



MESLEKİ REHBERLİK ETKİNLİKLERİ

İçindekiler

EĞİTSEL ALANLAR.....	2
STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER	4
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ.....	6
ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ	9
ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ.....	10
SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ.....	12
SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI	15
SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ TOPLU SONUÇLAR ÇİZELGESİ	17
SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM ANAHTARI	20
ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ.....	23
(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER).....	26
SINAV KAYGISI.....	29

EĞİTSEL ALANLAR

Fen Bilimleri Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

- Sayılarla çalışmayı ve hesaplamayı çok sever.
- Nesneleri kategoriye ayırmayı veya olayları belli bir mantıksal ilişki içinde düzenlemeyi çok sever.
- Matematik, fizik, kimya dersini çok sever.
- Deney yapmayı ve yeni şeyler yapmayı çok sever.

Türkçe-Matematik Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

- İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
- Başkaları ile yüksek düzeyde sözel iletişime girer.
- Kitap okumayı ve dinleyerek öğrenmeyi sever.
- Matematiksel hesaplama oyunlarını çok sever.

Sosyal Bilimler Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

- Kitap okumayı, araştırmayı çok sever.
- İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
- Kavramlarla ve kelimelerle çok iyi düşünür ve yazar.
- Bir şeyi başkalarıyla işbirliği yaparak, onlarla paylaşarak ve onlara öğretmek öğrenmeyi sever.

Yabancı Dil Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

- Kelimelerin telaffuzlarına, vurgularına ve anlamlarına duyarlıdır.
- Dilin gramer yapısına ve fonksiyonlarına karşı duyarlıdır.
- Öğrendiği yeni kelimeleri anlamlarına uygun olarak konuşma ve yazı dilinde kullanır.

Sanat Alanı güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

- Okurken kelimelere oranla resimlerden daha çok öğrenir.
- Varlıkların görsel imgelerini çok iyi ve net olarak hatırlar.
- Yaşına göre yüksek düzeyde beceri gerektiren resimler çizer.
- Müzik ve resim ile ilgili dersleri çok sever.
- Ders çalışırken farkında olmadan masaya vurarak ritm tutar.

STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER

- Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Stres tepkisi sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Siz de stres uyandıran tehlike algısına yol açan durumları gözleyin.
- Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.
- Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çabaharcamayın.
- Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.
 - Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
 - Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.
- Fiziksel gücünüzü oluşturun.
 - Beden sağlığınız için haftada 3-4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur. —Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
 - Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
 - İdeal kilonuzu muhafaza edin.
 - Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçınin.
 - Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
 - Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.

–Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.

- Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
- Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin içingerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
- Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
- Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça olun.

“Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kızgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüznülendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir”.

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz.

Zihinsel olarak yaşadığınız gerginlik bedeninize de yansır. Özellikle kaslarınız daha da gergin hale gelir. Gece uyurken bile kaslar gerginliğini koruyabilir. Bu yüzden sabahları yorgun ve yeterince dinlenmemiş olarak uyanabilirsiniz. Oysa bu durum gevşemekle giderilebilir. O halde **Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz:**

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz: Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

- **Derin solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.

- **Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirsiniz.

- **Bir Egzersiz örneği**

Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.

Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin

Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.

Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

Olumlu düşünün

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

- Ya hep ya hiç" türü düşünme: Bu sınavdan ya geçerim ya da hayatım kararır.
- Aşırı genelleme: " Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam."
- Zihinsel süzgeç: "Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor."
- Olumluyu geçersiz kılmak: "Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çöksürmeyeceğinden eminim.
- Hep bir sonuca varmak: Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor", Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki
- Aşırı büyütme ya da küçültme: Sınavı geçemezsem hayatım kayar.
- "Me'li- Ma'lı " cümleler: "Bugün mutlaka Ahmet'i görmeliyim", "Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım"
- Etiketleme ve yanlış etiketleme: "Bunların hepsi geri zekâlı"
- Kişiselleştirme: Öğretmen Ayşe'ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.

