



Nazmi Arıkan

# FEN BİLİMLERİ

Okulları

## SINAV KAYGISI



# KAYGI NEDİR?



kaygı

ad

kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü, tasa.

kaygı içeren sözcükler

kaygı çekmek — kaygı içinde bulunmak, kaygılanmak.



# KAYGI VS KORKU

- Korku, gerçek bir tehlike anında ortaya çıkar.

Azgın ve vahşî bir köpek bizi kovalarsa korku hissederiz ve korkmamız için “somut” bir nedenimiz vardır.

- Kaygı, ise “sandığımız” bir tehdit karşısında hissedilir.

Baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan bir tepkidir.



# SINAV KAYGISI

Sınav anında neler yaşayacağım?

Ne hissedeceğim?

Ya çok heyecanlanırsam?

Sınav salonu nasıl olacak?

Sınavda ya daha fazla kaygılanırsam?

Deneme sınavından ne farkı olacak?



- **Sınav kaygısı**, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.
- Kaygının özel bir türüdür ve ötekilerin bireyi değerlendirme ortamlarında belirginleşir. LGS gibi...

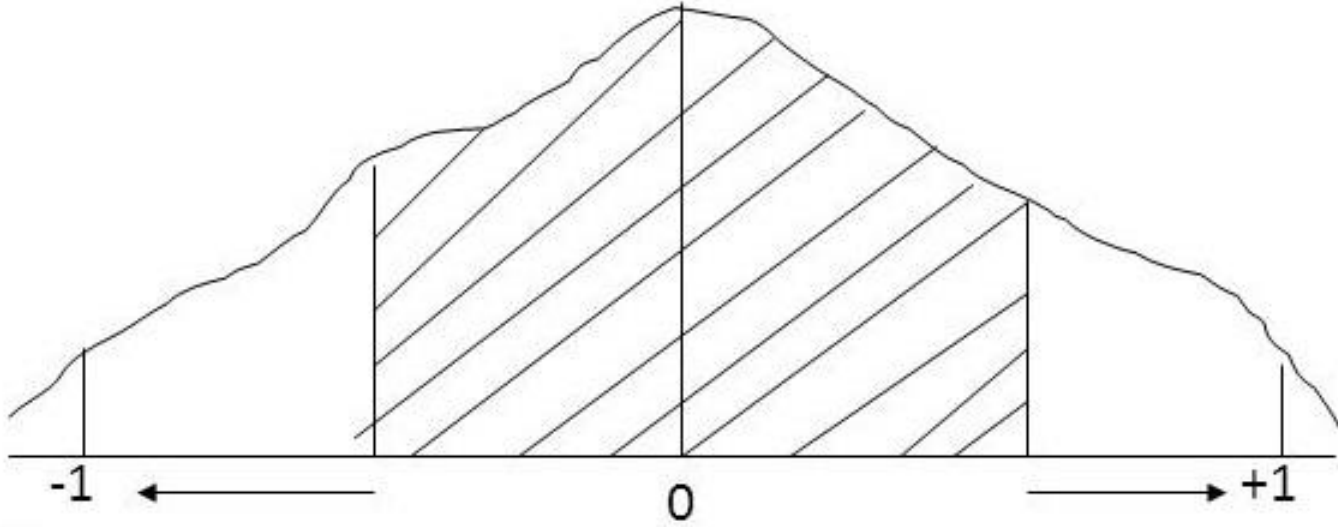


“KAYGI”

GEREKLİ MİDİR?



# KAYGI DÜZEYİ - BAŞARI DURUMU



Düşük kaygı

Orta düzey kaygı

Yüksek kaygı

MOTİVASYON VE İSTEK OLUŞMADIĞINDAN SONUÇLAR OLUMSUZDUR.

YARATTIĞI MOTİVASYON, İSTEK, KARAR ALMA, ALINAN KARAR DOĞRULTUSUNDA HAREKETE GEÇMEYİ SAĞLAYARAK BİREYİN PERFORMANSINI ARTTIRIR.

