

**OSMANGAZI İMAM-HATİP  
ORTAOKULU**

# KAYGI NEDİR ?



Yeni bir durum karşısında ,  
kişiliğin yapısında ve gelişmesinde  
önemli bir etken olan duygulanım ve  
coşku durumları ile birlikte ortaya  
çıkan

Ve

onlara eşlik eden fizyolojik  
belirtilerin kişi tarafından  
algılanmasına KAYGI denir.

# KAYGININ SEBEPLERİ

- **Ergenlik döneminin özgül koşullarından kaynaklanan kaygılar**
- **Sağlıkla ilgili kaygılar**
- **Kişilik ile ilgili kaygılar**
- **Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar**
- **Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar**
- **Din ahlak konularındaki kaygılar**
- **Okulla ilgili kaygılar**
- **Meslek seçimi ve gelecekle ilgili kaygılar**
- **LGS (Sınav Kaygısı)**



# SINAV KAYGISI NEDİR?

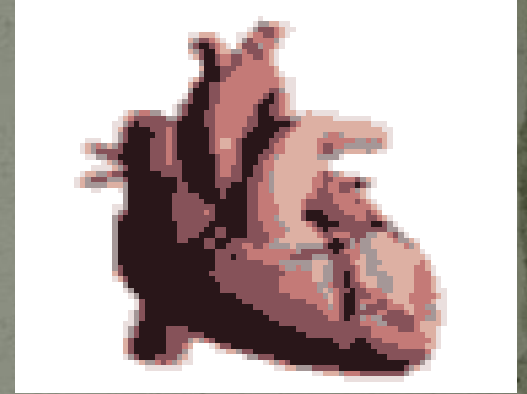
- Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ
- ANNE BABA VE ÖĞRETMEN DAVRANIŞLARI
- GEÇMİŞ YAŞANTILAR
- ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDAKİ EKSİKLİKLER
- OLUMSUZ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI
- SINAVA YÜKLENİLEN ANLAM
- GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME
- YÜKSEK BEKLENTİ DÜZEYİ
- BAŞARISIZ OLMA VE DEĞERLENDİRİLME KORKUSU
- OLUMSUZ KENDİLİK ALGILARI

# • HİSSEDİLEN FİZYOLOJİK BELİRTİLER NELERDİR ?

- -Kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar.
- -Mide ve bağırsak hareketleri hızlanır.
- -Tükürük salgısı azalır.
- -Ağız kurur.
- -Kan şekeri yükselir.
- -Gözbebekleri genişler.
- -Çizgili kasların gerginliği artar.(vücut kasları,kol,bacak)
- -Titreme olur.
- -Dişler ve yumruklar sıkılır.
- -Terleme olur.
- -Derinin direnci artar.



# HİSSEDİLEN OLUMSUZ DUYGULAR NELERDİR?

- Başaramazsam !
- Ölse de kurtulsam keşke bu duruma hiç düşmeseydim.
- Hareketsizlik, huzursuzluk veya aşırı hareketlilik.
- Sık sık gerçek sınava düşünmek.
- Hiçbir şey hatırlamadığını, sanki her şeyi unutmuş gibi hissetme.
- Kendini suçlama.
- Yok ben bu işi başaramayacağım.
- Sürenin yetersiz olduğunu düşünmek.
- Diğerlerinden farklı olduğunu, zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme
- Sıkıntı bunaltı hisleri. Orayı terketme isteği.

# SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?

- Sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız,
- Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı olamıyorsanız,
- Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa,
- Sınav sırasında soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyorsanız,
- Sınav sırasında zihninizin donduğunu bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
- Sınav sırasında bildiklerinizi de unutuyorsanız,





# SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?

- Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor ve aslında basit olan cevapları kaçıırıyorsanız,
- Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsanız,
- Hiç beklemediğiniz halde sınavdan çok kötü bir not aldıysanız,
- Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve kendinize olan güveninizi yitiriyorsanız,
- Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa...

**SINAV KAYGISI YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ!..**

# HİÇ KAYGI YAŞAMADAN BAŞARI GELİR Mİ?

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, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.

