

SINAVLARA HAZIRLANMA VE SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA



**Sınav sırasında her şeyi
unutacağınızı,
sınavınızın kötü geçeceğini,
düşünüyor, sınavdan sonra,
serbest bir ortamda ve
rahatlamış olduğunuzda sınav
sorularını cevaplayabiliyor
musunuz; kalp atışlarınız sınav
zamanlarında hızlanıyor,
terleme, gerginlik yaşıyor,
musunuz ?**





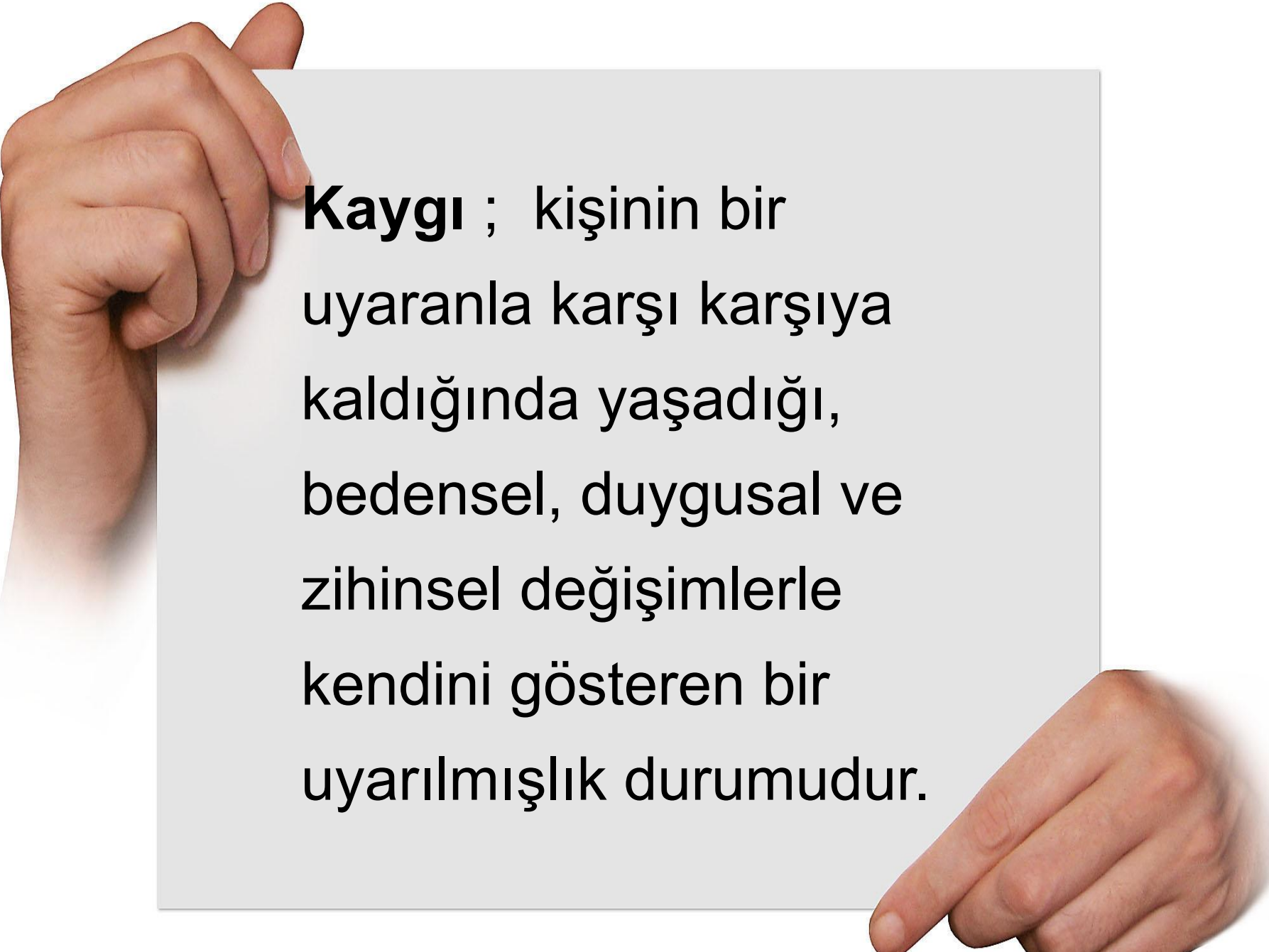
Cevabınız

EVET ise

sınav kaygısı

yaşıyorsunuz

demektir.



Kaygı ; kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

SINAV KAYGISI NEDİR?



Sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir.



KAYGI NASIL ORTAYA ÇIKAR?



Sınavda başarısız olunabileceği
düşüncesini **başaramamak**
korkusuna dönüşür.



**Ya sınavda başarılı
olamazsam!!!**

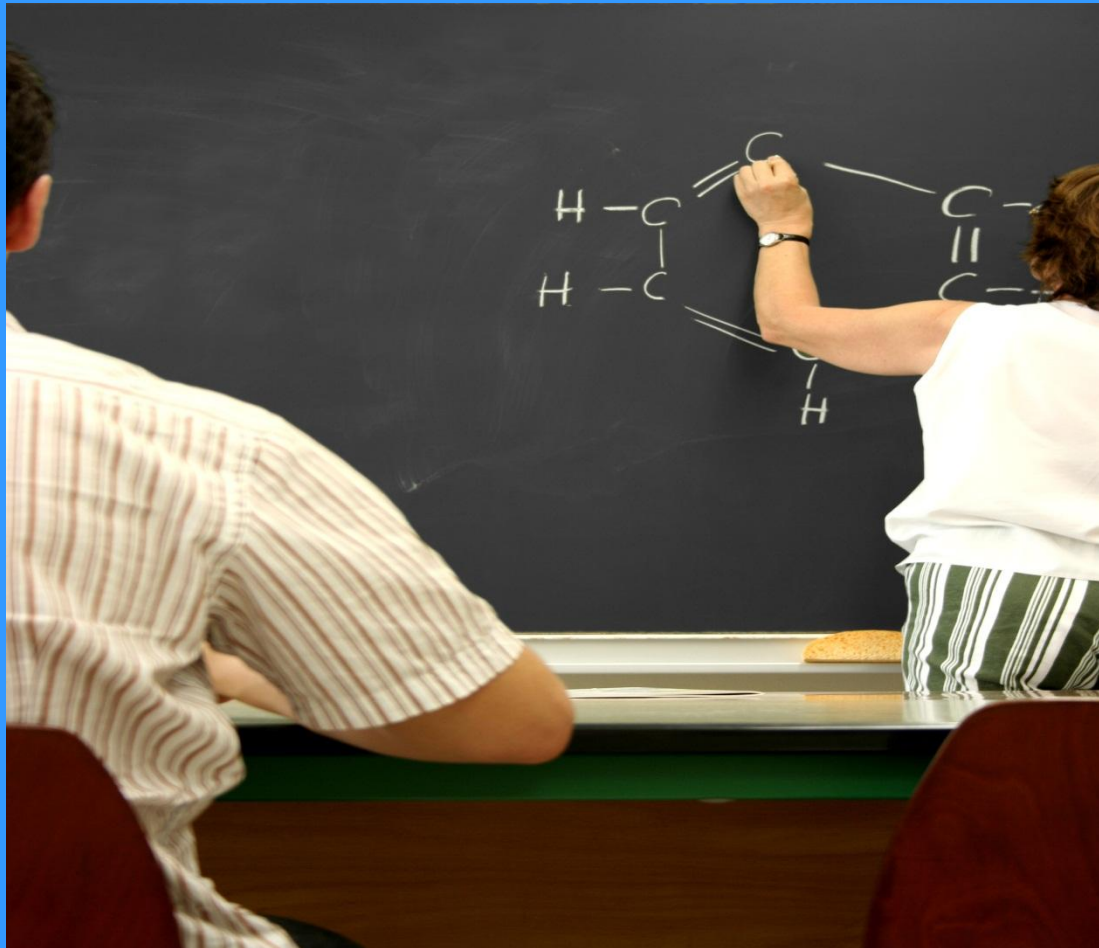


KAYGININ NEDENLERİ

- 1) Desteğin çekilmesi
- 2) Zamanı iyi kullanmamak
- 3) Yeterince çalışmamak
- 4) Çalışmayı sürekli ertelemek
- 5) Aşırı beklentiler ve hırs
- 6) Özgüven eksikliği



Sınav kaygısı da bu duygularla başlar.



