

# REHBERLİK BÜLTENİ



ÇEKMEKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MAYIS-2023

## SINAV KAYGISIYLA BAŞETME MOTİVASYON

HAZIRLAYAN

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

**Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir .**

**Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.  
Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.**

## Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

### sınav kaygısı

Aslında Kaygı Normal ve Gerekli Bir Duygudur

Her duygu gibi "kaygı" da kişinin yaşamında önem taşır ve gereklidir.

Orta düzeyde bir kaygı kişiye enerji verir, onu motive eder.



Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil,

Sınavlardaki başarımızı

olumsuz etkilemeyecek bir düzeyde tutabilmektir.



## Sınav Kaygısı;

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.  
Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



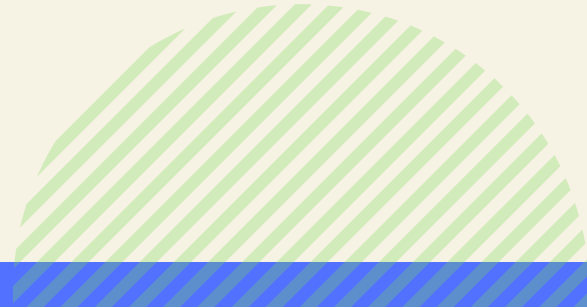
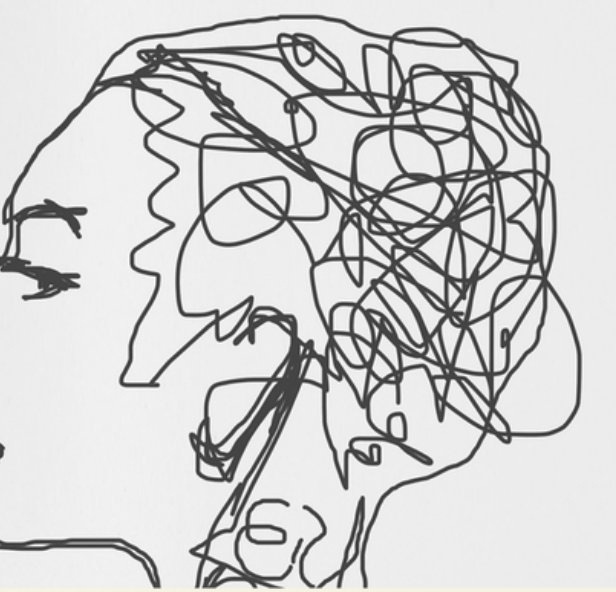
## Sınav Kaygısının Fizyolojik Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
  - Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
  - Mide şikayetleri,
    - Baş ağrısı,
    - İshal-kabızlık,
  - Yorgunluk belirtileri,
  - Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
  - Huzursuz uyku, kabus görme,
  - Olumsuz düşünceler,



## Sınav Kaygısının Sebep Olduğu Duygular

- Endişe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



## Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
  - Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
  - Beklenti düzeyi  
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,

## Sınavdan önce

- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Spor yapın.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.

Sınav için olumlu düşünün.

Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.

Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.

Açıklama isteyin.

Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.

Sınıf arkadaşlarınızın sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.

Sınav başarısı ile kişilik değerlerinizi bir tutmayın.

## Sınav esnasında



## Olumlu İç-diyaloğu Kurma

### Olumsuz düşünceler

- Bu bilgiler çok gereksiz
- Saçma sapan şeyler bunlar
- Bu bilgileri nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapılıyor? Ne gerek var?
- Sınava hazır değilim
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz?
- Çok fazla konu var. Hangi birine hazırlanayım?
- Ne kadar çalışırsam çalışayım anlamam mümkün değil
- Başarılı olamayacağım
- Sınav kötü geçecek
- Sınav zamanı çok az
- Bildiklerimin hepsini unuttum

### Olumlu düşünceler

- Önemli olan yapabildiğim en iyisini yapmak
- Koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli
- Zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Aynı koşullarda başarılı olanlar var, onları modelleyebilirim
- Takıldığım yerlerde yardım alabilirim
- Yapmam gereken nedir?
- Olabilecek en kötü şey ne?
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez, daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

# Doğru Nefes

## Gevşeme Egzersizleri

### Geç Kaldığını Düşünme

#### MOTİVE OLMAK İÇİN

*tam olarak ne  
istediğinizi  
kesinleştirin.*

*Niçin  
istediğinizi  
belirleyin*

*hedefler  
belirleyin*

*başaracağınıza  
inanın*

*çalışma ortamını  
iyi düzenleyin*

*Çalışma sonunda  
kazanacaklarınızı  
düşünün*

*yapmanız  
gereken  
işleri ASLA  
ertelemeyin*

*sizi kötü  
etkileyen  
arkadaş  
grubundan  
uzaklaşın*