

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI





Yalnızca bugün
yaptıkların, bütün
yarınlarını
değiştirebilir

Kaygı nedir?

- Kaygı hayatın herhangi bir anında karşılaşılan stresli bir durum karşısında yaşanan doğal bir duygudur. İç ve dış dünyadan kaynaklı bir tehlike olasılığında durumu tehlikeli olarak algılamak, yorumlamak ve bu durum karşısında sanki kötü bir şey olacakmış hissine kapılmaktır (Başoğlu, 2007).



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.



Sınav Kaygısı;

Her yaş grubundan öğrencinin
yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

NASIL GÖRÜN ÜR?



FİZİKSEL



BİLİŞSEL



DUYGUSAL



**Midem
bulanıyor**

...

**Kalbim
yerinden
çıkacak
gibi...**

**Nefes
almakta
zorlanıy
orum**

**Ellerim
titriyor**

**Sürek
li
tuvalet
gitme
k
istiyo**

**Öğrendikl
erimi
unutmuş
gibiyim**

**Hiçbir
bilgiyi
hatırlamıy
orum**

**Okuyorum
fakat kafam
almıyor**

**Dikkati
mi
veremiy
orum**

**Ben bu
hatayı
nasıl
yaparım!**



Kendimi çok
gergin
hiss ediyorum

Çok
mutsuz
hiss ediy
orum.

Şu an
çok
isteksizi
m.



Sınav Kaygısının Sebep Olduđu Duygular

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



NEDEN?





Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenememe



Sınavla ilgili kendine
güvenememe



Çabuk unutma

Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenin sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri



Öğretmenlerin beklentisi





Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zaman bulamama



Dersleri yetiştiremeyeceği inancı



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalma

Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatı değiştireceği düşüncesi



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağı düşüncesi



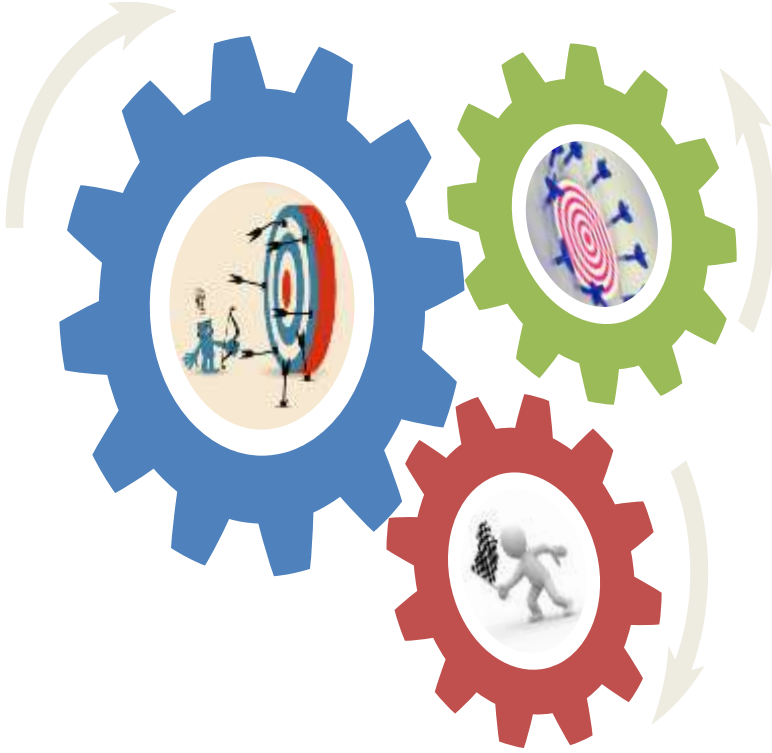
Soruların zor olacağı düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