# GÜLTEN VE DİLEK SINAVDA NELER YAPTI?

## Sınava başlarken durumları...

**Gülten = %90'lık bilgi düzeyi + Yoğun Kaygı**

**Dilek = %70'lik bilgi düzeyi + Orta Düzeyde Normal Kaygı**

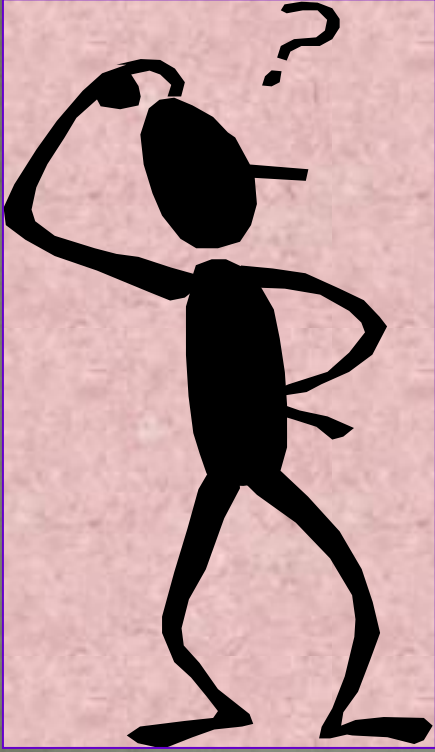
## Sınav sonrasında durumları...

**Gülten = Bilgilerinin %60'ını kullanabildi, %30'luk düzeyine ulaşmasına kaygısı engel oldu**

**Dilek = Orta düzeyde yapıcı kaygısı ile bilgilerinin tamamına ulaşarak %70'lik performans gösterdi ve Gülten'den daha başarılı oldu.**

***KAYGISINI KONTROL EDEBİLEN ÖĞRENCİ, BİLGİLİ ÖĞRENCİYİ GEÇEBİLİYOR.***

# SINAV KAYGINIZI NASIL YENE BİLİRSİNİZ?



“Beni neler kaygılandırıyor?”

“Niçin kaygılandırıyor?”

“Kaygılandığım sırada ne düşünüyorum?”

# SINAV KAYGINIZI NASIL YENE BİLİRSİNİZ?

- İçinizdeki “siz” ile iyi geçinin:

“Şimdi böyle düşünmem için bir sebep var mı?”

“Böyle düşünmemin bana bir faydası var mı?”

“Daha iyimser olarak ne düşünebilirim?”



# Sınav kaygısını azaltmak için..1

- **Sınav sizin için ölüm kalım meselesi değil bir fırsattır..**
- **HAZIRLIK SÜRESİNCE zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınız değil başarılarınıza odaklanın.**
- **Kendilik değerinizi düşürmeyin..**
- **Geçmişte başarısız olduğunuz durumları değerlendirin ve tecrübe edinin.**
- **Sınav; çalışmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. Sınav kişiliğin değerlendirilmesi değildir**



# Sınav kaygısını azaltmak için...2

- Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin ve çalışma yönetimi geliştirin.
- Öz denetiminizi güçlendirin.
- Yaşamınızdaki önceliklere odaklanın.
- Amaçlarınıza odaklanın.
- Sorumluluklarınızı ertelemeyin.



# Sınav kaygısını azaltmak için..3

- **Hemen ve anında sonuç beklememe, çalışmayı zamana yayma sabırlı olma.**
- **Geleceğe değil , şimdi ve burda ya kenetlenme ve düşünme..**
- **Öğrenmeyi öğrenin**
- **Sınav sistemi hakkında tam olarak bilgilenme ve bunları zamanında ve yerinde uygulama**
- **Etkili, sistemli düzenli konu tekrarı ve test çözümü.**
- **Gerektiğinde yardım talep etme...**



# Kaygıyı Kontrol Etmek

- **Sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,**
- **Düşüncelerinizi ve dikkatinizi toplamada yardımcı olur,**
- **Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,**

# SINAV KAYGISI İLE BAŞETMEMİZDE BİZE KİMLER YARDIMCI OLABİLİR ?

- **Yardım istemekten kesinlikle çekinmeyin**

- **Aile ve yakın arkadaşlar ile ilişkilerimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.**
- **-Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler vardır. Rehber psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler, psikologlar.**
- **-Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler. Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir.**

# Son söz

- Sınav Kaygısı ETER gibidir. Azı ayıltır Coğu bayıltır. Bir miktar kaygı her zaman her işte gereklidir. Yeter ki olumsuz düşünmeyelim karamsar olmayalım.
- Sınav kaygısını bir rüzgara benzetirsek:  
Kötümser öğrenci rüzgardan şikayet eder,  
İyimser öğrenci geçmesini umar,  
Akıllı öğrenci yelken açar...
- Sınavlarda aklınızı kullanın yelkenlerinizi açın.
- HAYALLERİNİZ HAYAL OLARAK KALMASIN.
- Zaman ayıran ve sabırla dinleyen herkese teşekkürler..
- BAŞARILAR!!!