

Hazırlayan: Mertcan KÖK
Psikolojik Danışman



SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan sınav performansını olumsuz etkileyen **endişe ve stres içerikli** yoğun duygu durumudur.





Hafif kaygı yararlıdır, kişiyi motive eder.

doğru

yanlış



Hafif kaygı yararlıdır, kişiyi motive eder.

doğru



Sınav Kaygısının Psikolojik Belirtileri

- Sınava yaklaştıkça öğrendiklerinin çoğunu hatırlayamamak,
- Odaklanamama, dikkat dağınıklığı,
- Okuduğundan bir şey anlayamamak,
- Üzüntü verici, olumsuz düşüncelere dalma,
- Sinirlilik, huzursuzluk,
- Sınava girmekten kaçınma, sınava girmemek için bahaneler üretmek,
- Uyku-beslenme sorunları



Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri

- Çarpıntı, dzensiz kalp atışı,
- Ellerde titreme,
- Vücutta ateş basması,
- Baş ağrısı,
- Mide ağrısı,
- Kusma,
- Kaslarda yorgunluk, uyuşma,



**Sınav Kaygısının En
Büyük Nedeni Sizce
Nedir?**



Sınav Kaygısının Nedenleri ve Çözüm Önerileri





**Verimli ders çalışmak,
sınav kaygısını etkiler.**

doğru

yanlış



**Verimli ders çalışmak,
sınav kaygısını etkiler.**

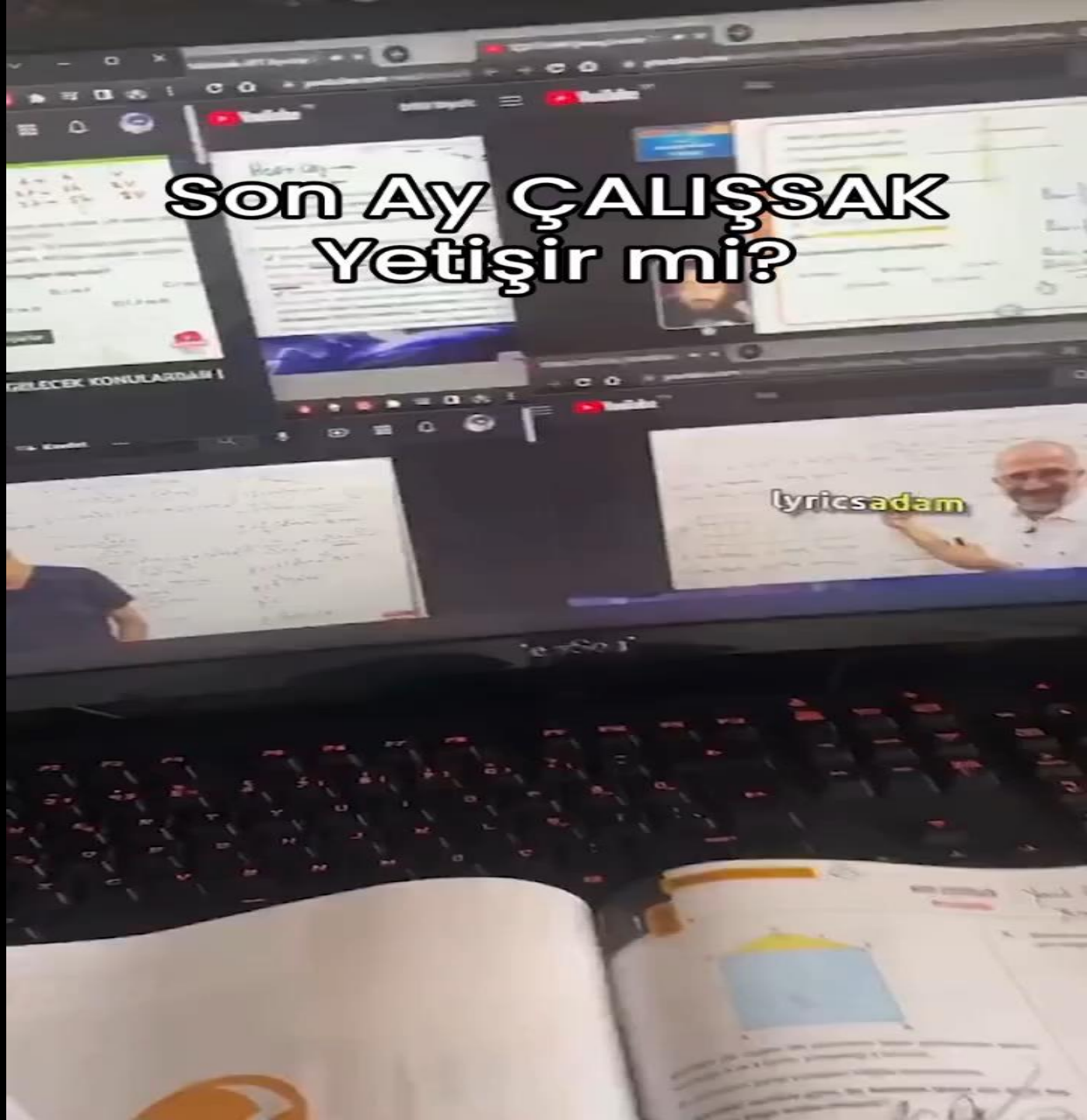
doğru