Olumlu hayaller kurun.

Geçmişte yaşadığınız ve hatırlamaktan zevk aldığınız ya da gelecekte yaşamak istediğiniz olumlu şeyleri düşünmek stresinizi azaltacaktır.

Zihninizde kendinizi bulunmaktan zevk alacağınız bir yerde hayal edin. Bir deniz kenarında, ormanda, bir dağ evinde, sevdiğiniz bir insanın yanında . Ardından orayla ilgili tüm ayrıntıları gözünüzde canlandırın ve hissetmeye çalışın. Rüzgârın sesi, yaprakların hışırtısı denizin kokusu, duyduğunuz bir müzik. Hayal ettiklerinizin hissetme kapasitesine sahip olduğunuzu unutmayın.

Paylaşın

Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseyle konuşmuyorsunuz. Bu nedenle kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve yaşadığınız olumsuzluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalıyorsunuz.

İletişim Kurun

Yaşadıklarınızın ve hissettiklerinizin sevdiğiniz insanlarla paylaşın. Onlardan destek alın. Okul rehberöğretmeninizden ve gerektiği takdirde daha farklı uzmanlardan yardım alın.

Kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırın. Problem çözme yöntemlerini öğrenmeye çalışın.

ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ

Zamanınızı iyi planlayın ve zamanla ilgili aşağıda verilen özellikleri unutmayın. Zaman;

Üretilemeyen,

İki defa

kullanılmayan,

Durdurulamayan,

Uzatılmayan,

Geri

Getirilemeyen,

Depolamayan,

Yetmeyen,

Onarılmayan,

Yerine Başka şey

konulamayan,

Devredilemeyen,

Herkesin eşit olarak sahip

olduğu, Boşa harcanabilen,

Değerlendirilebilen,

Ziyan

Edilebilen,

Planlanabilen,

Beklenebilen,

Ölçülebilen,

Hesaplanabilen "Bir

Şeydir"

ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ

Sizi en iyi tanımlayan aktivitelerin yanına bir işaret koyun. İçinde en fazla işaret bulunan bölüm sizin baskın öğrenme stilinizi belirler. Farklı bölümlerde aynı sayıda işaretlenmiş aktivite bulunabilir. Bu da davranışlarınızda ya da öğrenme ortamlarında her üç öğrenme stilini de eşit ağırlıklı olarak kullandığınızı gösterir.

Dokunarak-Hareket ederek

1. _____ Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım
2. _____ Sandalye de otururken sallanırım
3. _____ Bacağımı sallarım
4. _____ Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım
5. _____ Her şeye dokunmak isterim
6. _____ Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim
7. _____ Bir şeye dokunmadan sadece görerek ve duyarak ona inanmam
8. _____ Genellikle hiperaktif olduğum söylenir
9. _____ Objeleri biriktirmeyi severim
10. _____ Kürdanları, kibritleri küçük küçük parçalara kırarım
11. _____ Aletleri açan boşaltır sonra yine bir araya getiririm
12. _____ Genellikle çok banyo yapar ya da duş alırım
13. _____ Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum
14. _____ Başkalarının sözünü keserim

_____ TOPLAM

Duyarak

1. _____ Konuşmayı severim
2. _____ Dinlemeyi severim
3. _____ Kendi kendime konuşurum
4. _____ Yüksek sesle okurum
5. _____ Okurken parmağımla takip ederim

6. _____ Okurken kağıda çok yaklaşıyorum
 7. _____ Gözlerimi ellerime dayarım
 8. _____ Genellikle diagram ve grafiklerle aram iyi değildir
 9. _____ Yazılı karikatürleri tercih ederim
 10. _____ Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir
 11. _____ Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem
 12. _____ Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim
 13. _____ Öğrenmek için jingle kullanırım
 14. _____ Sembol ve simgelerle aram iyi değildir
 15. _____ Sessizliğe dayanamam..ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim
- _____ TOPLAM

