

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ

EVLIYA ÇELEBİ ORTAOKULU
EAFIYA ÇEFERİ OKIYOKOFU

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.



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖLÇME, DEĞERLENDİRME VE SINAV HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**SINAVLA ÖĞRENCİ ALACAK ORTAÖĞRETİM
KURUMLARINA İLİŞKİN MERKEZİ SINAV**

**SÖZEL BÖLÜM
2021**



Adı ve Soyadı :
Sınıfı / Şubesi :
Öğrenci Numarası :

DERS ADI	SORU SAYISI	TOPLAM SORU SAYISI	SINAV SÜRESİ (DAKİKA)
TÜRKÇE	20	50	75
T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	10		
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	10		
YABANCI DİL (İNGİLİZCE)	10		

06 HAZİRAN 2021

Saat : 09.30

ÖĞRENCİLERİN DİKKATİNE!

1. Sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen sınıfta ve sıra numarasında oturunuz.
2. Cevap kâğıdındaki kimlik bilgilerinin doğruluğunu kontrol ediniz. Bilgiler size ait değilse veya cevap kâğıdı kullanılmayacak durumdaysa sınav görevlilerine bildiriniz.
3. Kitapçık türünü cevap kâğıdındaki ilgili alana kodlayınız.
4. Cevap kâğıdı üzerindeki kodlamaları kurşun kalemle yapınız.

**SINAV BAŞLAMADAN ÖNCE
KİTAPÇIĞIN ARKA KAPAĞINDAKİ
UYARILARI MUTLAKA OKUYUNUZ.**



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖLÇME, DEĞERLENDİRME VE SINAV HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**SINAVLA ÖĞRENCİ ALACAK ORTAÖĞRETİM
KURUMLARINA İLİŞKİN MERKEZİ SINAV**

**SAYISAL BÖLÜM
2021**



Adı ve Soyadı :
Sınıfı / Şubesi :
Öğrenci Numarası :

DERS ADI	SORU SAYISI	TOPLAM SORU SAYISI	SINAV SÜRESİ (DAKİKA)
MATEMATİK	20	40	80
FEN BİLİMLERİ	20		

06 HAZİRAN 2021

Saat : 11.30

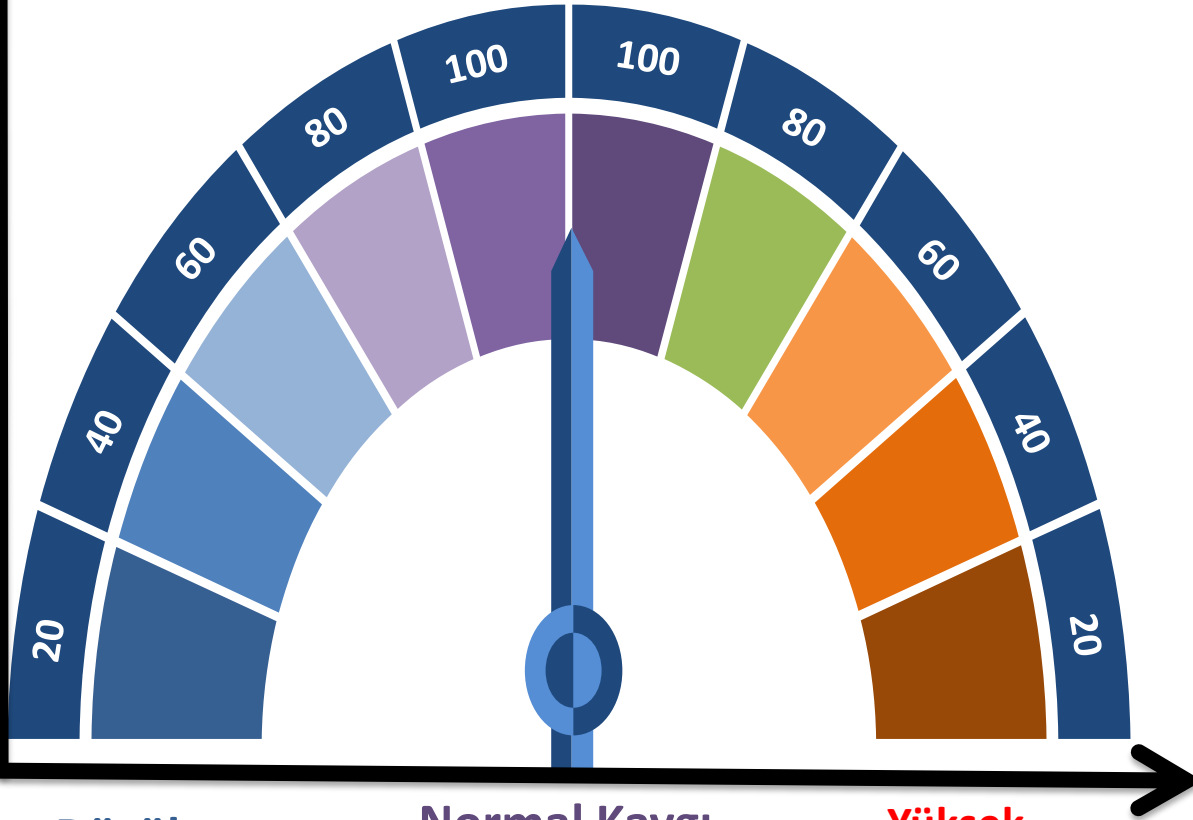
ÖĞRENCİLERİN DİKKATİNE!

1. Sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen sınıfta ve sıra numarasında oturunuz.
2. Cevap kâğıdındaki kimlik bilgilerinin doğruluğunu kontrol ediniz. Bilgiler size ait değilse veya cevap kâğıdı kullanılmayacak durumdaysa sınav görevlilerine bildiriniz.
3. Kitapçık türünü cevap kâğıdındaki ilgili alana kodlayınız.
4. Cevap kâğıdı üzerindeki kodlamaları kurşun kalemle yapınız.

**SINAV BAŞLAMADAN ÖNCE
KİTAPÇIĞIN ARKA KAPAĞINDAKİ
UYARILARI MUTLAKA OKUYUNUZ.**

Kaygı Düzeyi

Başarı
Düzeyi



Düşük
Kaygı
Düzeyi

Normal Kaygı
Düzeyi

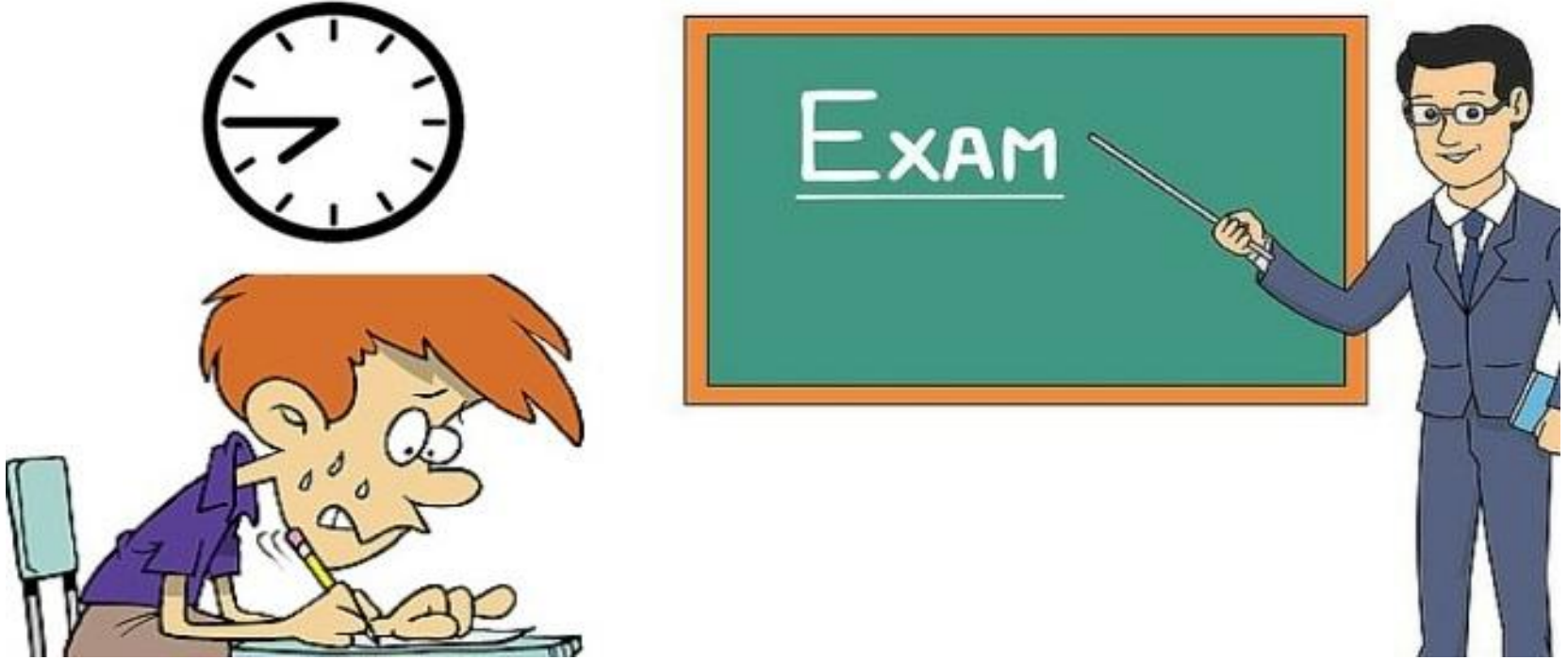
Yüksek
Kaygı
Düzeyi

Unutmayın ki

Herkes zaman zaman kaygı yaşar ve bu tamamen normal bir durumdur.

Önemli olan, kaygıyla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek ve kendinize güvenmektir.

Başarılı kişiler, kaygılarını bir engel olarak değil, bir fırsat olarak görerek, onları dönüştürüp kullanmayı başarırlar.



**SINAV KAYGISI İLE
BAŞA ÇIKMA**

Düşüncelerini Değiştir.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