KAYGI BELİRTİLERİ

Nefes darlığı	Mide ağrısı
Terleme	İshal ya da kabızlık
Nefes alıp vermede düzensizlik	Aşırı tepkide bulunma
Kesik kesik nefes alma	Titreme
Gerginlik	El ve ayak parmaklarının soğukluğu
Kalp çarpıntısı	Sürekli yorgunluk
Aniden sinirlenme	Sürekli baş ağrısı
Bel ağrısı	Boyun kaslarının gergin olması

NEDEN SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ?

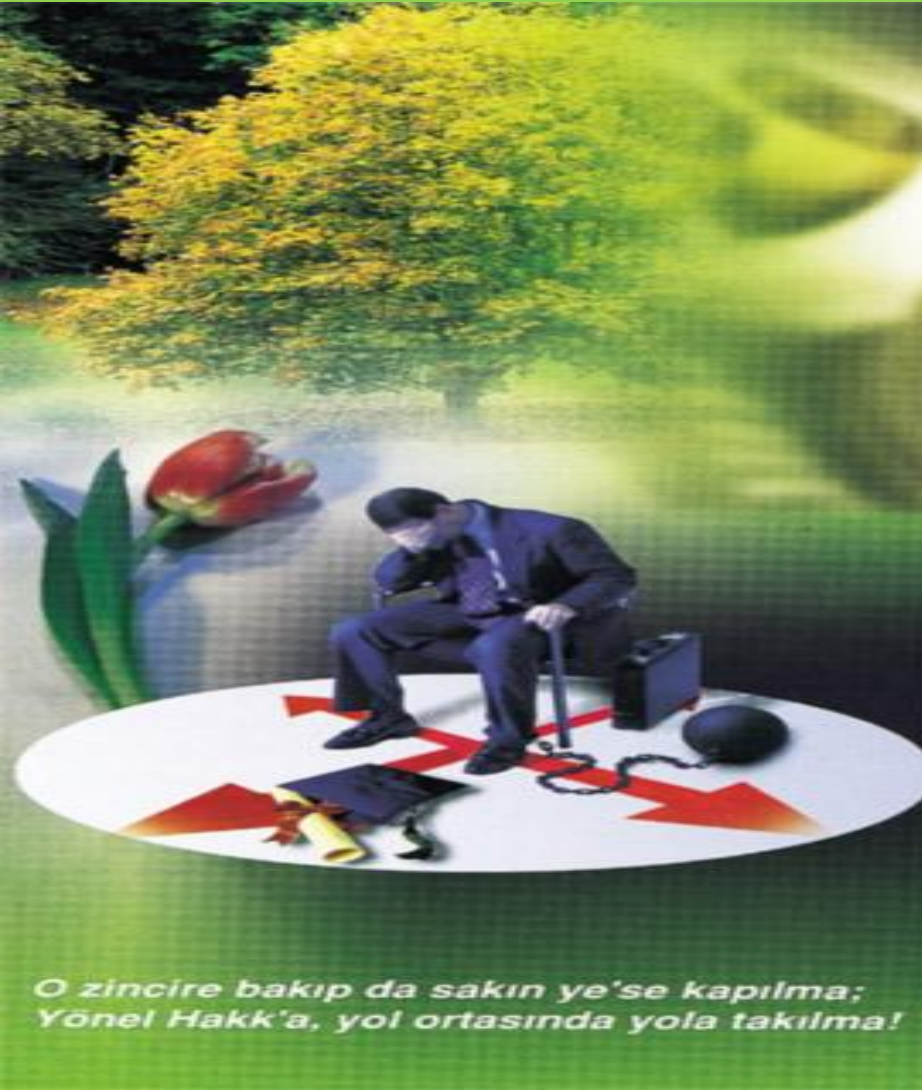


- Sınav kaygısının pek çok sebebi vardır ama en basit sebebi, sınava yeterince hazırlanmamış olmaktır.

AİLENİN YAKLAŞIMI ETKİLİDİR...

