



SINAV KAYGISI
ve
KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ

Psikolojik Danışman
Őeyma BOZCA

LGS (Liselere Geçiş Sistemi)



- Liseye geçerken Merkezi Sınav Puanıyla tercihte bulunacak öğrencilerin girmesi gereken bir sınavdır.
- Sınava isteyen öğrenciler girecek ve zorunlu olmayacaktır.

Sınav nasıl ve kaç oturum olacak?

- ⇒ Sorular çoktan seçmeli TEST şeklinde olacaktır.
- ⇒ Sınav sayısal ve sözel bölüm olmak üzere 2 oturumdan oluşacaktır.



Hangi dersten kaç soru çıkacak?

Sayısal

Matematik
(20)

Fen ve
Teknoloji
(20)

Sözel

Türkçe
(20)

İnkılap
Tarihi (10)

Yabancı
Dil (10)

Din
Kültürü
(10)

Sınav süresi



Sözel Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Türkçe	50	09.30	75 Dakika
İnkılap Tarihi			
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi			
Yabancı Dil			

Sayısal Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Matematik	40	11.30	80 Dakika
Fen ve Teknoloji			

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 Nasıl Olmalı?



Kaygı Düzeyi

Başarı
Düzeyi



Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri



- Ellerin terlemesi
- Karın ağrısı
- Baş ağrısı
- Mide bulantısı
- Hızlı nefes alıp verme
- Kalp çarpıntısı
- Titreme
- Sık idrara çıkma
- Ağız kuruluğu

Yüksek Kaygının Davranışsal Belirtileri



- Başarısızlık korkusu
- Çalışma konusunda isteksizlik
- Çalışmayı sürekli erteleme
- Sınav hakkında konuşmayı reddetme
- Sınavlarda donup kalma
- Çok çalışmasına rağmen performansın düşük olması

Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri

- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- İyi bildiklerini bile hatırlayamama
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma
- Sürekli kendini eleştirme
- Özgüven eksikliği