Görerek

1. _____ Duyduğum yönergelere dikkat etmem
 2. _____ Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim
 3. _____ Sözcükleri hatasız yazarım
 4. _____ Konuşmacının ağzını izlerim
 5. _____ Şarkı sözlerini hatırlamada zorlanırım
 6. _____ Çok not tutarım
 7. _____ Başkalarının ne yaptığını gözlerim
 8. _____ Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim
 9. _____ Diagram ve grafikleri kolay algılarım
 10. _____ Telefonda konuşmayı sevmem
 11. _____ Biri bana ders verir gibi birşeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım
 12. _____ Sözel yönergeleri kullanamam..haritaya gereksinim duyarım
- _____ TOPLAM

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, cevap kağıdındaki "doğru" yazan kısmın altındaki paragrafa (X) işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse "yanlış" yazan kısmın altındaki paragrafa (X) işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin cevaplarınızda gerçekçi olmanızla mümkündür. Teşekkürler...

SORULAR:

1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime olan güvenimin artmasına sebep olmaz.
3. Çevremdekiler (Ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.
5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara (mevkilere) gelirler.
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve bendendaha akıllı olduklarını düşünürüm.
10. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarılarımı etkiler.
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişeliyim.
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.
16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardığı sesler, ışık, oda

sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.

22. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.
25. Düşük not aldığında, hiç kimseye notumu söyleyemem.
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırmak gelir.
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır.
28. Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.
30. Sınava başlarken, bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.
41. Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir.
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik içinde olurum.
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testideğerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim.
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.

48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı biliyorum.
49. Sınavdaki sonuçların hayat başarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

Adı, soyadı :

Sınıfı :

Cinsiyeti :

Uygulanma Tarihi:...../...../20...

Soru No	DOĞRU	YANLIŞ		Soru No	DOĞRU	YANLIŞ
1	()	()		26	()	()
2	()	()		27	()	()
3	()	()		28	()	()
4	()	()		29	()	()
5	()	()		30	()	()
6	()	()		31	()	()
7	()	()		32	()	()
8	()	()		33	()	()
9	()	()		34	()	()
10	()	()		35	()	()
11	()	()		36	()	()
12	()	()		37	()	()
13	()	()		38	()	()
14	()	()		39	()	()
15	()	()		40	()	()
16	()	()		41	()	()
17	()	()		42	()	()
18	()	()		43	()	()
19	()	()		44	()	()

20	()	()		45	()	()
21	()	()		46	()	()
22	()	()		47	()	()
23	()	()		48	()	()
24	()	()		49	()	()
25	()	()		50	()	()

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ TOPLU SONUÇLAR ÇİZELGESİ

Sınıf ve Şube:

Uygulanan Öğrenci Toplamı:

Sınıf Reh. Öğrt:

Uygulanma Tarihi:...../...../20.....

	ADI VE SOYADI	1	2	3	4	5	6	7
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								

22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								

CEVAP ANAHTARI

Aşağıda aynı endişeleri ilgilendiren sorular gruplandırılmıştır. Her gruptan (D) Doğru olarak işaretlediğiniz soru sayısı o gruptan aldığınız puanı belirler. Bu puanlara göre Yorum Anahtarına girerek endişelerinizi değerlendirebilirsiniz.

1-Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili

endişeler: 3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 47

2-Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili

endişeler: 2, 9, 16, 24, 31, 38, 40

3-Gelecekle ilgili endişeler: 1, 8, 15, 23, 30, 49

4-Yeterince hazırlanamamakla ilgili

endişeler: 6, 11, 18, 26, 33, 42

5- Bedensel

tepkiler:

5, 12, 19, 27, 34, 39, 43

6-Zihinsel tepkiler:

4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50

7-Genel sınav

kaygısı: 7, 10, 22,

29, 44, 45

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM

ANAHTARI

1- Başkalarının görüşü

8-4 Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.