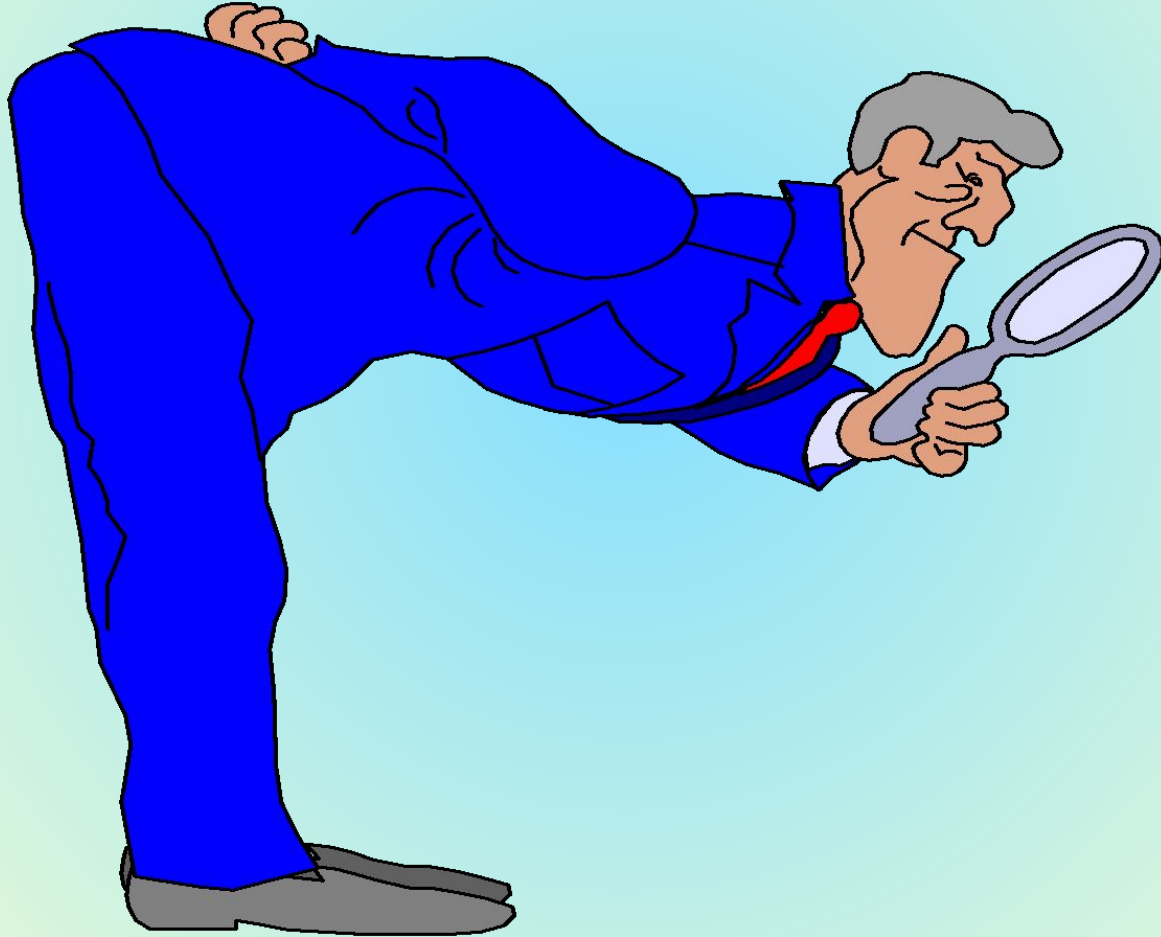


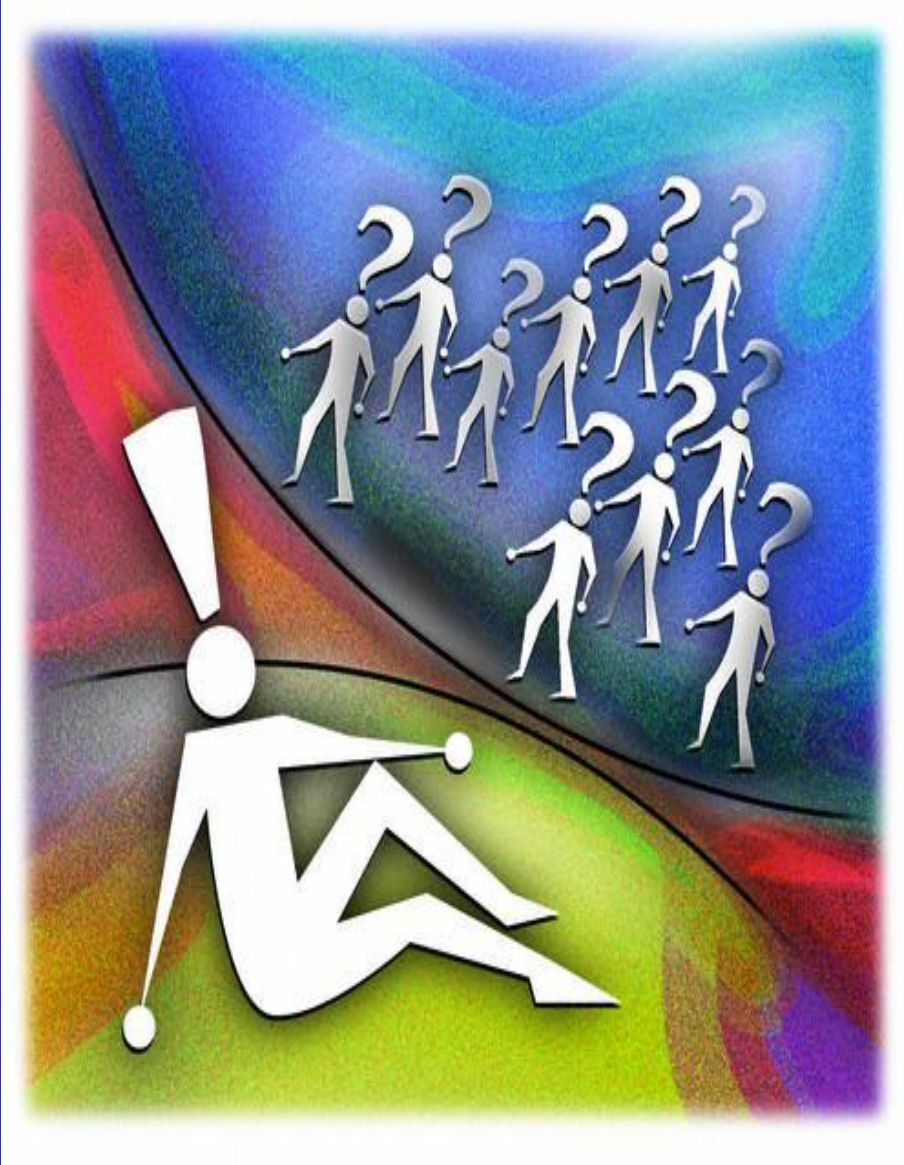
BAZI İNSANLAR HAYAT BAŞARISINI, “OKUMAK” VE EĞİTİMİN DIŞINDA GÖRÜRLER...



- HERKESİN TERCİHİ FARKLIDIR.
- HAYAT, FARKLI ŞEKİLLERDE DE SÜRDÜRÜLEBİLİR.

SINAV KAYGISI TÜRLERİ





En sık karşılaşılanlar
üç kategoriye
ayrılmaktadır:
başarısızlık korkusu,
çaresizlik hissi ve
kendilik değerine
karşı tehdittir.

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir.

Örneğin, ailenizin ve arkadaşlarınızın sizle ilgili beklentilerini karşılayamayacağınızı düşünüp endişelenebilirsiniz. Ya da düşük puan aldığınızda, utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz.

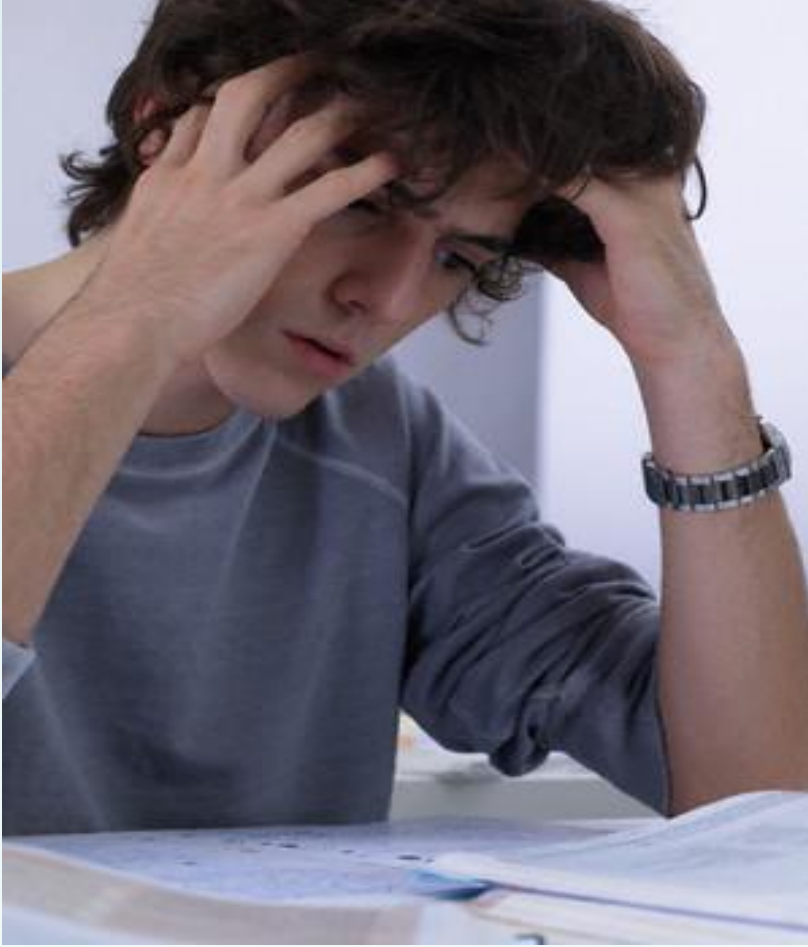




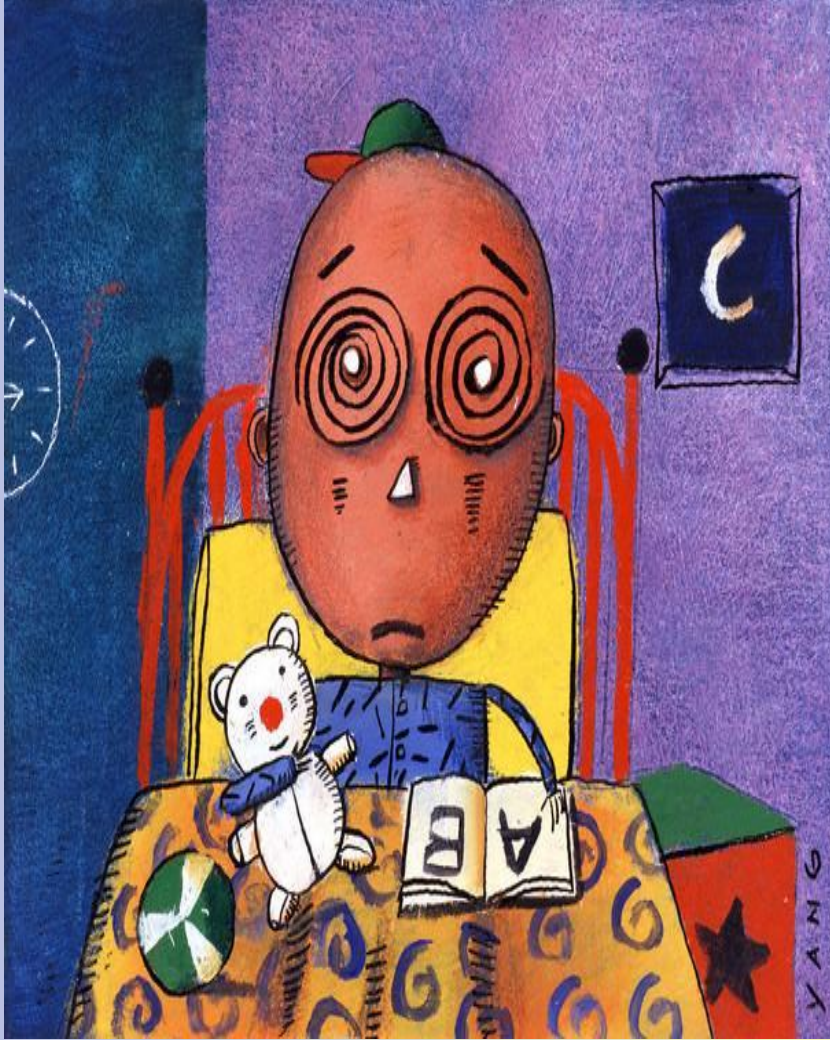
Çaresizlik hissi,
daha çok öğrencilerin
kendi davranışları ile
sınav sonuçları
arasındaki bağlantıyı
kuramadıklarında
ortaya çıkmaktadır.