«Yarın», «Sonra» Kelimelerini Hayatından Çıkar



**Son Ay ÇALIŞSAK
Yetiştir mi?**



Diđer Yasaklı Kelimeler

- Açık Öğretim
- Dershane
- Mezuna Bırakma



Belirsizlik kaygıyı artırır.

doğru

yanlış



Belirsizlik kaygıyı artırır.

doğru



Akademik Ve Mesleki Hedef Belirle



Mükemmeliyetçilik ve Uçuk Hedeflerden Uzak Dur



Deneme Sınavlarına ve MSÜ Sınavına Gir





**Sınava çok fazla anlam
yüklememek gerekir.**

doğru

yanlış



**Sınava çok fazla anlam
yüklememek gerekir.**

doğru





**Sınavları, hayallerimize giden
bir basamak olarak düşünmeliyiz**

doğru

yanlış



**Sınavları, hayallerimize giden
bir basamak olarak düşünmeliyiz**

doğru





Sınav süreci, öğrencinin sık hastalanmasına yol açabilir.

doğru

yanlış



Sınav süreci, öğrencinin sık hastalanmasına yol açabilir.

doğru



Beslenmene Dikkat Et



Düzenli Uykuya Özen Göster





YKS öğrencisi sanat-spor vb. hobilerle vakit kaybetmemelidir.

doğru

yanlış



YKS öğrencisi sanat-spor vb. hobilerle vakit kaybetmemelidir.

yanlış





Öğrencinin sahip olduğu kişilik özellikleri sınav kaygısında etkilidir.

doğru

yanlış



Öğrencinin sahip olduğu kişilik özellikleri sınav kaygısında etkilidir.