3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

2- Kendi görüşünüz

7-4 Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değerinizi olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili bir biçimde çözmeye imkan vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

3- Gelecekle ilgili endişeler:

6-3 Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğinizi ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymayı güçleştiriyor ve

başarınızı tehdit ediyor.

2-0 Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığı farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymaya imkan veriyor.

4- Hazırlanmakla ilgili endişeler:

6-3 Sınavları kişiliğiniz konusundaki değerleriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlama tekniklerinizi öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.

2-0 Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlamanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamaya ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarmanızın yükselmesine imkan veriyor.

5- Bedensel tepkiler

7-4 Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerini kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymaya kolaylaştıracaktır.

3-0 Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

6- Zihinsel Tepkiler

10-4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.

4-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı artırmaktadır.

7- Genel Sınav kaygısı:

6-3 Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çoküzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu

tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ

- ✓ Fen lisesi
- ✓ Anadolu Lisesi
- ✓ Sosyal Bilimler Lisesi
- ✓ Sağlık Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Anadolu İmam Hatip Lisesi
- ✓ Tapu Kadastro ve Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Meteoroloji Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Endüstri Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Kız Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Gemi Güverte İşletmeciliği Liseleri (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi
- ✓ Diğer

Ben ilerde olmak istiyorum. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Bu meslekte iş bulma imkânı:

- Yüksek ()
- Düşüktür ()
- Bilmiyorum ()

2. Yeteneklerim bu mesleğe:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği yetenekleri bilmiyorum ()
- Kendi yeteneklerimi bilmiyorum ()

3. İlgilerim bu meslekte mutlu olmam için:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği ilgileri bilmiyorum ()
- Kendi ilgilerimi bilmiyorum ()

4. Kişilik özelliklerim bu mesleğe:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerini bilmiyorum ()
- Kendi kişilik özelliklerimi bilmiyorum ()

5. Bu meslek benim istediğim ödülleri (para, saygınlık, şöhret gibi) :

- Sağlar ()
- Sağlamaz ()
- Bilmiyorum ()

6. İlerde bu mesleği seçmemin nedeni:

- İş bulma imkânının yüksek olmasıdır. ()
- Yeteneklerime uygun olmasıdır. ()
- İlgilerime uygun olmasıdır. ()
- Kişilik özelliklerime uygun olmasıdır. ()
- Sağladığı imkânlarıdır. ()
- Ailemin isteğidir. ()
- Eğitimimi sürdüremeyeceğim için, başka çarem olmamasıdır. ()

**Meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınızı düşünüyorsanız,*

Okul Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsiniz.

(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER)

Fen bilimlerinde başarılı olmak, el ve parmak becerisi, estetik, uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

MESLEK:.....

Kimya, fizik ve matematikte başarılı olmak, bilimsel meraka ilgi duymak, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

MESLEK:.....

Fen bilimlerinde başarılı olmak, yüksek akademik başarı, anlayış, sabır, hoşgörü, güler yüz, sorumluluk sahibi olma ve zayıf insanlara yardım edebilme,

MESLEK:.....

Bedence sağlık olmak gerekir, insanlarla iyi iletişim kurabilme, uyanık, sabırlı, dürüst, hoşgörülü, soğukkanlı, sorumluluk sahibi, sağlığını kaybetmiş insanlara yardım etmeyi seven,

MESLEK:.....

Akademik başarı, kuvvetli bir dikkat ve bellek, el parmak becerisi, bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fiziğe ilgi duyma, sabırlı ve azimli olma, iyi iletişim kurabilme, hoşgörü, insan sevgisi ve insanlara yardım etme isteği,

MESLEK:.....

Akademik başarı, biyoloji, kimya alanlarında başarı, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, sabırlı ve dikkatli,

MESLEK:.....