Ailenin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanma

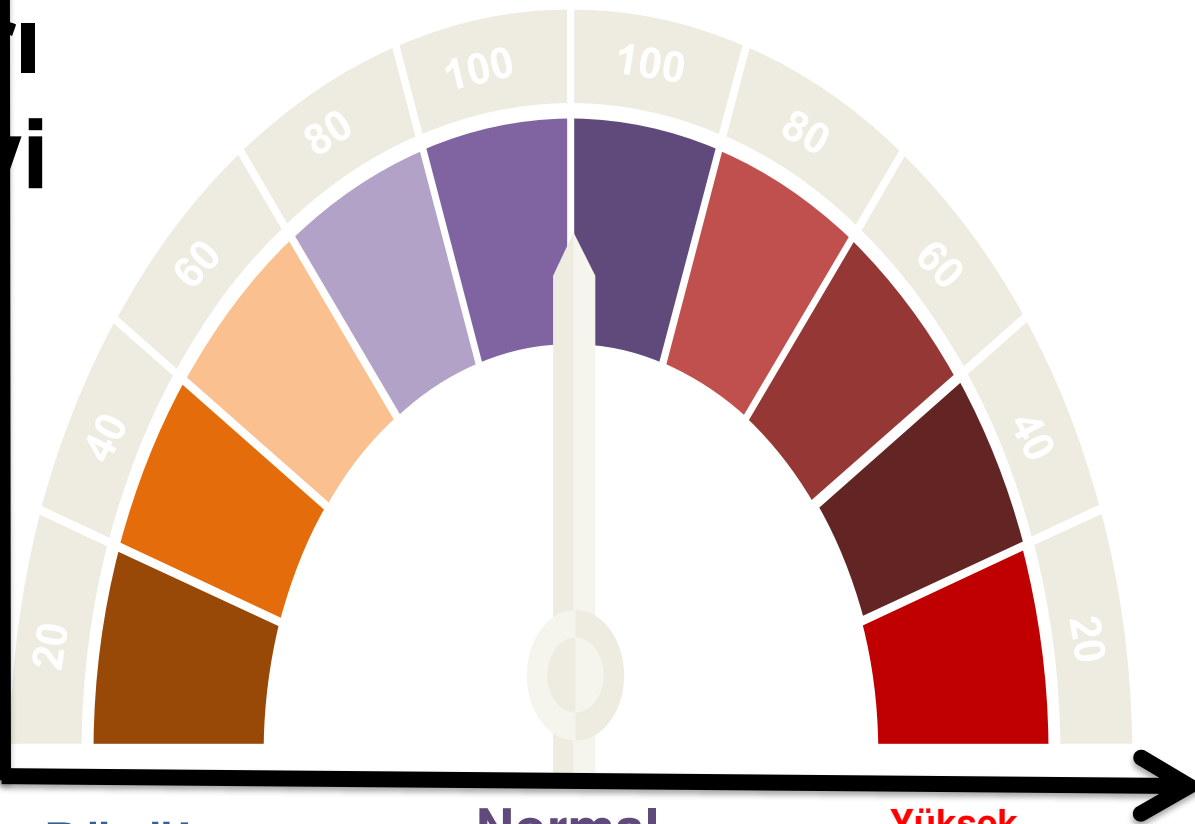


Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görürüz. **“Çok İyi Not”** altını ise **“Kötü Bir Not”** olarak düşündüğünüzde.

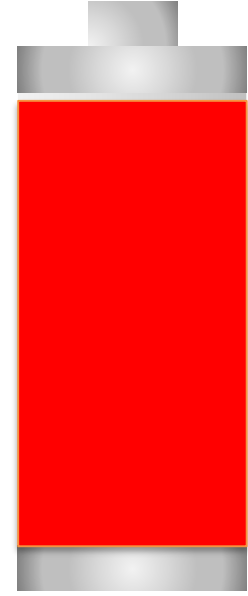
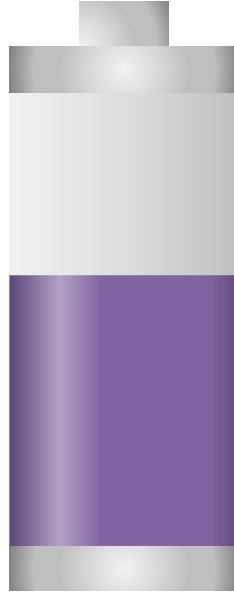
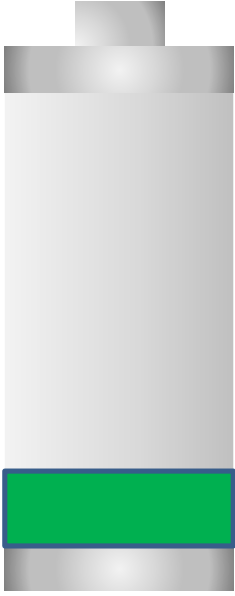
Başarı Düzeyi



Düşük Kaygı Düzeyi

Normal Kaygı Düzeyi

Yüksek Kaygı Düzeyi



Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.

Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

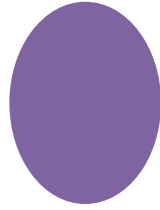
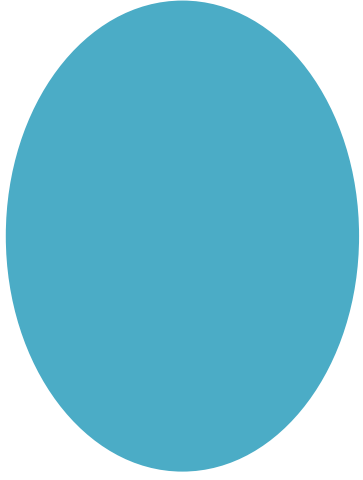
Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.



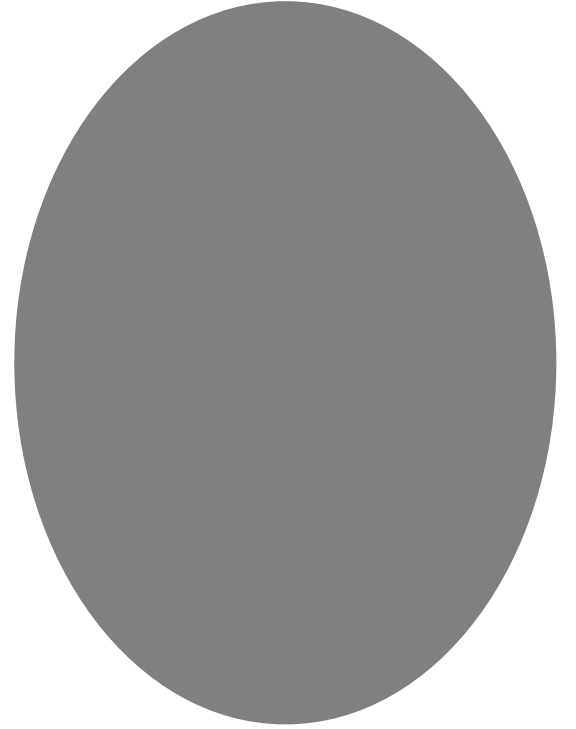
NE YAPMALIYI?





KAYGININ FARKINA VAR VE
KAYGILI OLDUGUNU KABUL
ET. KAYGIYA NEDEN OLAN
DÜŞÜNCE VE
DUYGULARINI FARK ET!

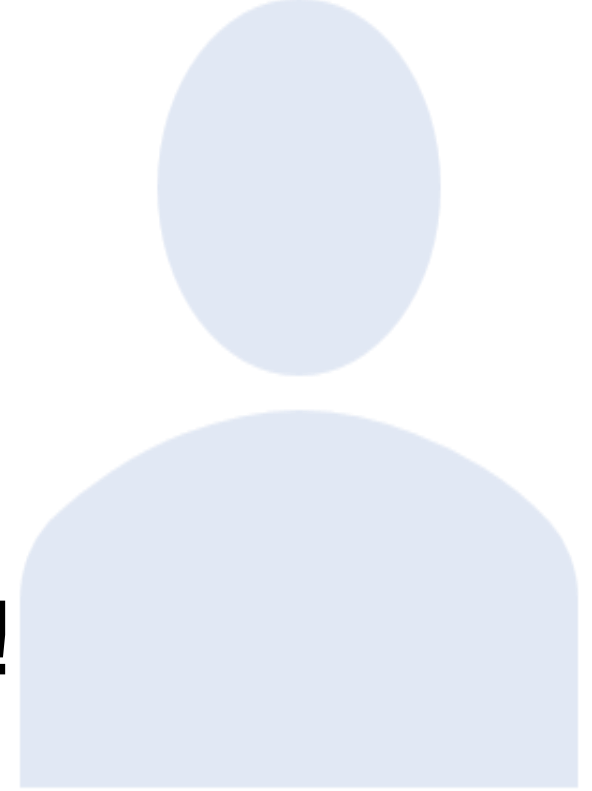
İÇİNDE
BULUNDUĞUN
DURUMDAN BİR
SÜRE UZAKLAŞ VE
ONU GOZDEN
GEÇİR!