KAYGIYA YENİK DÜŞEN BİREY POTANSİYELİNİ TÜMÜYLE KULLANAMAZ, İSTENEN PERFORMANSI GÖSTEREMEZ



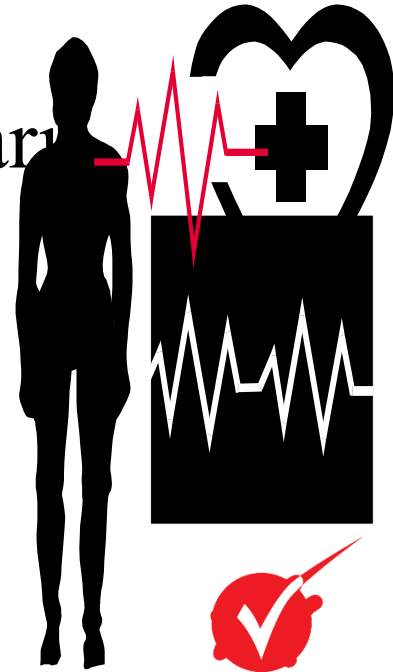
- KAYGI DOĐAL BİR DUYGUDUR.
- AZI KARAR ÇOĐU ZARARDIR.





# Aşırı Kaygının Fizyolojik Belirtileri:

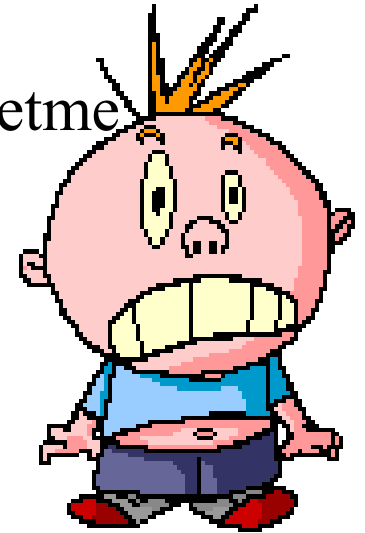
- 1.Hızlı kalp atışı,
- 2.Hızlı nefes alıp verme,
- 3.Terleme,
- 4.Mide ağrısı,
- 5.Karın ağrısı,
- 6.Barsak bozukluğu,
- 7.Baş ağrısı,
- 8.Baş dönmesi,
- 9.Uyku bozukluğu,
- 10.Yorgunluk,
- 11.Yeme bozuklukları,
- 12.Yoğunlaşma bozukluğu.





# Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri:

- 1.Huzursuzluk,
- 2.Güvensizlik,
- 3.Çaresizlik,
- 4.Öfke,
- 5.Korku,
- 6.Gerçeklik duygusunun kaybı.
- 7.Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
8. Ortamdan uzaklaşmak isteme,
- 9.Ümitsizlik,
- 10.Hayal kırıklığı,
- 11.Tedirginlik,
- 12.Mutsuzluk,
- 13.Endişe,
- 14.Kontrolü kaybetme korkusu



# ENDİŞE + YOĞUN DUYGULANIM = SINAV KAYGISI

## ENDİŞE

- Sınav sonucuna ilişkin;
  - Olumsuz dűŐünce (Bu sınavda başarılı olamayacağım...)
  - Olumsuz inanç (Bu sınav sonunda her Őey berbat olacak, sınıfta herkes benden daha zeki...)
  - Olumsuz beklentiler (Zayıf alırsam notlarımı bir daha asla dűzeltemem, Annemin-babamın yűzűne nasıl bakarım...)

## YOĞUN DUYGULANIM

(Kaygının sebep olduğu fizyolojik belirtilerdir.)



# 1-Sınav günü ve öncesi görülen belirtiler:

Uykusuzluk, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku, terleme, baş ve karın ağrısı, solunum güçlüğü, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk, kötü not alma endişeleri...



## 2-Sınav için sınıfta beklerken görülen belirtiler:

Ellerde terleme, hızlı kalp atışı, baş yada karın ağrısı, gerginlik, sabırsızlık, el titremesi, bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma...



### 3-Sınav başladıktan sonra görülen belirtiler:

Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük çekme, bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sürenin yetmeyeceğine ve sınavın kötü gideceğine inanma, zor gelen sorularda paniğe kapılma, gibi bazı fizyolojik belirtilerdir.



- Şunu Unutmayın ki ;
  - Bu tepkiler herkeste farklı ortaya çıkar ve her insan bu sorunu farklı şekilde ortaya koyar.





Sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,

Tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor,

Kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor,

Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız

# SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ.



# Sınav kaygısı yüksek olduğunda;

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,
- Dikkatte bir daralma ve azalma olur; dikkat, sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve buna bağlı olarak yaşananlara odaklanır,
- Zihinsel beceriler zayıflar; bilgilerin hatırlanması zorlaşır,
- Enerji gereksiz yere tükenir
- Fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar



Sınavın yapısıyla ilgili her şeyi biliyor musun?