doğru



Gerçekçi Beklentiler Belirle



Cesareti Artır



Sürekli Kendini Motive Et



**Ulaşabileceğini
hissettiğin
her şey
SANA
aittir**

Depresyondan Kaç



Hayatta Her Şeye Hazır Olun





Düşünme Tuzakları

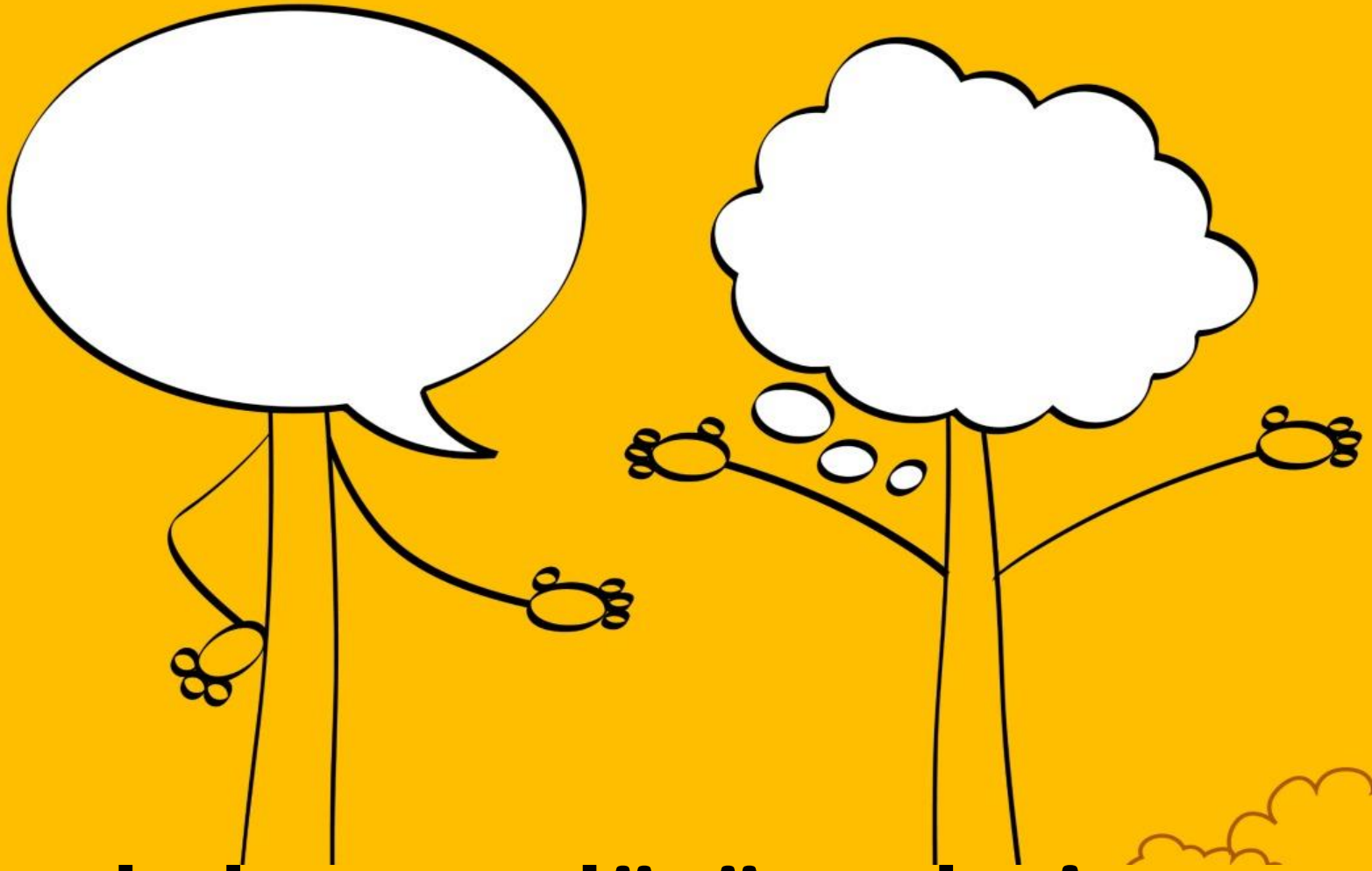
Siyah-Beyaz Düşünme

Zihin Okuma

Aşırı Genelleme

Etiketleme

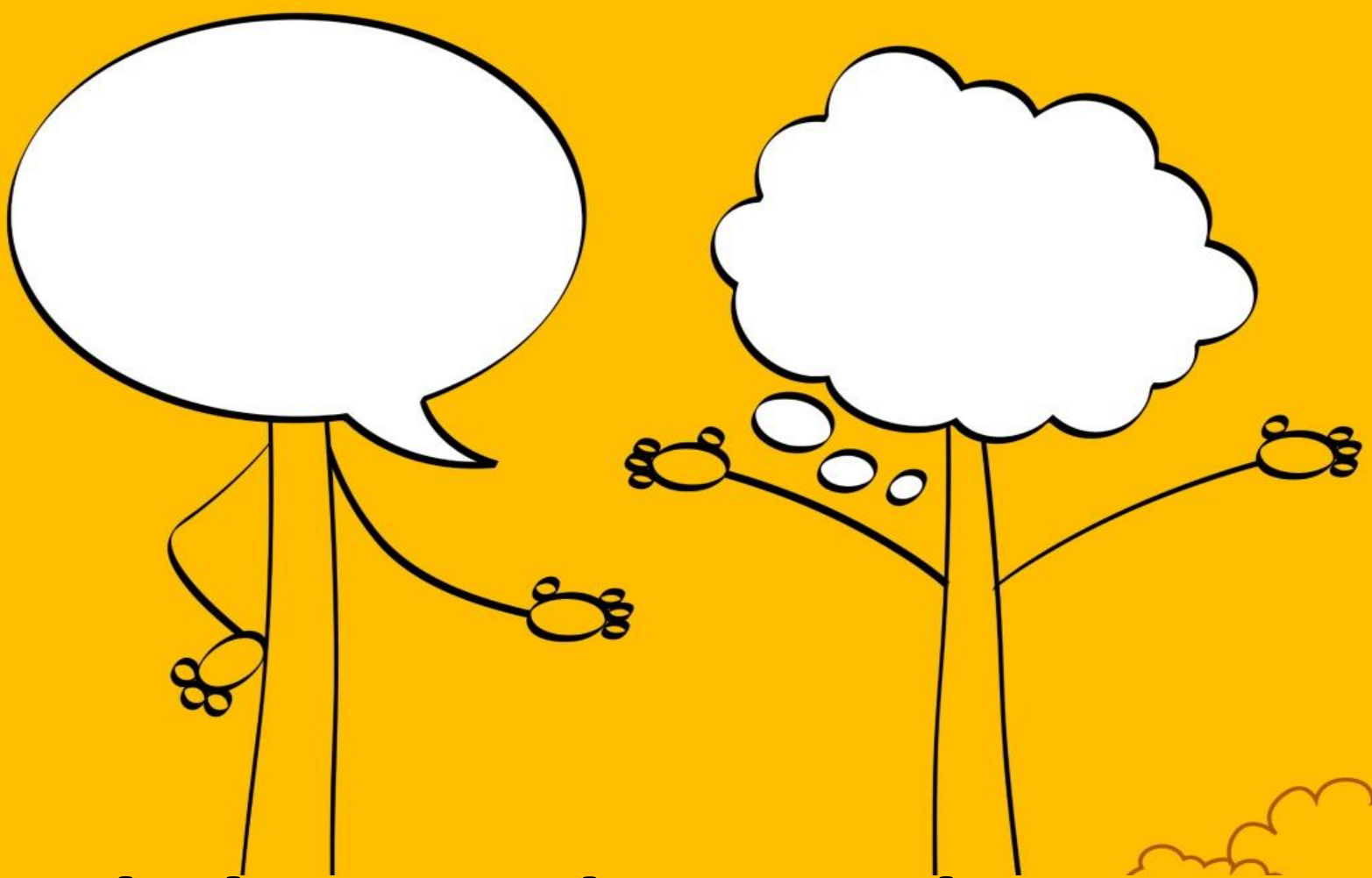
Felaketleştirme



**Başkalarının düşünceleri sınav
kaygısına yol açabilir.**

doğru

yanlış



**Başkalarının düşünceleri sınav
kaygısına yol açabilir.**

doğru



Sosyal Çevrene Herkesi Dahil Etme



Aile İlişkilerinin Çok Önemli Olduğunu Unutma





**Gelecek kaygısı, sınav kaygısına
yol açmaz.**

doğru

yanlış



**Gelecek kaygısı, sınav kaygısına
yol açmaz.**

yanlış



Sınavdan Anında Yaşanabilecek Olumsuzluklara Karşı Önlemler

- Sınavın olacağı okula bir gün önce gitmek
- Kimlik fotoğrafını yenilemek
- Sınav sabahı sınava erkenden gitmek

SAMSUN

...TAMAM. ZAMAN VAR, YETİŞTİNİZ. - HAYIR.