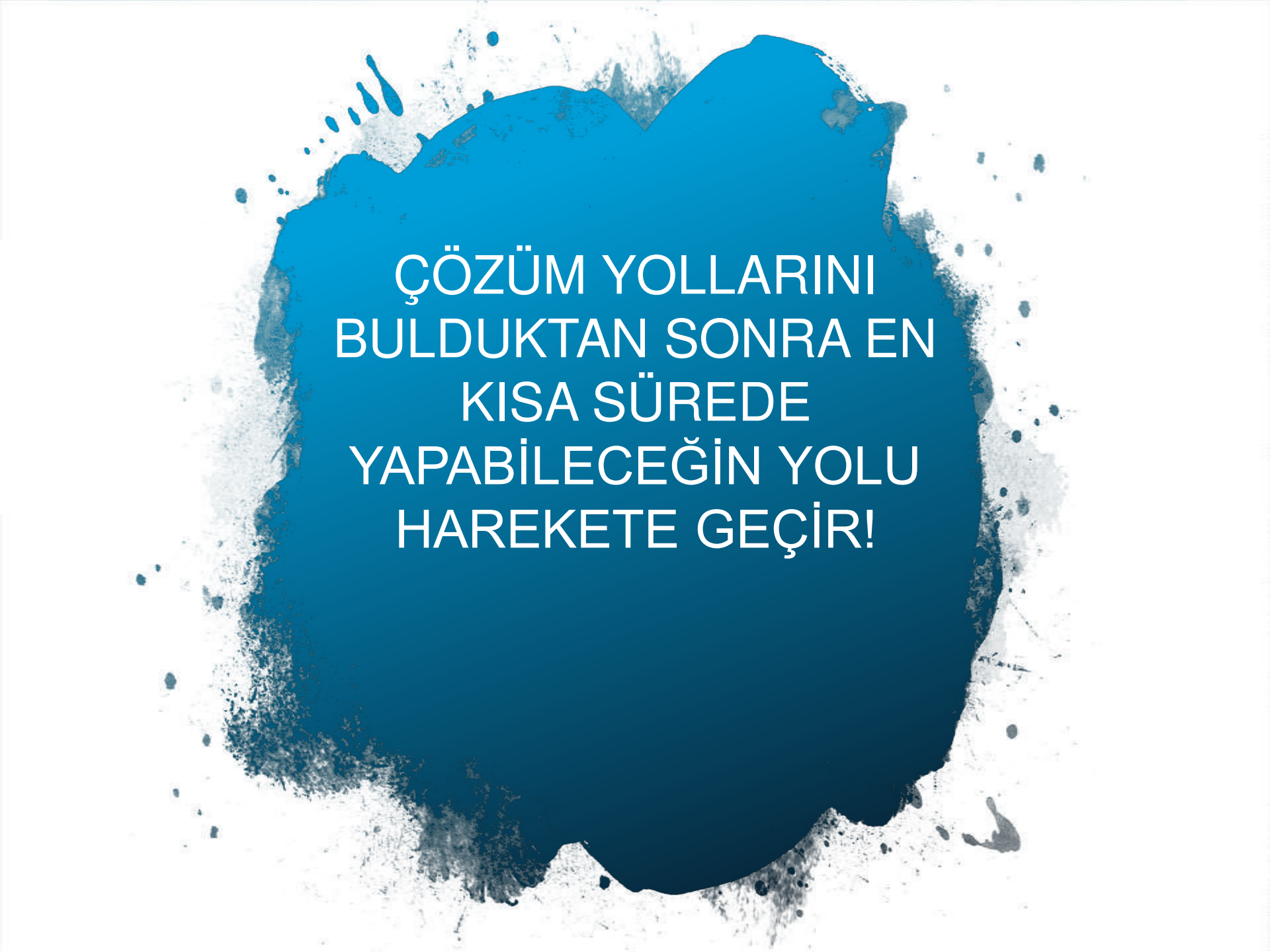


KAYGININ TEMELİNDE YATAN
NEDENİN
SENİ NASIL ETKİLEDİĞİNİ ANLA!

