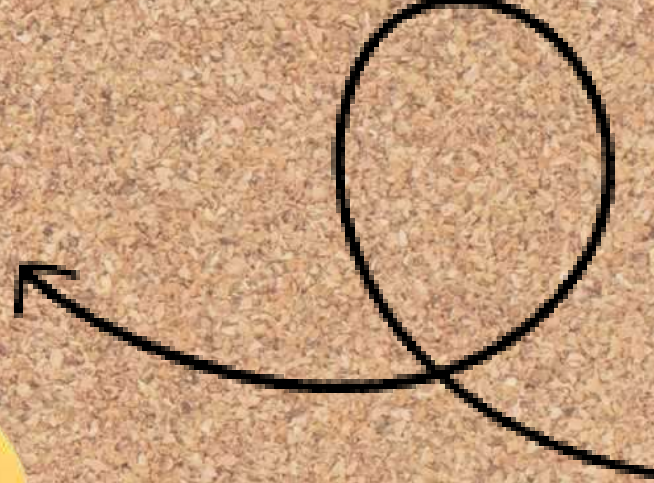
Başarı Algısı

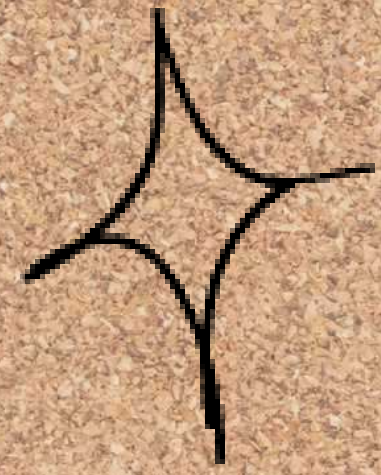
Başaramayacağınıza inanmak, olumsuz düşünmek kaygı seviyenizin artmasına sebep olur.



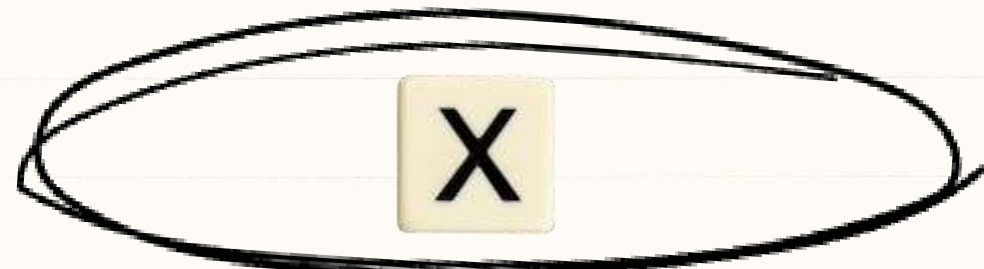


**Sınav Kaygısını Azaltmak
İçin Ne Yapmalıyız?**





Düşüncelerini değiştir.



- Başarısız olacağım
- İyi bir liseye yerleşemeyeceğim.
- Sevdiklerimi hayal kırıklığına uğratacağım.
- Sınavda heyecan yapacağım. Dikkatim dağılacak soruları yanlış okuyacağım.
- Kaydırma yapacağım tüm emeklerim boşa gidecek.



- Elimden gelenin en iyisini yapacağım
- Gittiğim her yerde hedeflerime ulaşmak için azimle çalışmaya devam edeceğim
- Sevdiklerim elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığımı biliyor ve bu onlar için çok kıymetli.
- Heyecanımı kontrol edebilirim.



Sınavdan Önce



1

• IYI UYU

2

• IYI BESLEN

3

• GEVŞE VE RAHATLA

4

• ÇALIŞMAYI SON GÜNE
BIRAKMA

5

• KENDINI MUTLU EDECEK
AKTİVİTELER YAP

Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”
(Booker T. Washington)



Bizim İçin Deęerlisiniz



Sınav sonucu ne olursa olsun ailen ve
bizim için deęerlisin.



Teşekkürler