Sınava girebilmek için gerekli işlemleri tamamladın mı?

Sınavda kullanacağın evrak ve araç - gereç hazır mı?

Sınava gireceğin yeri biliyor musun?

Sınav kitapçığını yada soru kağıdını tanıyor musun?

Hangi derslerden yada bölümlerden kaç soru geldiğini biliyor musun?

Soruların içeriği ve niteliği hakkında bilgi sahibi oldun mu?

Sınavda soru çözmeye hangi dersten yada konudan başlayacaksın?

Soruların seviyesi ne olacak?

(Önemli olan alacağın puan değil, sıralamadaki yerindir.)

Hangi konulardan sorular sorulacak?

Ya çalışmadığım yerlerden soru gelirse.

Kendine güveniyor musun?



**NEDEN KAYGILANIRIZ?**



# NEDEN KAYGILANIRIZ?

- Sınava Gereğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- Sınava Yeterince Hazırlanamama Ve Ya Kötü Çalışma Alışkanlıkları
- Başarısız Olma Korkusu
- Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı
- Olumsuz Düşünce Biçimleri
- Öğrencinin Ulaşamayacağı Hedef Belirlemesi
- Ailenin Ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek Olması
- Ailenin Öğrenciyi Başkalarıyla Kıyaslaması
- Görev ve sorumlulukları erteleme eğilimi,
- Başarısız olma korkusu,



# SINAV KAYGISIYLA BAŐA ÇIKABİLMEK İÇİN;

- 1-HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN
- 2- HAZIRLIK YAPIN
- 3-DÜZENLİ UYKU
- 4-BESLENMENİZE DİKKAT EDİN
- 5- SPOR YAPIN
- 6- OLUMLU DÜŐÜNÜN
- 7-NEFES DENETİMİ YAPIN
- 8-HAYAL GÜCÜNÜZÜ OLUMLU KULLANIN
- 9-GEVŐEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN



# HEDEF BELİRLEMEK VE HAZIRLIK

Hedefleriniz açık, ulaşılabilir ve gerçekçi olmalı  
Kendinize;

'10 yıl sonra nerede olmalıyım'

'Nasıl bir gelecek istiyorum'

'Şu an gösterdiğim çaba ve çalışma bunun için yeterli mi?'

gibi sorular yönelterek hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.

Yol ne kadar uzun olursa olsun atılan ilk adımla sonuca ulaşılır.

Çalışma yöntemlerinizi gözden geçirin.

Acaba verimli çalışma yollarını biliyor ve kullanabiliyor  
musunuz?



# SINAV KAYGISINI ARTIRAN DÜŞÜNCELER

Sınava hazır değilim.

Sınav kötü geçecek.

Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.

Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Ben zaten bu konuları anlamıyorum.

Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım

Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.

Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.





# YARARLI DÜŞÜNCELER

Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

Dünyanın sonu değil, telafisi var

Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir

Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne yararı olabilir? Ne kaybederim?

Yapmam gereken nedir?

Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



- Sınavlara bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları "asla" ertelememek,
- Zamanı verimli kullanmak,
- Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak,

Sınav kaygısını azaltmaya yardımcıdır.



# EYVAH! KAYGILANDIM

- Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak
- “Sakin ol ve rahatla”, “ne var bu kadar heyecanlanacak?”,
- “kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı” gibi kendinizi rahatlatacak anahtar cümleleri tekrarlayın.



# EYVAH! KAYGILANDIM

- Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın.
- Sınıfta kaç çeşit eşya var?,
- Duvarda asılı yazının kaç satırı var?,
- Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs, gibi.
- Zihninizi o an meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin.



# EYVAH! KAYGILANDIM

- Son hece ve harf ile başlayan başka kelimeler türetme,
- kelimeleri alfabetik sıraya dizme,
- zihinden çarpma-bölme işlemi yapma gibi
- zihin oyunları da bu tür durumlarda kullanılabilir.



# EYVAH! KAYGILANDIM

Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.



Elimden geleni yapacağım gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızı azalmasına yardımcı olur.