Sözel yetenek, sosyal araştırmalara merak, başkalarıyla iletişimden hoşlanma, girişken, iyi gözlemci, Türkçe-kompozisyon, yabancı dil ve

sosyal bilimlerde başarı,

MESLEK:.....

Türkçe ve sosyal bilimlerde başarı, ikna gücüne sahip, sağlam bir mantık ve sezgi, çalışma ve okumayı sevme, sabır, anlayış,

MESLEK:.....

Akademik başarı, iletişim becerisi, sabır, anlayış, çocukları sevme, öğretmeyi sevme,

MESLEK:.....

Matematik, fizik ve sosyal bilimlerde (sosyoloji, tarih, sanat tarihi, insan bilimleri ve kültür) alanlarında başarı, uzay ilişkilerini görebilme (cisimlerin uzayda alabilecekleri şekilleri gözünde canlandırma), düzgün şekil çizebilme, yaratıcılık, işbirliği ve uyum içinde çalışma,

MESLEK:.....

Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,

MESLEK:.....

Aşağıdaki mesleklerden ilgi duyduğunuz 2 tanesini seçerek, o mesleğin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerinin neler olabileceğini yazınız.

Asker	Polis	Marangoz	Kuaför
Berber	Pilot	Şoför	Kaptan
Gemi mühendisi	Makinist	Savcı	Hâkim
Akademisyen	Emlakçı	Fotoğrafçı	Gıda Mühendisi
Bilgisayar Mühendisi	Sekreter	Tarihçi	Antropolog
Sosyolog	Mütercim-Tercümanlık		
	Sigortacı	Zabıta	

Psikolog
mühendisi

Turizmci

İnşaat

1.

2.

SINAV KAYGISI

Eğitim ğretim süreci ve hayatın birçok alanında sınavlarla karşılaşılmaktadır. İnsanlar bazen durumsal olarak bazen de sürekli kaygı halinde olabilirler. Diğer birçok duyguda olduğu gibi kaygının da altında yatan birçok neden vardır. Kaygıyı tetikleyen ve tabi ki kaygının da tetiklediği duygu ve davranışlar yaşanabilmektedir.

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ...

Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyingerek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (zdemir ve Ergene 2005).

Sınav kaygısının birbirinden farklı olumsuz düşünceler ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu vardır.

Olumsuz düşünceler (kuruntu), sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin genelde kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve i konuşmalarını içerir. Yapılması gerekeni yapacağına, işi başaracağına, karşılaştığı problemi zeceğine; "ya yapamazsam; ya başaramazsam!" Gibi olumsuz düşüncelerle dikkatin dağılmasına (ya da hatalı yönde yoğunlaşmasına) neden olan bir süreçtir. "dikkat hipotezi" ile de anılan kuruntu, yüksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarının ifade ettikleri bir olgudur. "Daldım", "kendimi iyi veremiyorum", "okuduklarımı anlamıyorum", "yabu sınavdan iyi sonuç alamazsam?", "ben zaten yeteneksiz, beceriksiz biriyim", türünden i konuşmalar "kuruntu" lama örnekleridir. Bireye yarar yerine zarar getirir. Zihinsel-entelektüel davranışlarını verim ve üretkenliğini olumsuz etkileyerek başarısını düşürür (ner, N. 1989).

Duyuşsallık ya da heyecansallık, sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma-sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar

duyuşallık belirtileri olarak kabul edilir (Öner, N. 1989).

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda "özvarlığının" tehdit edildiği korkusuna kapılır. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, yüksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiride bulunurlar. Öz kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (Öner, N. 1989).

Sınav kaygısı, öğrenciler için büyük bir sorun olabilmekte ve yaşamlarını olumsuz etkileyebilmekte. Sınav kaygısını, "Herkes yaşar mı?" , "Kaygıyı kontrol edebilir misiniz?", "Sınav kaygısını yenmek için neler yapılabilir?", "Yazılı ve çoktan seçmeli sınavlarda nelere dikkat edilebilir?" ve "Kimlerden yardım alınabilir?" başlıkları ile sınav kaygısını ele alırsak; (Koç, Y., P., Otrar M. 2003).