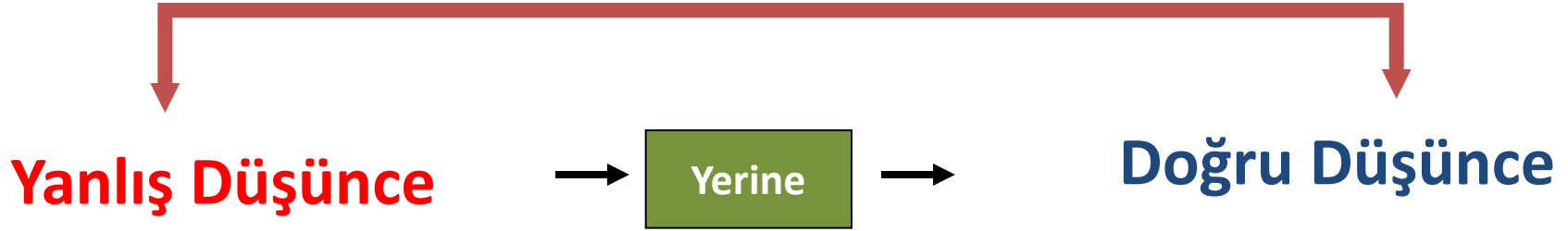
Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK



Bu sınavı mutlaka
kazanmak ve
istediğim okula girmek
zorundayım

Yerine

Sınavda başarılı olmak ve
şu okullardan birine
girmek istiyorum

Kazanamazsam
ailemin
yüzüne nasıl bakarım.

Yerine

Kazanmak için elimden
geleni yapıyorum.
Kazanamazsam bile ailem
bana aynı değeri verecektir.

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,
hayatta da başarısız olurum.

Yerine

Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var
onları değerlendiririm

Kazanamazsam
herkes
benimle dalga geçer

Yerine

Bu kişiliğimi
ölçen bir sınav değil.
Sadece bilgimi ölçer.

Bedensel Uygulamalar



1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniđi

Doğru Nefes

- Gözlerinizi yavaşça kapayın.Sağ elinizi göbeğinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin.Burnunuzdan yavaşça nefes al
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin
- Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin
- Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.