Aldıkları düşük puanı,
sınava yetersiz
hazırlanmalarına
bağlamaktansa,
başarısızlıklarını daha çok
sınavın zorluğuna,
öğretmenlerin yetersiz
oluşuna veya kendi
kontrolleri dışındaki diğer
çevresel faktörlere
bağlamaktadırlar.





Başarısızlığın sebebini kendileri dışında aradıkları için, bu öğrenciler kendilerini **kurban edilmiş, çaresiz, kontrol dışında ve kaygılı** hissedebilirler.



Kendilik değerine karşı
tehdit ve yüksek
seviyede sınav kaygısı,
puanlara gerektiğinden
fazla önem vermekten
kaynaklanabilir.

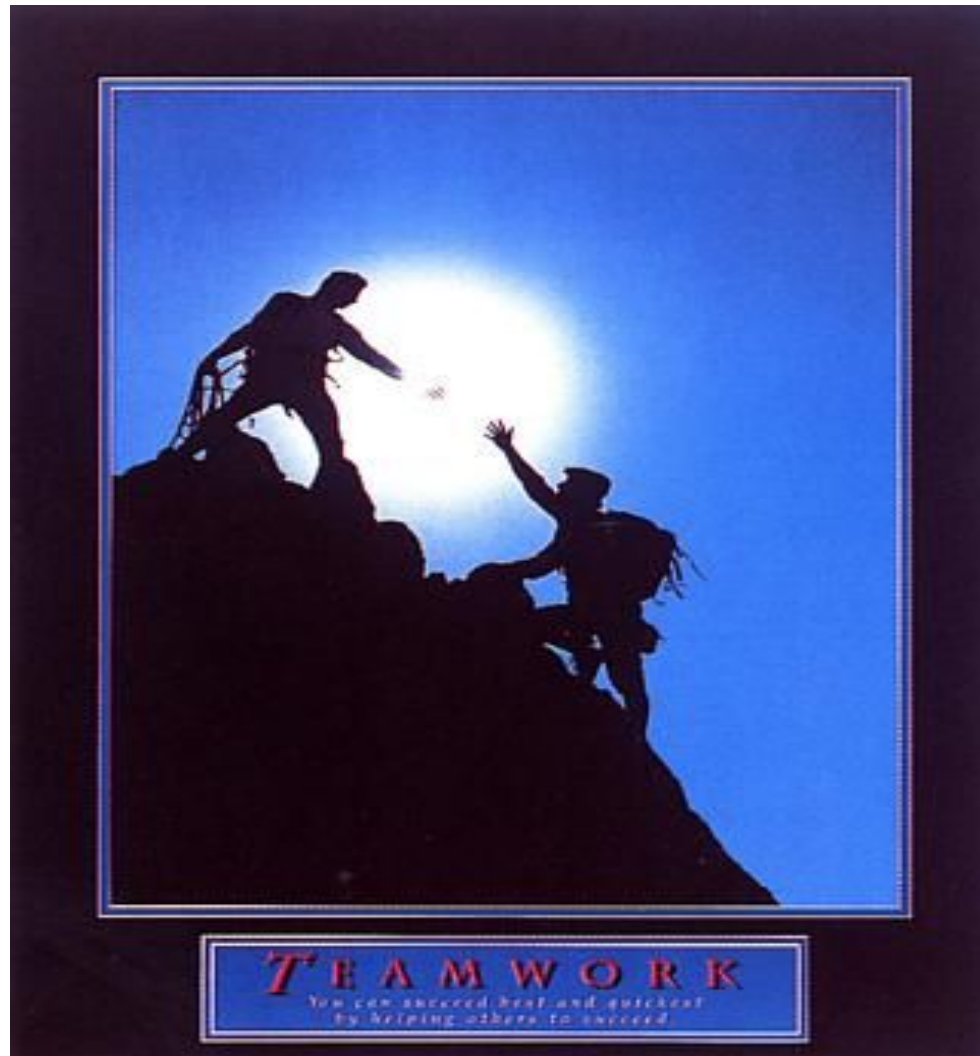


Bazı öğrenciler,
kendilerini,
sınavlardan
alınan puanlara
göre ölçerler.



Bu durum farkında
olmadan sınav
kaygınızı
yükseltmektedir.

ASLINDA, KAYGI MOTIVE EDER !



**Aşırı olmadığı sürece, kaygı
duymak sizi motive eder.**



**PEKİ BU DURUMDA
NELER YAPABİLİRSİNİZ?**



**SINAV
KAYGISIYLA
BAŞA ÇIKMA**



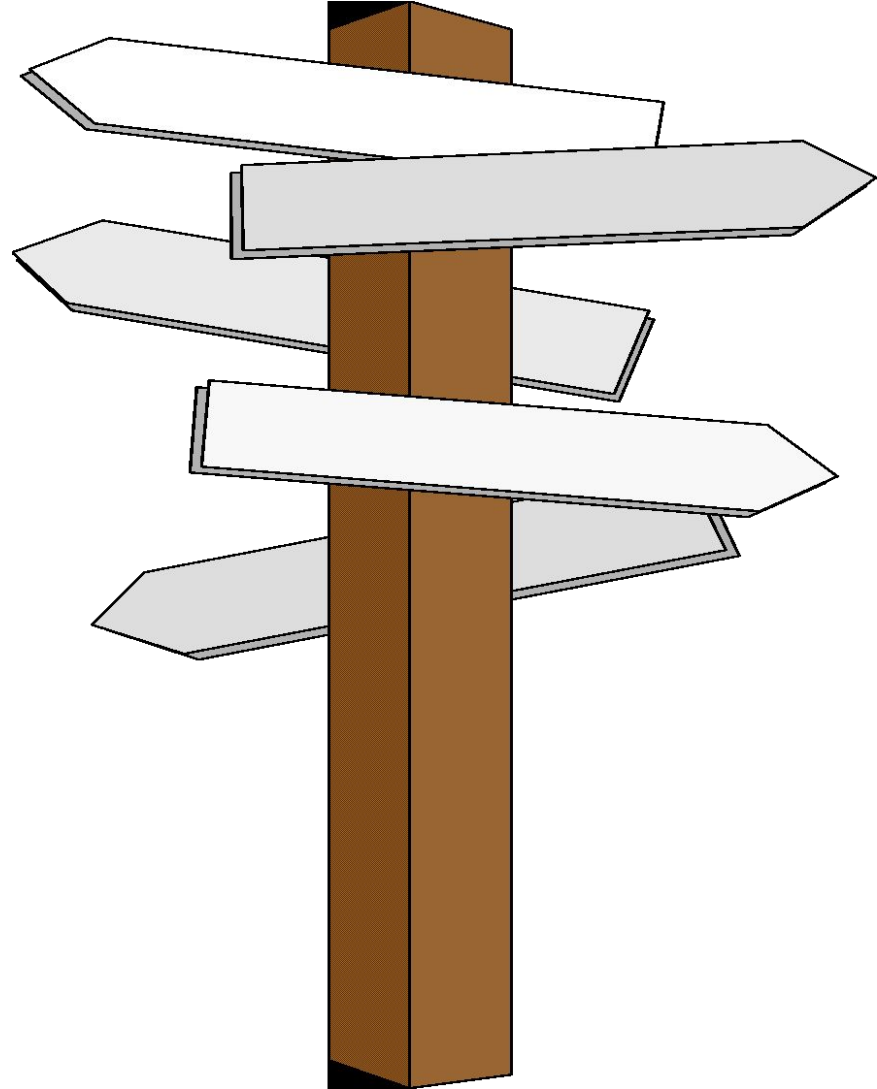


Sınava mümkün
olduğunca iyi
hazırlanın. Sınav
kaygısını azaltmanın
en temel yolu **sınav**
konularıyla ilgili
bilginizden emin
olmanızdır.