"Kendinize inanmayı ve güvenmeyi öğrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz." HERKES SINAV KAYGISI YAŞAR MI?

Sınava giren her öğrenci belli oranda kaygı yaşar. Ancak bazı öğrenciler için bu kaygı, gösterecekleri performansı ciddi şekilde etkileyecek kadar şiddetlidir.

Bazı öğrenciler için sınav bir fırsattır. Sınavları neler bildiklerini göstermek için yakalanmış birer fırsat olarak görürler. Bazıları ise sınavı bir tehdit olarak görür. Örneğin, geçmişteki bir sınavda başarılı olamayan öğrenciler gindikleri bütün sınavlarda başarısızlık korkusu yaşayabilirler.

Sınav kaygısını yaşayan öğrenciler, daha çok bilgi sahibi olsalar bile,

sınavlarda, kaygısını kontrol edebilen arkadaşlarına göre daha çok yıpranırlar.

“Endişelenmeyin, sınav kaygısını yenmek

“öğrenilebilir”.

KAYGIYI KONTROL EDEBİLİRSİNİZ!

Duyularınızla mantığınızı karıştırmayın. Düşünün... Niye kaygılı ve endişelisiniz?

Olumsuz düşünceler ve endişeler yıpratıcıdır. Ancak her duygusal, endişe verici düşüncenin çözümü için mantıklı bir yol vardır. İçinizden geçen her olumsuz duygunun yerine koyabileceğiniz olumlu bir duygu mutlaka vardır. Örneğin; “Bu sınav için asla yeterince çalışamama düşüncesiyle” Çalışmak için zamanım var, çalışma programımı tam olarak uygular ve konsantre olursam başarılı olabilirim” düşüncesi yer değiştirebilir.

SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN...

Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:

Her gün aynı mekânda çalışın; çalıştığınız mekânda konsantrasyonunuzu bozacak şeyler bulunmasın.

TV, telefon, arkadaşlar ve benzerlerinden yalıtılmış bir yerde çalış!

Yeterince aydınlatılmış bir sıra ya da masada oturun. Çok rahat koltuklardan ya da yataktan uzak dur!

Yorgunken ders çalışmaya kendinizi zorlamayın. Dinlen ve zinde hissetmeye başladığında tekrar çalışmaya başla.

Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygını kontrol etmene yardımcı olacak! Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

Etkili bir öğrenme için kendinize uygun bir çalışma tarzı belirleyin. Kendi tarzınla kendi hedeflerin için

öğren.

Düzenli ve iyi not tutun. Ders notlarını yeterli ve düzgün bir şekilde defterine geçir!

Her hafta düzenli olarak tüm notlarınıza göz atın. Başarıda öğrenmek kadar unutmamak da önemli!

Bir çalışma programı hazırlayın. Bir yıl ya da dönem için sınav gün/haftalarını ve önemli tarihleri işaretleyin!

Daha az kapsamlı ve daha kısa vadeli programları uzun bölümlü programlara tercih et! Ders çalışma planında hangi miktarda ve zorlukta konu bulunacağı konusunda gerçekçi ol! Programında kısa dinleme aralarına yer vermeyi unutma!

Öğretmeninizi kolaylaştıracak yardımcı malzemeler hazırlayın. Teknik Terimleri ve yabancı sözcükleri öğrenmek için küçük kartlar kullan! Tarihi olaylar için zaman kartları ve çizelgeleri hazırla!

Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:

Sınavdan önce iyi uyuyun. Gece uyumadan çalışabilmek için asla ilaç kullanma! Beslenmenize dikkat edin. İyi beslen; fakat karnını tıkla basa doyurma!