Gevşeme Tekniđi



- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Bütün kaslarınızı yavaşça gevşetin. Gerginliđin akışına odaklanın, kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

- **Gözlerinizi kapatın.**
- **Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissededeceğiniz bir yer olması.**
- **Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz...**

- **Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?**
- **Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.**
- **Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?**
- **Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?**

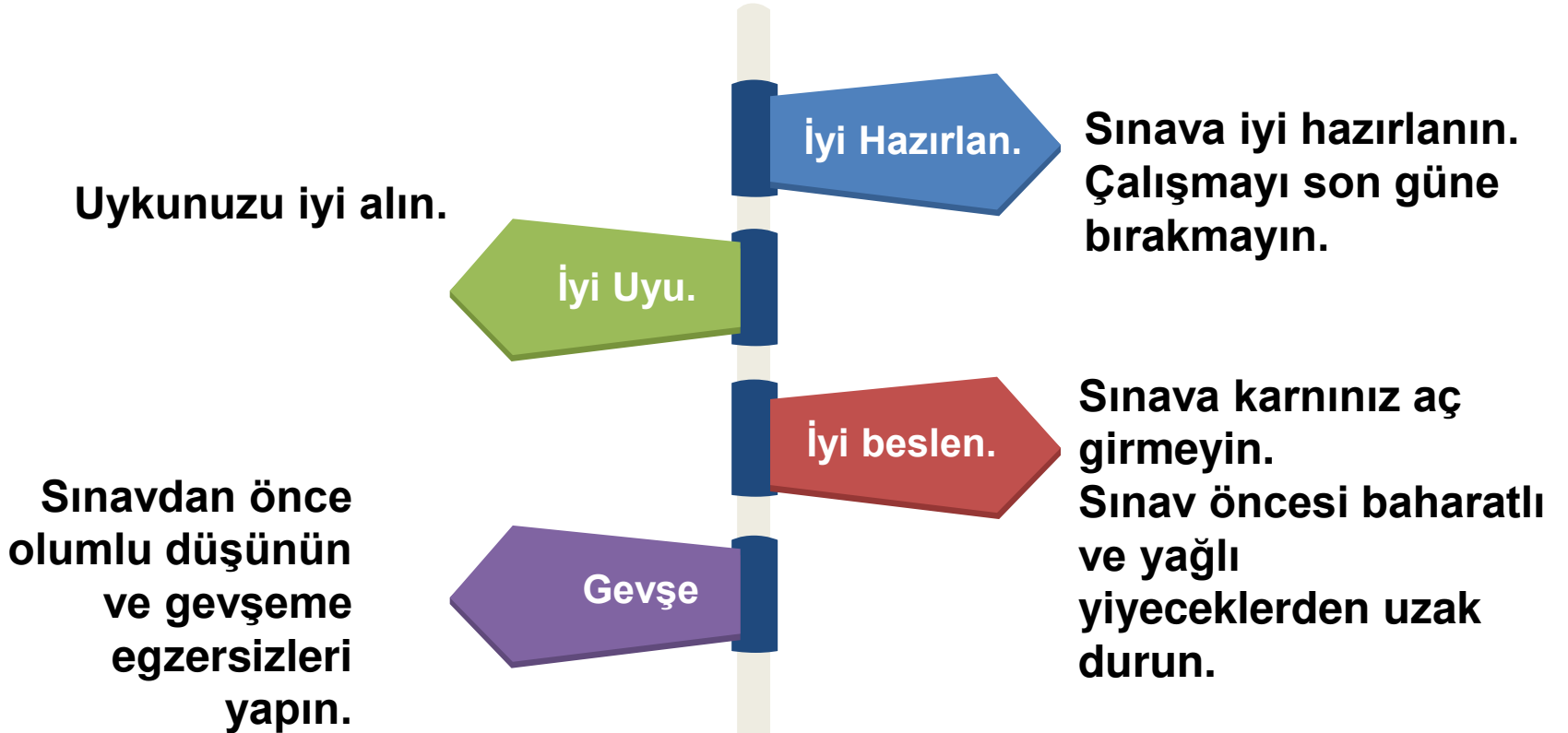
- **Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?**
- **Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?**
- **Nasıl bir koku alıyorsunuz?**
- **Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.**

- Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
- Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
- Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