NASIL DERS ÇALIŞMALIYIZ ?

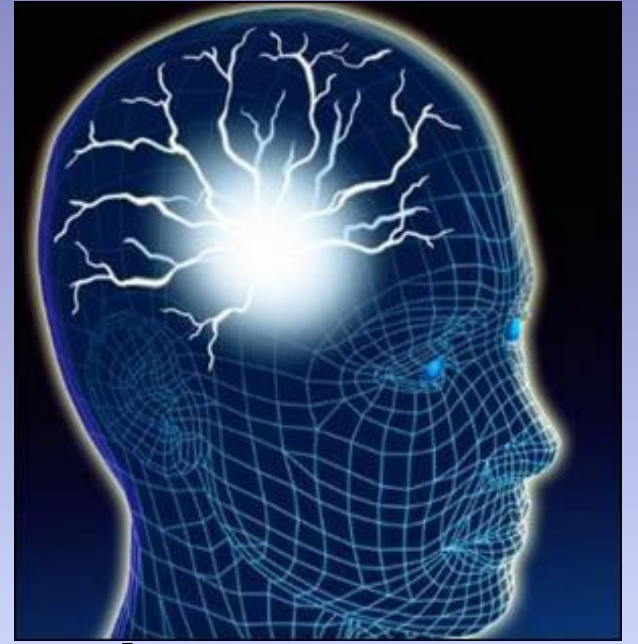
- *“Nasıl ders çalışmalıyız ?”*
sorusunu cevaplamadan önce,
“Niçin ders çalışmalıyız ?”
sorusunun cevabını bulmalıyız.

AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ



ÖNCELİKLİ AMAÇLARIN BELİRLENMESİ

- Her insan, benzer donanımlarla dünyaya gelir:
 - Her insanın, yaklaşık 1,5 kg. ağırlığında ve 120 milyar nörondan oluşan bir beyni vardır; başarılı olanların da, olmayanların da!
- Bu donanımı, iyi kullananlar başarılı olurlar.**



- **Başarılı olmak için bedeli ödenmelidir: Çalışanlar başarılı olur; çalışmayan başarılı olamaz.**