Yardım istemekten çekinmeyin. Malzemelerle, konuyla ya da plan yapmayla ilgili bir zorluk yaşarsan yardım al!

Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

Derslerinize devamsızlık etmeyin. Boş geçen ders ve günler sınav haftalarında kaygıyı artırır. Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

Bilgiyi küçük parçalara bölün ve kolaydan zora doğru ilerleyin. Başlangıç konuları en kolay hatırlayabileceğiniz konular olsun!

Konuyu anlamak için anahtar kelimeler bulun. Anahtar kelimeler üzerinde yoğunlaş!

Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:

Hayal gücünüzü felaket senaryoları üretmek için kullanırsanız elbette kaygıya kapılırsınız. Kendi kendinizi sakinleştirmeyi öğrenmelisiniz. İç dünyandan kaybedenin değil, kazananın rolünü üstlen! Ya olmazsa diye Düşünmekten vazgeç! Uygun şekilde çalışmışsan başarılı olursun, merak etme!

Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:

Gerginlik veya kaygı yaşadığımızda vücudumuz bazı tipik tepkiler verir. Bunları gidermek için bazı teknikler uygulayabilirsiniz.

Sıkı kıyafetlerini (örneğin kravatını, gömlek yakasını) gevşet, rahat bir oturuş durumu al. Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10'a kadar say.

Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış. Bacaklarını tekrar ger ve yine 10'a kadar sayarak yavaşça gevşet.

Bedenini, bacaklarını, karnını, boynunu, başını yavaşça hareket ettirmeye, kasmaya ve gevşemeye devam et.

Yavaşça ve derin nefes al.

Rahatlama Teknikleri...

Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde, Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,

Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.

Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız...

Gözlerinizi kapatın,

Uzun ve derin bir nefes alın, Nefesini yavaşça bırakın,

Nefes alışınıza konsantre olun yani nefes alıp verişinizi duyun ve hissedin.

Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.

Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!

Bir sınavın tüm yaşamınızı "ya hep ya hiç" şeklinde etkilemesi mümkün değil.

Daha uygun çalışma alışkanlıkları ve bazı gevşeme teknikleri kaygınızı kontrol etmekte size yardımcı olabilir.

Nasıl gevşeyeceğinizi ve sınav kaygısını kontrol etme yöntemlerini öğrenerek kendinize yardımcı olabilirsiniz.

Sakın ilaç (hap) kullanmayı düşünmeyin! Doktor tavsiyesiyle zorunlu olarak kullanılanların dışındaki ilaçlar kaygınızı azaltmazlar; hatta daha fazla kaygılanmanıza bile neden olabilir.

Bazı basit öz-disiplin tekniklerini öğrenerek konsantrasyon gücünüzü geliştirebilirsiniz. Başarı sağlamanın tek yolu çalışmaktır. Sakın ümitsizliğin tuzağına düşmeyin!

Kendinizi başkaları ile karşılaştırmaktan vazgeçin! Başarısız olursanız anne-babanızın sevgisini kaybedebileceğiniz düşüncesini kaybedebileceğiniz düşüncesini atın. Onların size olan sevgileri sınava bağlı değil ki! Sonuç ne olursa olsun seni sevecekler

Soru Çözme Tekniklerini İyi Öğrenin!

Sınav yönergesini doğru anlamaya dikkat edin. Hangi sınav olursa olsun sınavın başında verilen veyasöylenen yönergeyi dikkatlice oku/dinle!

Zamanı iyi kullanın. Her soru için ne kadar süre gerekiyor hesapla! Bazı soruların puanı diğerlerinden daha fazlaysa onlar için daha fazla zaman ayır!

Kolay soruları önce cevaplayın. Herhangi bir soru üzerinde uzun süre takılıp kalma! Burada harcayacağın zamanı başka bir soruyu cevaplayarak değerlendir.