# RAHATLAMA EGZERSİZLERİ

1. Alın: Kaşlar soru sorar gibi kalkacak.
2. Kaş: Kaşlar çatılarak ve birbirlerine yaklaştırılacak.
3. Göz etrafı: Gözler sımsıkı kapatılacak.
4. Çene: Dişler birbirine bastırılacak.
5. Dil ve boğaz: Dilin ucuyla üst damağa bastırılacak.
6. Boyun: Kafanızı geriye itin, Kafanızı göğsünüze degecekmiş gibi öne eğin Kafanızı sağ omuzunuza döndürün
7. Dudak: Dudaklar birbirine bastırılacak.
8. Omuzlar: Omuzlarınızı kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı çekin  
Sağ omuzlarınızı kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı çekin  
Sol omuzlarınızı kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı çekin
8. Göğüs: Mümkün olduğu kadar derin nefes alınıp tutulacak.
9. Mide: Yumruk darbesine hazırlanır gibi mide kasılacak.
10. Kalça: Kalçalar mümkün olduğunca sıkılacak.
11. Bacak: Bacaklar düz bir şekilde tutulurken ayaklar balerin gibi gerilecek.
12. Eller: Sert yumruk



- Duygularınız, düşünceleriniz ve bedeniniz arasında sizi bile şaşırtacak bir etkileşim vardır. Bu etkileşim, mutluluğunuza, başarınıza ve sağlığınıza zarar veren silahlı bir çatışmaya da dönüşebilir; kulağınıza çok hoş gelen bir senfoniye de... Bu sizin elinizde!





# Sınavlardan Önce;

- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.



# Sınavdan Sonra;

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin;

Kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın,

Hoşlandığınız bir şeyler yapın.

Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.



# LGS ÖNCESİ NELER YAPMALIYIZ?



Sınavlarından en az 2-3 gün önce ders çalışma bırakılmalıdır. Yeni öğrenme yapılmamalıdır.

Sınavlardan önce sakatlanmayla sonuçlanabilecek aktivitelerden ; özellikle futbol, basketbol... vs. maçlarından uzak durunuz

Sizi sinirlendirecek, moralinizi bozacak olaylardan ve ortamlardan uzak durunuz



# LGS ÖNCESİ NELER YAPMALIYIZ?

- Son hafta sevdiğiniz, sizi neşelendiren, insanlarla beraber vakit geçirmeye gayret gösteriniz
- Sınava bakışınızı tekrar gözden geçirin ve kim ne derse desin bu sınavın “bir ölüm kalım savaşı” olmadığını unutmayınız
- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.
- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin.
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız



# UYGULAMA

- Bu uygulamayı aranızdan bir arkadaşınızla birlikte yapalım.



“Seninle üçer üçer geriye sayma oyunu oynayalım, 1 dakikalık süre içinde bakalım hangi sayıya kadar gelebileceksin? Kaç hata yapacaksın?”

Evet"345'ten üçer üçer geriye doğru saymaya başla".



Daha hızlı saymalısın,

- Hata yapmamalısın,
- Çok yavaş gidiyorsun, oysa ben senin daha hızlı olabileceğini düşünüyordum. Bende hayal kırıklığı yarattın.
- Bugüne kadar kiminle bu oyunu oynadıysam hepsi senden çok iyiydi.
- Süre kısalıyor.
- Vah vah bu kadar mı sayabiliyorsun vb.



- Sınavda da kaygının sesi zaman zaman sizi rahatsız edebilecektir. Size;
- Bir soruyu yapamadığınızda "bu soruyu bile yapamadın, bundan sonrakilere daha zor sorular, onları nasıl yapacaksın?"
- Herkes bir bölümü bitirdi, sen hâlâ bitiremedin.
- Zaman daralıyor, acele etmelisin.
- Sorular hiç beklemediğin gibi, işin çok zor.
- Sınav bitse de kurtulsan.
- Bu gidişle biraz zor kazanacaksın vb. telkinlerde bulunacaktır.





- Sınavda sizden istenen sadece ve sadece soruları doğru okuyup, algılayıp anlamak ve soru ile ilgili doğru akıl yürütmektir, sınavın sonucu ile ilgili değil. Kaygıyı yakından tanımak onunla mücadele etmenin temel koşuludur.
- Anlatılan örneklerden de görüldüğü gibi kaygı, dikkat ve konsantrasyonu olumsuz yönde etkileyen, performansı düşüren, sınav motivasyonunu olumsuz yönde etkileyen düşünceler silsilesidir.



“Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı kimse okyanusu geçemezdi”