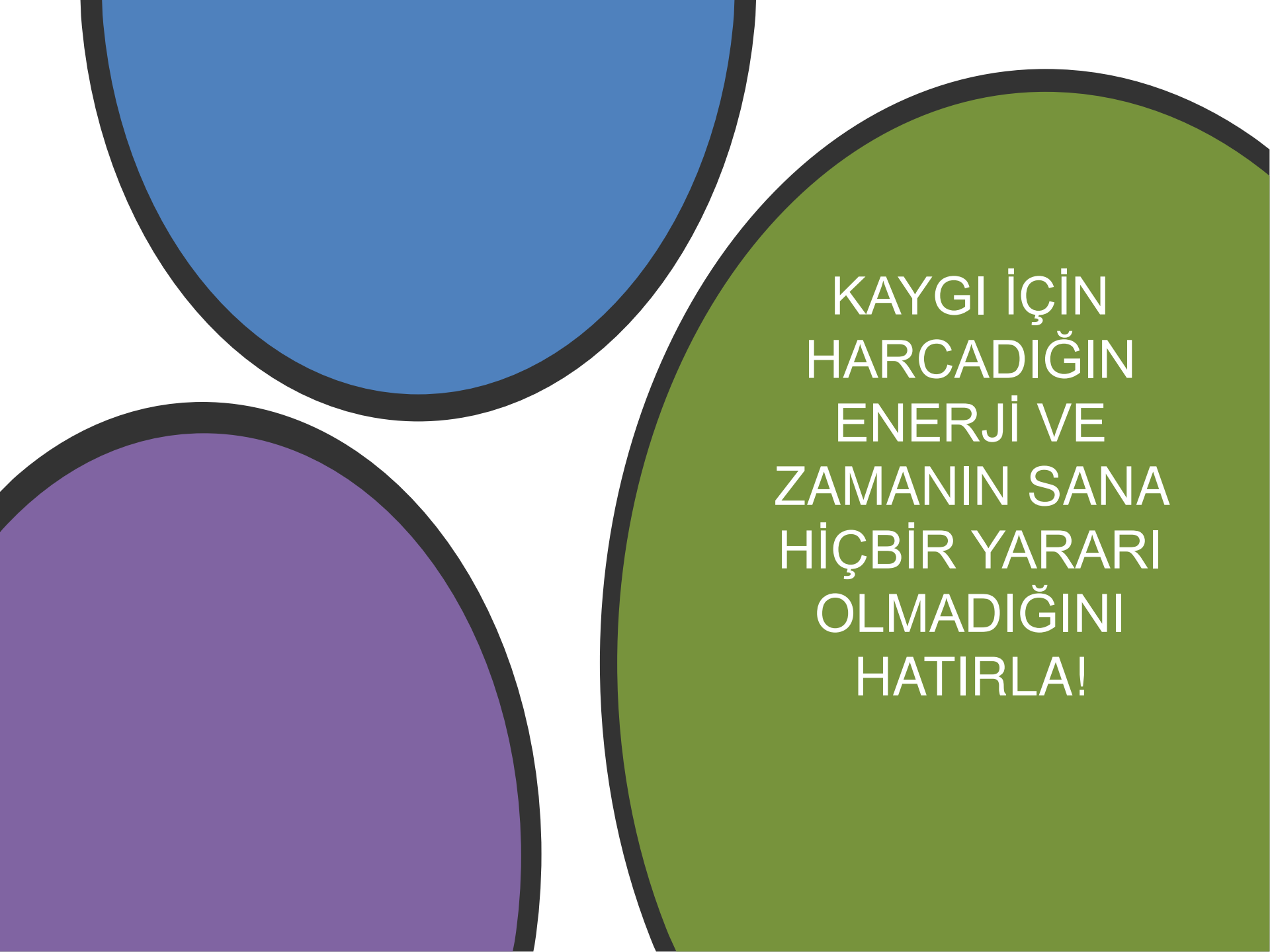


BU KAYGININ
ORTADAN
KALKMASI İÇİN
ÇÖZÜM
YOLLARI ÜRET!



The image features a large, irregular blue ink splatter on a white background. The splatter has a textured, painterly appearance with various shades of blue and some darker, almost black, areas. The text is centered within the blue area.

ÇÖZÜM YOLLARINI
BULDUKTAN SONRA EN
KISA SÜREDE
YAPABİLECEĞİN YOLU
HAREKETE GEÇİR!



KAYGI İÇİN
HARCADIĞIN
ENERJİ VE
ZAMANIN SANA
HİÇBİR YARARI
OLMADIĞINI
HATIRLA!

A large, irregular red ink splatter or blotch is centered on a white background. The splatter has a textured, painterly appearance with darker red and blackish tones at the edges. The text is centered within the red area.

**KAYGINI
ABARTMA!**

NEFES EGZERSİZLERİ

- Kaygı ve stres sonucu vücut ısısında düşüş yaşanabilmektedir. Vücut kan dolaşımını daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirirse bireyin vücudu normal vücut ısısına döner. Düştüğü durumlarda normale çevirmek için nefes egzersizleri oldukça önemlidir.