SÜRÜNE SÜRÜNE SINAV MERKEZİNE GELDİLER

TGRT
HABER



Sınav kaygısı sınav süresi bitene kadar devam eder.

doğru

yanlış



Sınav kaygısı sınav süresi bitene kadar devam eder.

yanlış



Nefes-Gevşeme Egzersizleri



**Kader gayrete
aşıktır.**

**Dinlediğiniz İçin Teşekkürler
Sınav Sürecinde Başarılar**

ÖZET

Sınav Kaygısına Karşı Yapılacaklar:

- Verimli ders çalış,
- Erteleme davranışından uzak dur,
- Bahaneler üretme,
- Hedef belirle,
- Bolca deneme sınavına ve MSÜ sınavına gir,
- Sınava fazla anlam yükleme,
- Beslenme-uykuya dikkat et,
- Hobilerine de zaman ayır,
- Cesaret, motivasyonu artır,
- Depresyondan kaç,
- Hayatta her şeye hazır ol,
- Hatalı düşüncelerden uzak dur,
- Sosyal çevrene herkesi dahil etme,
- Aile ilişkilerinin önemini unutma,
- Sınav yerine bir gün önceden git,
- Sınav sabahı erkenden sınava git,
- Kimliğini güncelle,
- Sınav kaygısının sadece sınav başında olabileceğini unutma,
- Nefes, gevşeme egzersizleri