Sınavla İlgili Olumsuz Düşünceler



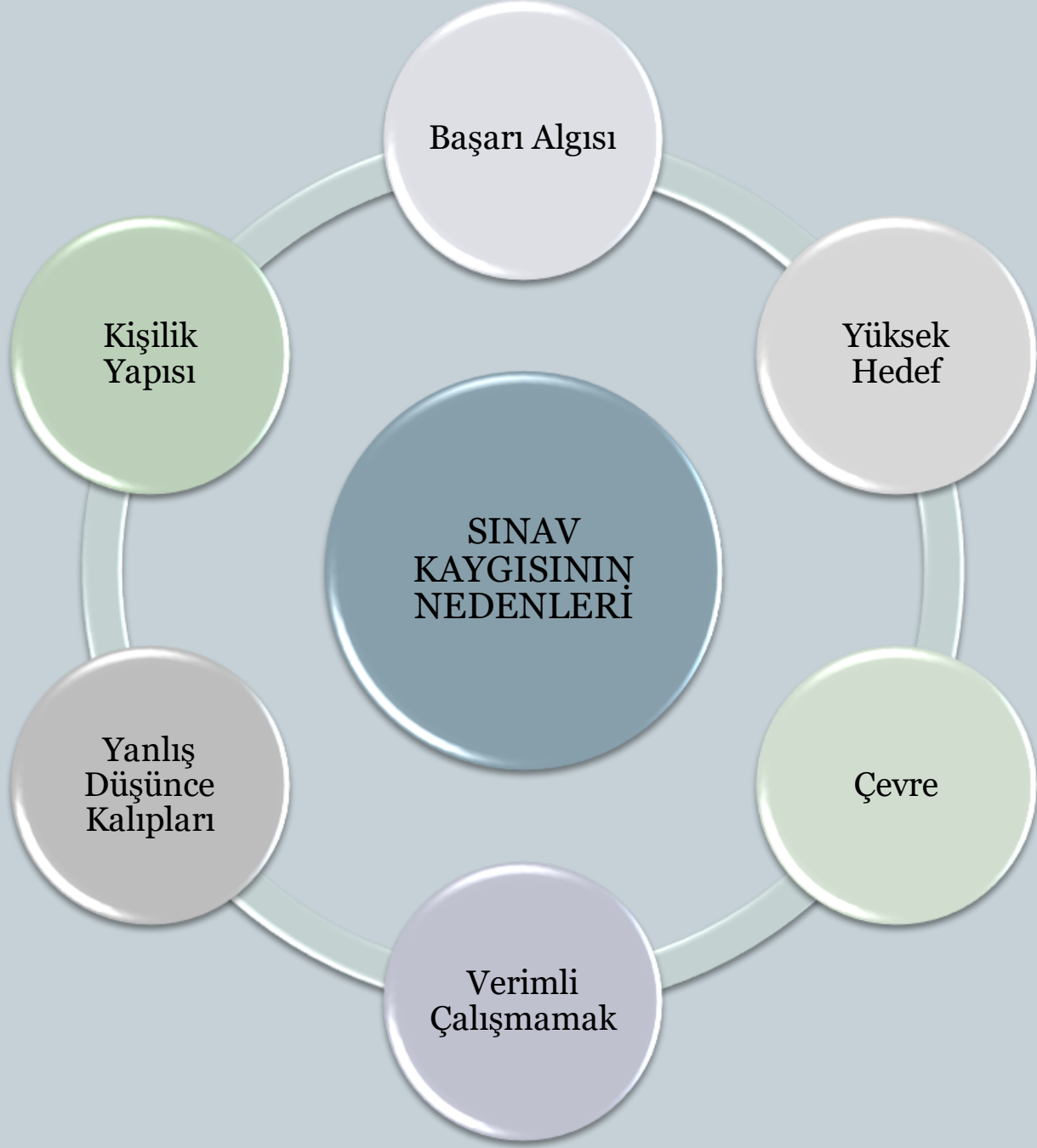
Soruların zor olacağı inancı

Sınavın kötü geçeceği düşüncesi

Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi

Ailemizi, öğretmenlerimizi ve çevremizdekileri hayal kırıklığına uğratacağımızı düşünme

Düşük not aldığımızda iyi bir liseye, üniversiteye yerleşemeyeceğimizi düşünme...





- <https://www.youtube.com/watch?v=JrISbvgNFZo>

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirim?



Düşüncelerini Değiştir



Sınavda başarısız olacağım

Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım

Sınav zor olacak

Sınavın nasıl olacağını bilemem

Başarısız olursam annem, babam üzölür

Ailem benim nasıl çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzölürler ama bu sorun olamayacaktır.

İyi bir liseye gidemeyeceğim

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım

Sınavda heyecanımı kontrol edebilir ve daha dikkatli olabilirim

Sınav geleceğimi etkileyecek

Sınav önemli fakat geleceğim bu sınava bağlı değil

Sınavdan düşük aldım herkes benimle dalga geçecek

Sınavdan düşük almış olmam başarısız olduğum anlamına gelmiyor. Diğer sınavda daha yüksek alabilirim.

Davranışlarını Değiştir



Sınava son gün hazırlanmak

Düzenli ders çalışarak sınava hazırlanmak

Ders alışma masasında gereğinden fazla kitap bulundurmak

Masada çalışacağımız dersin kitaplarını bulundurmak

Yüksek hedef belirlemek

Hedefimize ulaşmamız uzun zaman alacağı için kaygıya neden olur. Ara hedefler belirleyerek ana hedefe ulaşmaya çalışmak

Sınav anında zamana hiç odaklanmamak/fazla odaklanmak

Sınav süresini arada kontrol ederek zamanı ayarlamak

Hiç uyumadan sabaha kadar ders çalışmak

Uykumuzu yeterince alamadığımızda dikkatimiz dağılır ve bu kaygıya neden olur. Sınav öncesinde yeteri kadar uyumamız gerekir

Sınav anında kaygılı olduğumuzu hissettiğimizde sınava devam etmek

Eğer yüksek bir kaygı, terleme ve titreme hissediyorsak kısa bir gevşeme egzersizi yapmak

Sınav anında yapamadığımız soruyla uğraşmak

Yapamadığımız bir soru olduğunda daha sonra bakmak üzere atlamak

Sınavdan Önce



Sınav Anında



Derin Nefes Egzersizi



- ✓ Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun
- ✓ Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.
- ✓ Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek.
- ✓ Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.
- ✓ Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.



Strese Karşı Görselleştirme Egzersizi



Sessiz, rahat bir yer bulun. Gözlerinizi kapatın ve endişelerinizin uzaklaşmasına izin verin. Rahat ortamınızı hayal edin. Resim olabildiğince canlı olsun- görebildiğiniz, işittiğiniz, kokladığınız ve hissettiğiniz her şey- eğer birçok duyumsal detayı birleştirirseniz, en azından duyumlardan 3 tanesini, görselleştirme en iyi şekilde sonuç verir.

Görselleştirirken, size çekici gelen imgeleri seçin, başkalarının önerdiklerini ya da çekici olması gerekir diye seçmeyin. Kendi hayalinizin ortaya çıkmasına izin verin. Mesela sakin bir gölün kıyısında bir rıhtım hayal ediyorsanız:

- Rıhtım etrafında yavaşça yürüyün ve etrafınızdaki renkleri ve yapıları fark edin.
- Duyumlarınızın her birini keşfetmeye çalışın.
- Suyun üzerinde batan güneşi görün.
- Cıvıldayan kuşları dinleyin.
- Çam ağaçlarının kokusunu hissedin.
- Çıplak ayaklarınızı örten serin suyu hissedin.
- Temiz, taze havanın tadını alın.

Rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissini keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.



TEŞEKKÜRLER 😊



‘Hiç kimse başarı merdivenlerini elleri cebinde tırmanmamıştır.’

Konfüçyüs