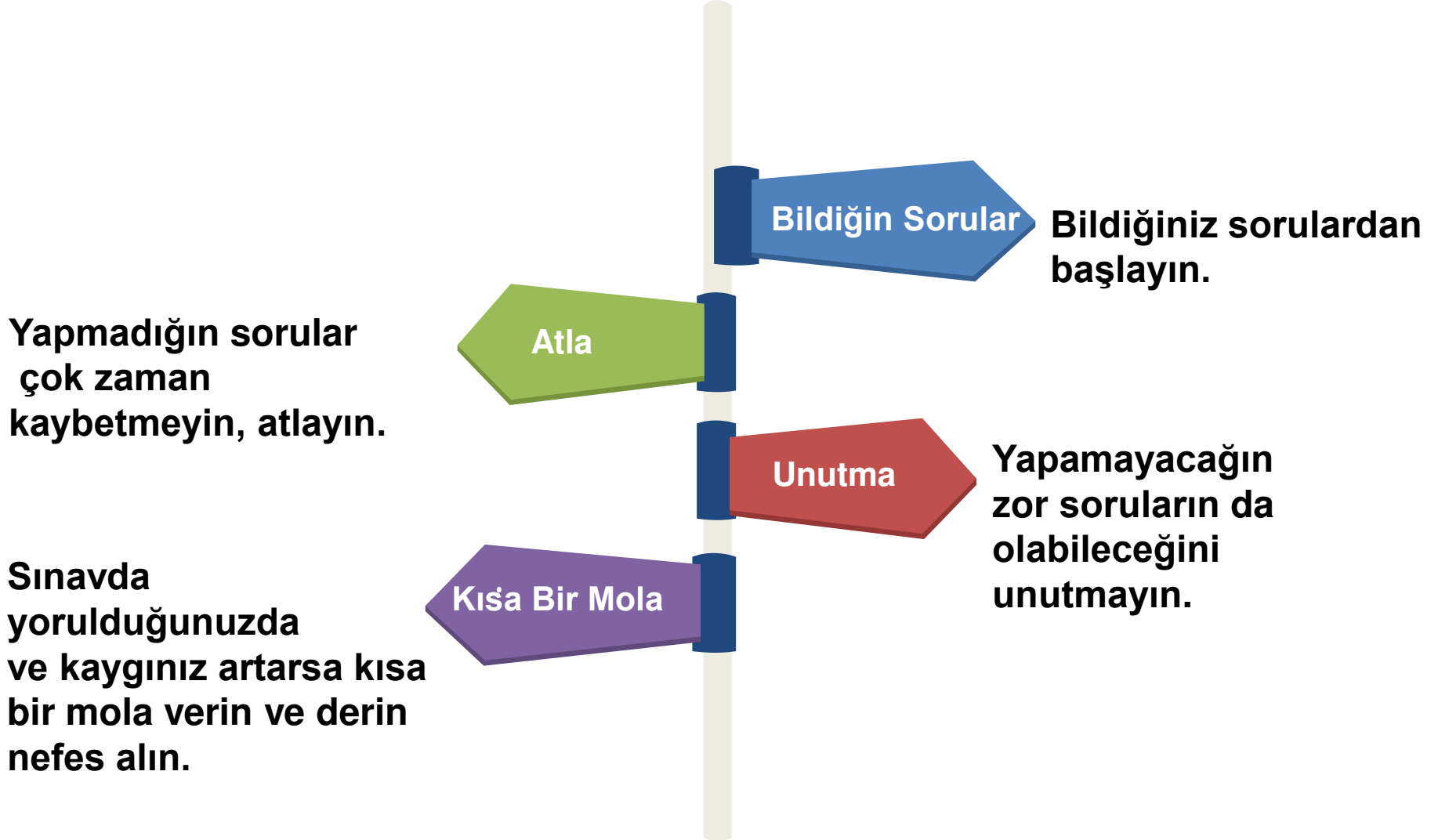


Kendini Yönetirsen,
Dünyayı Yönetecek
Gücü de
Bulursun!
Eflatun

Sınavdan Önce



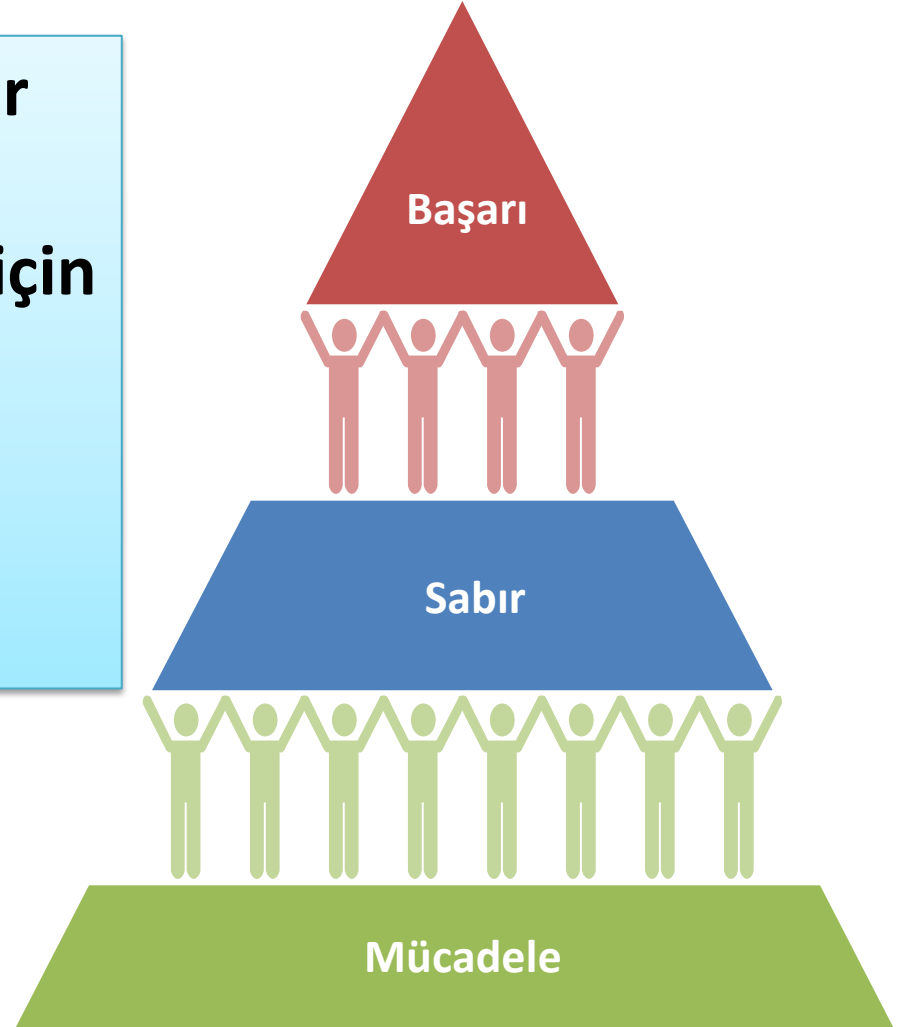
Sınav Anında



Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”

(Booker T. Washington)



SINAV STRESİNİ NASIL KONTROL ETMELİYİZ?

SINAV ÖNCESİ

Başka adayları

UNUT!

Eksik konuları

BÜYÜTME!



SINAV ANINDA

Diğer adaylara

bakma

Sorun çıkarsa

büyütme

Olabildiğince

sakin ol

BAŞARILI İNSANLAR YENİ BİR İŞE BAŞLARKEN
GEÇMİŞTEKİ OLUMLU YAŞANTILARINI,



BAŞARISIZ İNSANLAR İSE YENİLGİLERİNİ DÜŞÜNÜRLER.

**Olumsuz düşünceleri
olumlu olanlarla
deęiştirdięinizde,
olumlu sonuçlar
almaya ba  larsınız.**

Willie Nelson

e-motivasyon.net



Olası En Kötü Şeyin
Başınıza Gelmesinden
Korkmak Yerine,
Olası En Güzel Şeyin
Beklentisi İçinde Olun 🙌

Dan Clark

Bizim İçin Deęerlisiniz...

Sınav
Sonucunuz
Ne Olursa
Olsun...

Aileniz ve
Bizim İçin,



ÇOK
DEğERLİSİ
NİZ.