ÇALIŞMA ODANIZDA

Telefonla Televizyonla

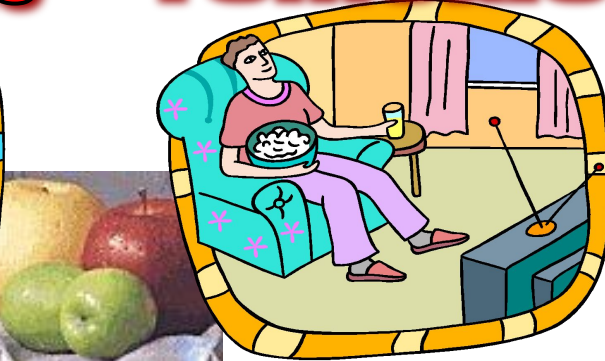
Düşünerek



Magazinle

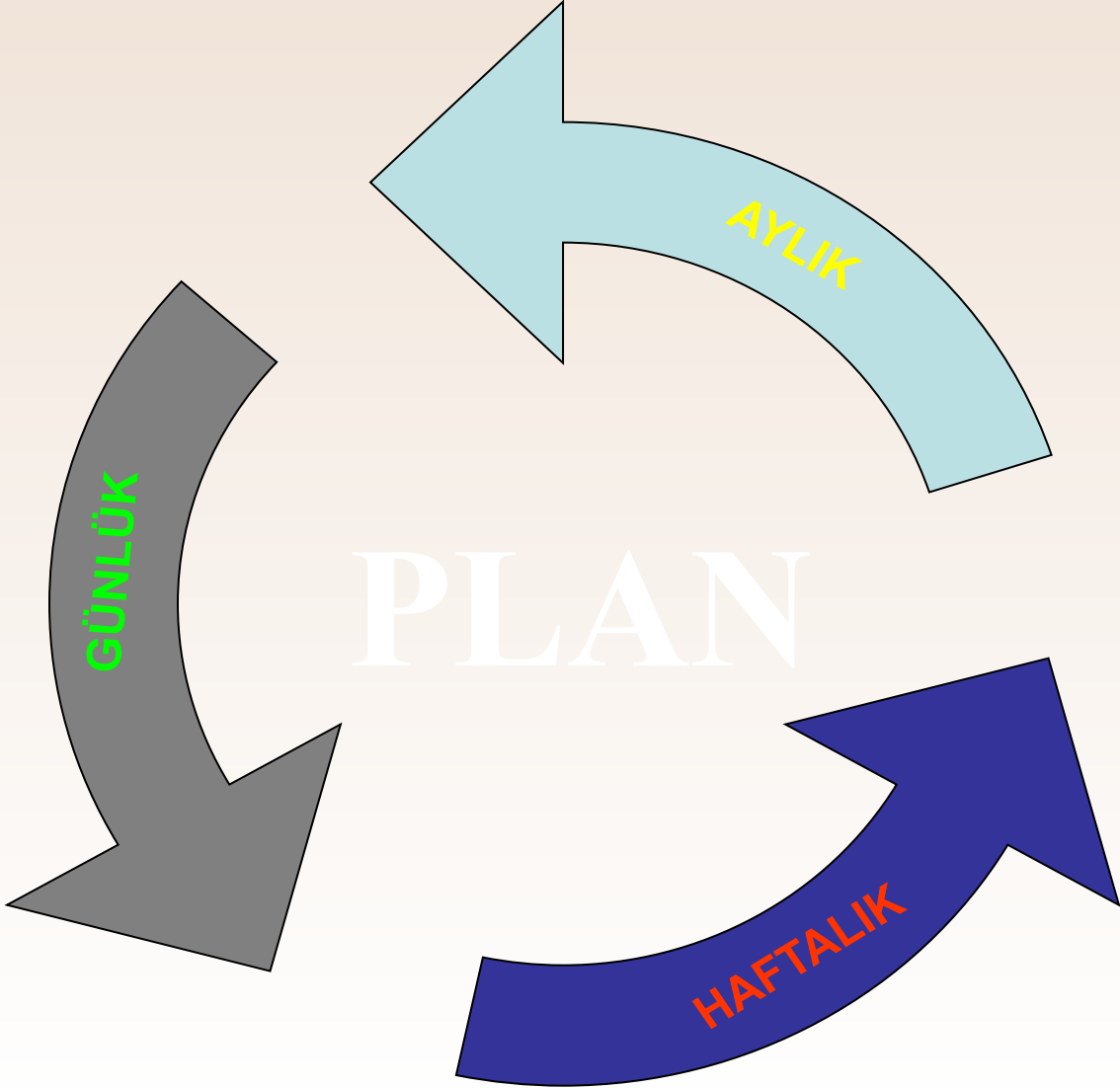
Yemekle

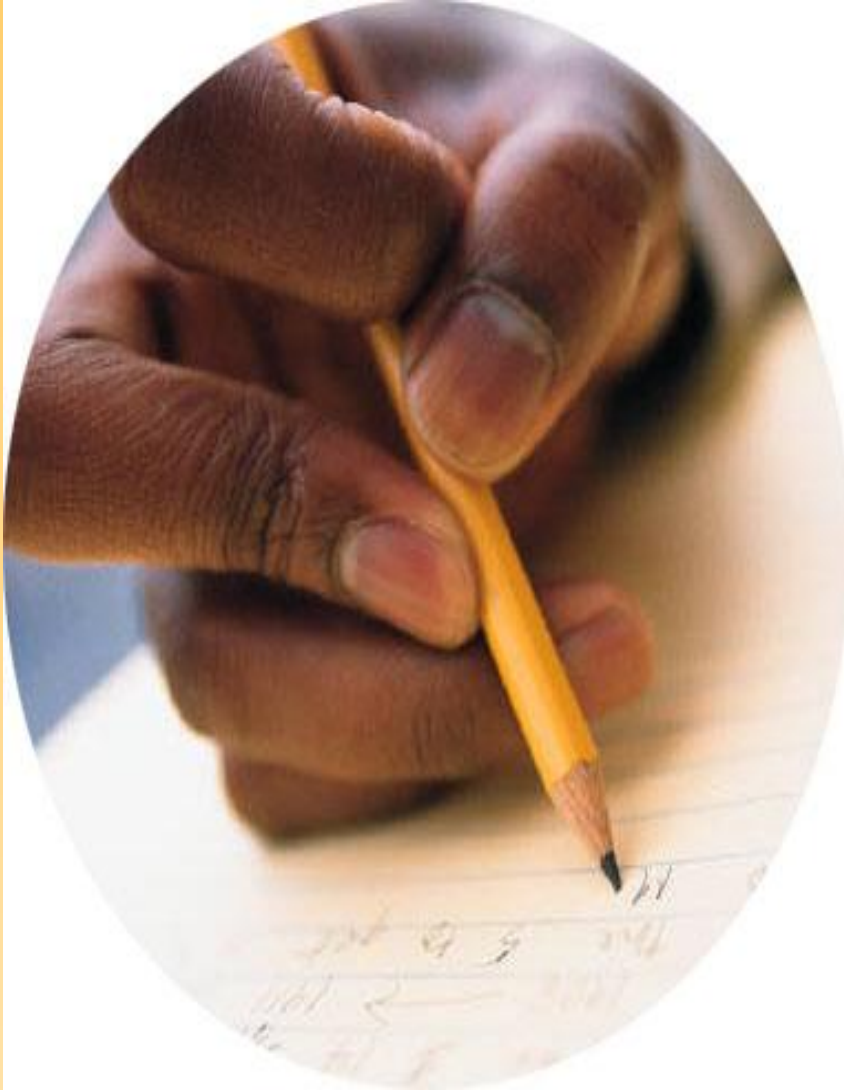
Bilgisayarla Hayalle



Zamanınızı Boşa Geçirmeyin!...

Eksiklerinizi tespit edin ve bunları giderme yollarını bulmaya çalışın;





Konuları gözden
geçirin. Geçmiş konuları
unutmamak için
bunlarla ilgili **geriye**
dönük sorular
çözmeye çalışın.

BAŞARIYA ULAŞMADA EVDE DERS ÇALIŞIRKEN

HAFTA İÇİ



TEKRAR YAPMAK

YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK

TEST ÇÖZÜMÜ YAPMAK

KİTAP OKUMAK

HAFTA SONU

CUMARTESİ

Her Ders İçin 30 Dk konu + 30 Dk Test

PAZAR

Her Ders için 30 Dk Konu + 30 Dk Test

• **SINAVLARDA BAŞARI
İÇİN**

ANTRENMAN YAPMALISIN.



- Futbolcular, 90 dak.lık bir ma için haftada 90 dak.lık, en az 2 antrenman yapıyorlar.
- **SINAV İÇİN HAZIRLIK YAPMAK, HEYECANI ENGELLER.**
- **ANTRENMAN, İNSANI USTALAŐTIRIR.**

BAŞARI, KISA SÜRELİ BİR ÇALIŞMANIN ÜRÜNÜ DEĞİLDİR.

BAŞARILI OLMAK İÇİN;

- **Ders dinlerken, not al.**
- **Tekrarlar yap.**
- **Bir defada 2 – 3 saat çalışacağına, 2 – 3 defa 1'er saat çalış.**
- **Anlamadığın yerleri, bilenlere sor;
öğrenmeden geçme. Her bir doğru cevap,
sana puan kazandıracaktır.**

SINAVDAN ÖNCE...

- Sınav gereçlerini hazırla, eksiklerin olmasın.
- Bir önceki gece, uykunu al.
- Sevdiklerinle sohbet et.
- Sabah, iyi bir kahvaltı yap.
- Zihninde geçmişteki başarısızlıklarını değil, başarılarını vurgula,
- Sınava kendine güvenerek gir,
- DUA ET! Moral olacaktır 😊



ERKEN YATIN VE BEBEKLER GİRİ İYİ İYİNİ



图片上传于 bbehoo.qianlong.com

Sınav Süresince;



- ➡ Sınav için olumlu düşün,
- ➡ Sorular kolaydan zora gider, sırayı takip et,
- ➡ Öncelikle en iyi bildiğin dersin sorularından başla,
- ➡ Seni oyalayan soruların yanına işaret koy ve geç!
Kalan zamanını bunlara ayırırsın,
- ➡ Cevabından emin olmadığın soruları yanıtlama!
Yanlış yapma riskin yüksektir,
- ➡ Cevap anahtarınla cevapları karşılaştır; yanlış işaretleme ve kaydırma olmasın,
- ➡ Soruları ve yönergeleri dikkatlice oku,
- ➡ Zaman zaman duruşunu değiştir, bu seni rahatlatacaktır,

- **TEST ÇÖZME HIZINI, ARTIRMALISIN. HER SORUYA YAKLAŞIK 1 DAK.LIK ZAMAN VERİLİYOR; SİZ, SORUYU, 50 SN.DE ÇÖZMEYİ HEDEFLEYİN... BUNU, YAPABİLENLER VAR.**

İPUÇLARINDAN YARARLANIN

- ALTI ÇİZİLİ,
- KOYU PUNTOYLA YAZILMIŞ,
- "TIRNAK İÇİNDE,"
- DEĞİLDİR,
- OLAMAZ,
- HER ZAMAN, BÜTÜN, HIÇ BİR ZAMAN,ZAMAN ZAMAN,
- YOKTUR, VARDIR,
- BİRBİRİNDEN FARKLI, BİRBİRİNE BENZER, EŞDEĞER,
- BİRDEN FAZLA,
- AYRI AYRI, İÇ İÇE, YAN YANA
- İKİSİ BİR ARADA,
- ANA DÜŞÜNCE , YAN DÜŞÜNCE, BENZER DÜŞÜNCE ,
- ASLA, GENELLİKLE, ÇOĞU GB.

- SORULARI **KENDİ MANTIĞINIZA** GÖRE DEĞİL
SINAVIN MANTIĞINA GÖRE CEVAPLANDIRIN.

SINAVDAKİ SORULARIN;

- % 10'U ÇOK KOLAY,
- % 20'Sİ KOLAY,
- % 40'I NORMAL,
- % 20'Sİ ZOR,
- % 10'U ÇOK ZORDUR.

UNUTMA Kİ...

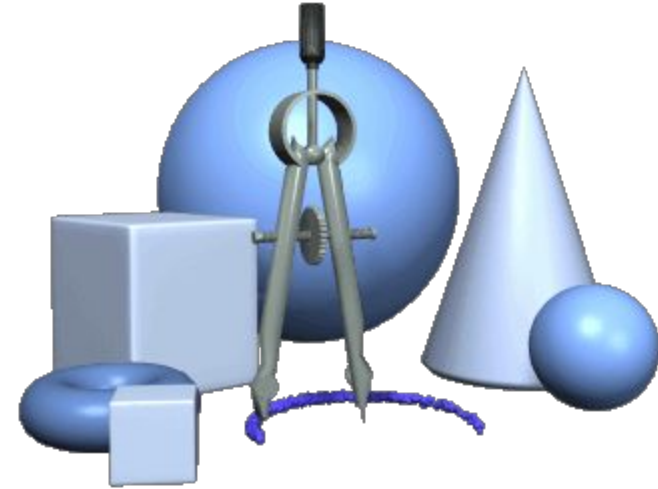
- **SORULARIN TAMAMINI, DOĞRU CEVAPLAYANLAR ÇIKABİLİYOR...**
TAMAMINI DOĞRU ÇÖZEBİLMİYİ HEDEFLEYENLER VE BUNA GÖRE ÇALIŞANLAR ARASINDAN...