Bütün soruları cevaplayın. Cevabın tamamını bilmesen bile ne biliyorsan yaz! Yazmak, hafızanızı harekete geçirerek, çağrışımlarla yeni veya

hatırlayamadığınız bilgilere ulaşmanızı kolaylaştırabilir.

Verilen sürenin tamamını kullanın. Süre dolmadan asla çıkma!
Cevaplarını gözden geçir,düzeltilmelerini yap,yeni bilgiler ekle.

YAZILI SINAVLAR İÇİN

Önce bütün soruları okuyun.

Soruda ne istendiğinden emin olun. "Tartışınız", "açıklayınız",
"karşılaştırınız" gibi anahtar sözcüklerinaltını çiziniz.

Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.

Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.

Düzeltilmeler ve yeni eklemeler için satırlar arasına boşluk
bırakarak cevaplayın.Gerçekçi olun.

Muhteşem bir kitap cümlesi yazmak zorunda değilsiniz. Kısa ve basit
cümleleri tercih edin. Cevaplarınız mantıklı ve anlaşılır olmalı.

Zor soruları en son cevaplayın.

Bitirdiğiniz zaman başa dönün ve ayrıntıları, örnekleri vb. ekleyin.
Hatalarınızı düzeltin, sadece gerekli olan değişiklikleri, mümkün olduğunca düzgün
bir biçimde yapın.

ÇOKTAN SEÇMELİ, EŞLEŞTİRMELİ TESTLER İÇİN

Verilen sıra ile çözün.

Sınavda önceki sorulara verilen cevaplar daha sonraki soruların
cevaplamasında yardımcı olabilir.

Ancak zor bir soruya takılıp kalmayın. Zamanınız yeterli olursa tekrar dönersiniz.

Her seçeneği dikkatlice okuyun.

"Sık sık", "bazen", "her zaman" gibi kelimelerde aman dikkat! En doğru
seçeneği işaretlemeye özen gösterin. Diğer seçenekler de kısmen doğru olabilir, bu
sizi aldatmasın.

Hikâye üretmeyin! Ne yazıyorsa onu düşünün.

Çoktan seçmeli sorular aldatıcı (hileli) olabilir. Sorulan şeyin ne olduğunu tam olarak anladığınızdan emin olun.

Sınavı bitirin.

En son olarak, varsa atladığınız sorulara geri dönün ve zamanının tümünü kullanın. Yapacağınızın en iyisini yapmak için seçenekleri eleyin ve akıllıca tahminlerde bulunun.

KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

Okulunuzun rehberlik servisi:

Rehberlik servisinde öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ve diğer streslerle ilgili uzmanlaşmış profesyonel elemanlar çalışmaktadır.

İlçenizde veya ilinizde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM):

Bu merkezlerde çalışan uzmanlar sınav kaygısını yenmenize yardımcı olabilirler. Bu merkezlere başvurma konusunu okulunuzun rehber öğretmeniyle değerlendirebilirsiniz.

Eğitim Danışmanlığı Merkezleri:

Bu merkezlerde sınav kaygınızı artıran düşüncelerinizi denetleme ve kaygınızı azaltma hususunda uzman personelden destek alabilirsiniz.

Öğretmenleriniz:

Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.

Anne Babanız:

Hissettiğiniz korku ve baskıları tartışırken açık ve dürüst olun. Sizi anlayabilmeleri için çevrenize yardımcı olduğunuzda onlardan daha çok destek ve anlayış görebileceğinizi unutmayın.

Akran Grubu ve Arkadaşlarınız:

Kaygılarınızı, sizi anlayıp size destek olabilecek arkadaşlarınızla paylaşmanız rahatlamanızı sağlayabilir.

“Dikkat! Sizinle aynı kaygıları yaşayan arkadaşlarınızla sürekli bunlar üzerine konuşmanız kaygınızın artmasına neden olabilir.”