MEDİTA SYON

Bir hedefin varsa

Motivasyon
kazanmak için

Açık bir zihin
oluşturmak için

Yorgun
olduğunda
dinlenmek için

Enerjini yüksek
tutmak için

Dikkatini
toplamak ve
odaklanmak için

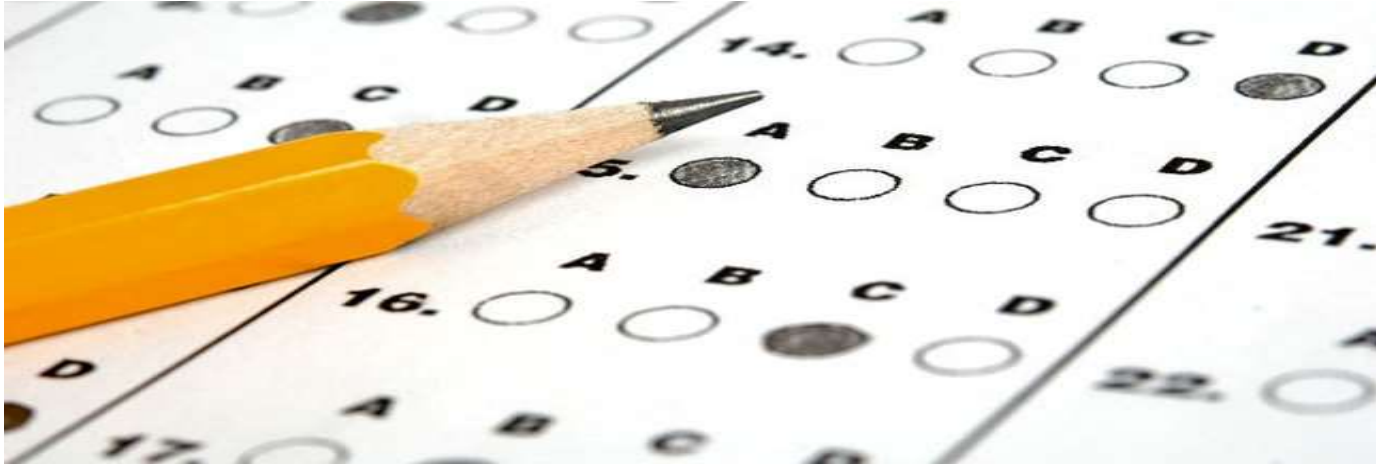
Sınavdan Önce;

- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.



Sınav Süresince;

- ☞ Sınav için olumlu düşünün.
- ☞ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- ☞ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- ☞ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- ☞ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.



Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar



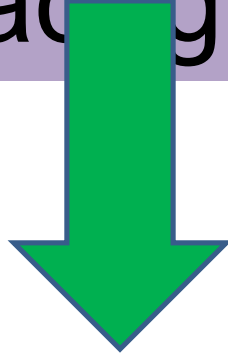
Olumlu Düşünceler



- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLU İLE DEĞİŞTİR

Sınavda başarısız
olacağım.



Sınavda elimden geleni
yapacağım.

YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için
gerekli zamanım yok ki!

Yeterli zamanımın olmadığı
doğru.

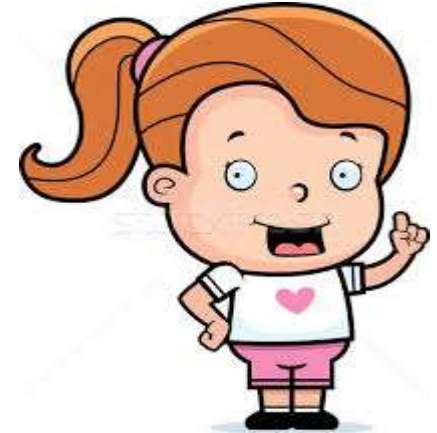
Ancak olan zamanımı en
etkili şekilde nasıl
kullanabilirim?



YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce



Yerin
e



Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka
kazanmak ve
İstediğim okula
girmek
zorundayım



Yerin
e



Sınavda başarılı olmak
ve
şu okullardan birine
girmek istiyorum

Kazanamazsam
ailemin
yüzüne nasıl bakarım.



Yerin
e



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.

Yerin
e

Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var
onları değerlendiririm

Kazanamazsam
herkes
benimle dalga geçer

Yerin
e

Bu kişiliğimi
ölçen bir sınav değil.
Sadece bilgimi ölçer.

Bedensel Uygulamalar



1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniği

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 alın.
- 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 Tekniği



- 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.

Geç kaldığını düşünme
Hemen şimdi başla!
Başlamak bitirmenin yarısıdır!





**Kendini Yönetirsen,
Dünyayı Yönetecek
Gücü de
Bulursun!
Eflatun**