- "Bana bir problem ve saat süre verilse bu sürenin 45 dakikasını problemi anlamaya, 10 dakikasını çözüm yolları üretmeye, 5 dakikasını çözmeye ayırıırım".

HIZ VE İSABET

- SORULARI **ÇOK HIZLI** ÇÖZMEK SİZİ HEDEFİNİZDEN UZAKLAŞTIRIR.
- **AŞIRI DİKKATLİ** HER SORU ÜZERİNDE FAZLA ZAMAN HARCAMAK ZAMAN KAYBETTİRİR.



DİKKATİNİZİN DAĞILMASINI ÖNLEYİN

- **TESTLER ARASINDA KISA DİNLENME ARALIĞI VERİN BU SÜRE 30 SANİYEYİ AŞMASIN.**
- **SINAVDA SAATE 5 VEYA 10 SANİYEDE BİR SAATE BAKMAK SADECE ZAMAN KAYBETMENİZE VE ACELE ETMENİZE YOL AÇAR.**



ATMAK YERİNE ,YORUM YAPIN

- İKİ ŞEÇENEK ARASINDA DOĞRU CEVAP OLMASI YÖNÜNDEN BİR FARK GÖREMİYORSANIZ HIZLA TAHMİNDE BULUNUN VE FİKRİNİZİ DEĞİŞTİRMEYİN.

- YAPILAN ARAŞTIRMALAR İLK TAHMİNLERİN, İKİNCİ TAHMİNLERDEN DAHA İSABETLİ OLDUĞUNU ORTAYA KOYMUŞTUR.



KODLAMA

CEVAPLARINIZI, CEVAP KAĞIDINA GRUPLAR HALİNDE KODLAYIN.

GRUP HALİNDE KODLAMA YAPMAK İÇİN SAYFA SONLARI UYGUNDUR. BU YÖNTEM ZİHNİNİZİ DİNLENDİRMEK İÇİN BİR FIRSATTIR.

HER YIL ADAYLARIN % 1'İ KAYDIRMA HATALARI NEDENİYLE MAĞDUR OLMAKTADIR.

KODLAMA YAPILIRKEN KUTUCUĞUN

TAM OLARAK DOLDURULMASI
GEREKİR

yanlış



yanlış



yanlış



yanlış

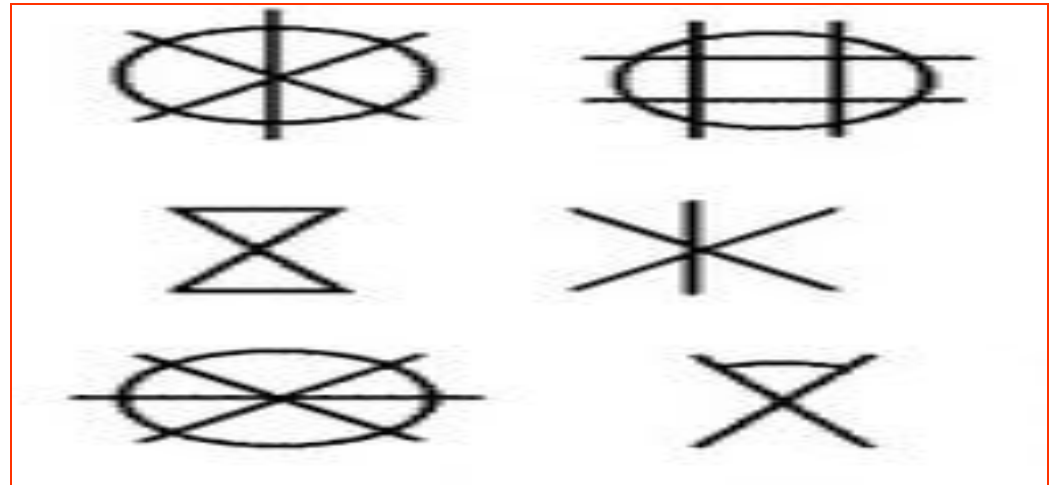


doğru

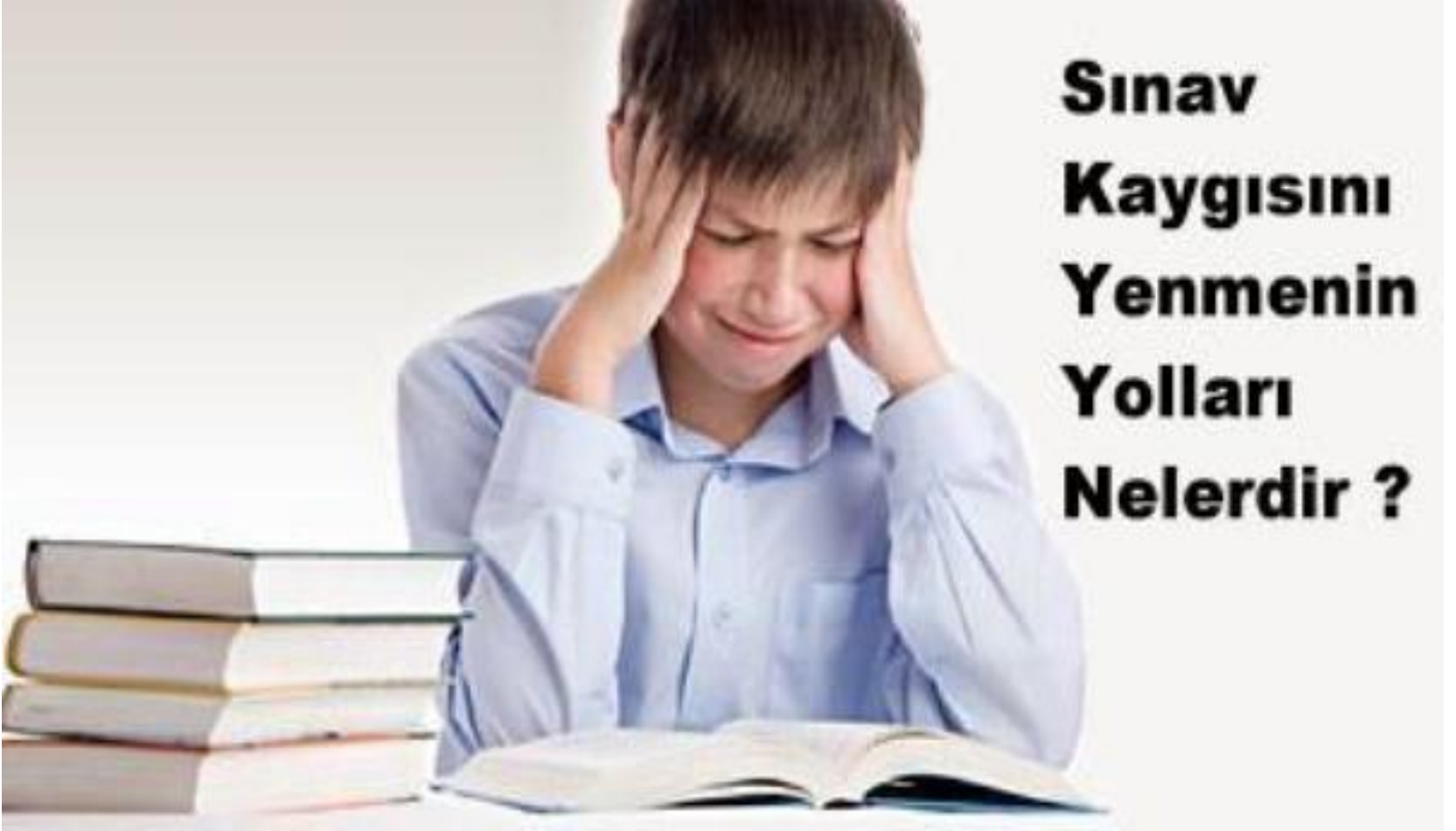


ÇÖZEMEDİĞİNİZ SORULAR İÇİN

- **KENDİNİZE ÖZEL BİR KODLAMA SİSTEMİ GELİŞTİREREK SORU KİTAPÇIĞI ÜZERİNDE İŞARETLEMELER YAPIN.**



Sınav Sırasında Kaygıyı Azaltmak İçin;



**Sınav
Kaygısını
Yenmenin
Yolları
Nelerdir ?**

DÜŞÜNCELERİ DURDURMA:

Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır (“Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek” gibi). Bu düşünceler başladığında kendinize “**DUR**” deyin. Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun. Bunu ilk seferde başarmak zor olabilir, ancak bir kez başardığınızda sıklıkla kullandığınız bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

KENDİ KENDİNE TELKİN ETME;

Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak **“Bu sadece bir sınav.Sakin ol ve rahatla!”**, **“Ne var bu kadar heyecanlanacak?”**, **“Kaygılanma zamanı geçti,şimdi sınav zamanı!”** gibi cümleleri tekrarlayın.

Sevdiklerinizi düşünmek rahatlatır;

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

Sınav sırasında da kendinizi iyi hissettiğiniz ortamları, sevdiğiniz kişileri veya iyi anılarınızı -hayale dalmadan- düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Ancak daha sonra sınava dönmeyi de unutmayın. Bu tür uygulamalar, sakinleşmenizde oldukça etkili olur.

Olumlu Mesaj Gönder'

Sınav kaygısına ve paniğe bağlı olarak, genellikle kişi kendi kendine “**Ben bu soruları yapamam. Ben bir içe yaramam. Başarısız olacağım. Sınav kötü geçecek.**” gibi olumsuz mesajlar yollar. Kişinin kendi içinde neler söylediğinin, yaşadığı duygular ve performansına etkisi büyüktür. Bu olumsuz mesajları “**Elimden geleni yapacağım. En azından bildiklerimi yapabilirim. Sadece ben değil herkes heyecanlı. Artık rahatla ve konsantre ol, her şey yolunda gidecek**” gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızın azalmasına yardımcı olur.

Bedenssel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme



2- Gevşeme Tekniği

Doğru Nefes



- Nefes alırken; İinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücutunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücutunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

Gevşeme Tekniği



- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.

- Eller-Kollar
- Kafa
- Boyun
- Omuzlar



SINAVDAN SONRA

SINAVINIZ İYİ VEYA KÖTÜ GEÇSİN,

- **KENDİNİZİ ÖDÜLENDİRİN,**
- **SINAVDAN SONRA DEĞERLENDİRME YAPIN**
- **EKSİKLERİNİZ VE YANLIŞLARINIZ ÜZERİNDE DURUN,**
- **MUTLAKA SINAVLA İLGİLİ NOTLAR ALIN.**
- **BİR SONRAKİ SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN YAPMANIZ GEREKENLERİ PLANLAYIN**



BUGÜN



YARIN

ASLA UMUDUNU KAYBETME !

YARININ SİZE

NE GETİRECEĞİNİ

ASLA BİLEMEZSİNİZ...



Sınav
sonuçlarınızdan
dolayı etrafınızı
veya diğer
insanları
suçlamayın bu size
zarardan başka bir
şey getirmez!

Bilgilerinizi iyi
kullandığınızda
hangi sınav
olursa olsun
bütün sınavları
başarılı bir
şekilde
aşacaksınız.





Eğer içinden
çıkılmayacak
kadar **şiddetli bir**
kaygı
yaşıyorsanız,
o zaman mutlaka
bu konuda
psikolojik bir
desteğe ihtiyacınız
var demektir.

Sınav kaygısıyla **baş edebilmeyi**
öğrenmeli ve bunu motivasyon
sağlayacak bir güce çevirmelisiniz.



Sınav, kişiliğın
değerlendirilmesi değildir.



Öğrencilerin bilgi ve çalışmasının
değerlendirilmesidir.



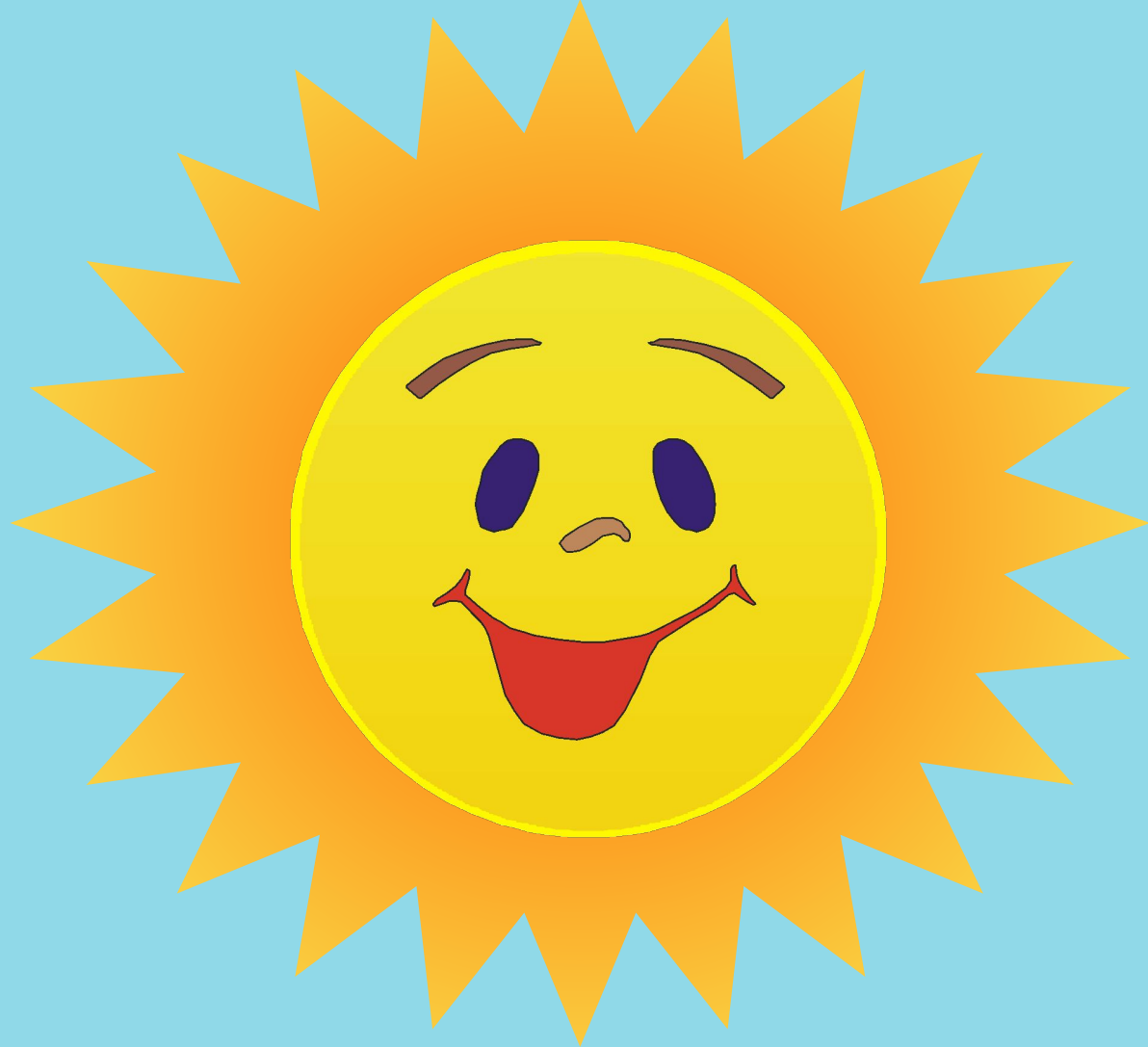
Deneme sınavlarında iniş çıkışlar olabilir. Bir sınavda iyi sonuç almanız iyi olduğunuzu yine kötü sonuç almanız kötü olduğunuzu göstermez.

Deneme sınavlarına eksiklerinizi görmek ve gidermek amacıyla girmelisiniz.



**Sınav başarısı
birinci amacınız
olmalı,
tek amacınız
olmamalı.**

**Sınav öncesinde geçmişteki
başarılarınızı hatırlamalısınız.**





**Kazanmamak
dünyanın sonu
değildir.**

**Kesinlikle başka
bir çıkış yolu
vardır.**



**EN ÖNEMLİSİ HER ZAMAN
KENDİNİZE GÜVENİN!!**

**Sınav Kaygısı
İle Başa Çıkmada**

**"BEDENSEL
UYGULAMALAR"**

