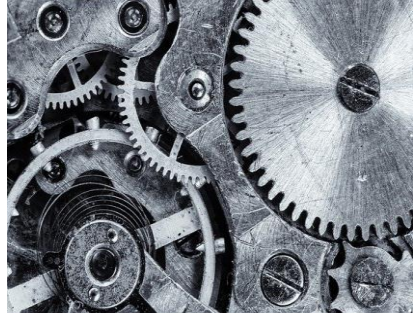


SINAV KAYGISI

LGS

SINAV KAYGISI



- Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.
- Bizler saksıdaki bir çiçek, çalışan bir makine değil duygulara sahip sosyal varlıklarız. Kaygı, heyecan sahip olduğumuz doğal duygulardandır.

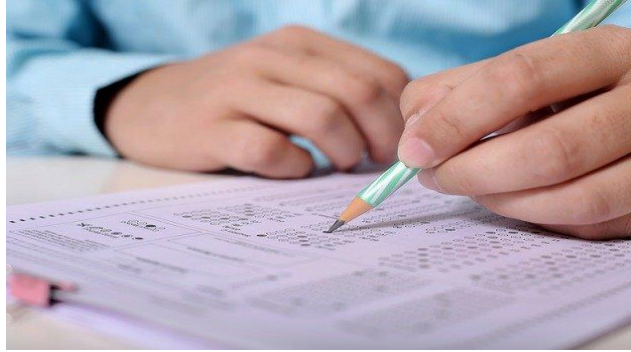
SINAV KAYGISI

- ▶ Öğrenciler için sınava girmek, stres ve kaygı yaratan bir yaşantıdır. Aslında bir miktar kaygı yaşamamanın, en iyi performansı göstermede olumlu etkileri vardır. Belirli düzeyde kaygı sınava hazırlanmak için motivasyonumuza yardımcı olur.
- ▶ Her öğrenci, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar.
- ▶ Bazı kişilerde güdüleyici bir faktör olurken bazı kişilerin performansını ortaya koymasına engel de olabilmektedir.



SINAV KAYGISI

- ▶ Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalinin uyarıcı etkisinin yanında dikkati odaklamada önemli rolü vardır. Ancak aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun adrenalin, bilgi transferini engeller, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe sebep olur.
- ▶ Sınav kaygısının etkileri; sınavda bilgileri unutma, boşluğu düşünüp ne yapacağını bilememe, fiziksel olarak hastalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılır.



- ▶ Yaşanan kaygı düzeyi, sınava hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler. Ancak bu etki performansa olumsuz yönde yansıdığında 'sınav kaygısı' bir sorun olarak karşımıza çıkar.

SINAV KAYGISI BİZİ NASIL ETKİLER?



- ▶ Sınav kaygısının en büyük etkisi dikkat üzerine olur.
- ▶ Sınavın öncesinde ve esnasında tamamen sınav üzerinde yoğunlaşması gereken dikkat, öğrencinin kendi duygu-düşünceleri ve sınavın olası olumsuz sonuçları nedeniyle dağılmakta ve bundan dolayı öğrencinin performansını düşürebilmektedir.

KAYGININ NEDENİ?

Bireysel etkenler

(Sınava yeterince hazırlanamamak,
zamanı etkili kullanamamak,
bilgi eksikliği,
görev ve sorumlulukları erteleme,
olumsuz düşünceler)

Çevresel etkenler

(Anne/baba tutumları
ve beklentileri,
değerlendirilme korkusu,
yaşanılan rekabetçi ortam)

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME

► Yaşanan kaygı çok yoğun ise;

kişinin enerjisini verimli kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez.

► Kaygımız yükseldiği anda bedenimiz fiziksel olarak bize bazı sinyaller gönderir.

Kalp atışlarında hızlanma, terleme ya da üşüme, yorgunluk, solunumda güçlük, titreme, mide ağrısı, baş ağrısı bunlardan bazılarıdır.

***Böyle durumlarda kullanacağımız bazı yöntemler, kaygının başa çıkılabilir düzeye inmesi için bize yardımcı olabilir.

Kaygıyla Başa Çıkma Teknikleri

- ▶ Olumsuz düşünceleri durdurma
- ▶ İç-diyalog kurma
- ▶ Gevşeme teknikleri
 - ▶ Nefes egzersizi, görselleştirme tekniği ve kas gevşetme

Olumsuz dūřünceleri durdurma

Sınavdan Önce;

- ▶ İyi bir puan alamayacağım
- ▶ Paniğe kapılıp başarısız olacağım, kazanamayacağım
- ▶ İyi hazırlanamadım, kötü bir okulda olurum

Sınav Sırasında;

- ▶ Herkes benden hızlı soru çözüyor
- ▶ Eyvah, bu soruyu çözemedim, zamanı iyi kullanamıyorum, sınav iyi gitmiyor
- ▶ Hiç bir şey hatırlamıyorum, başaramayacağım

Sınav Sonrasında;

- ▶ Hiçbir şey yapamadım, iyi bir puan alamayacağım
- ▶ Soranlara ne diyeceđim, rezil olacağım
- ▶ Ailem mutsuz olacak, hayal ettiđim okulu kazanamam artık

Olumsuz Düşünceleri Durdurma

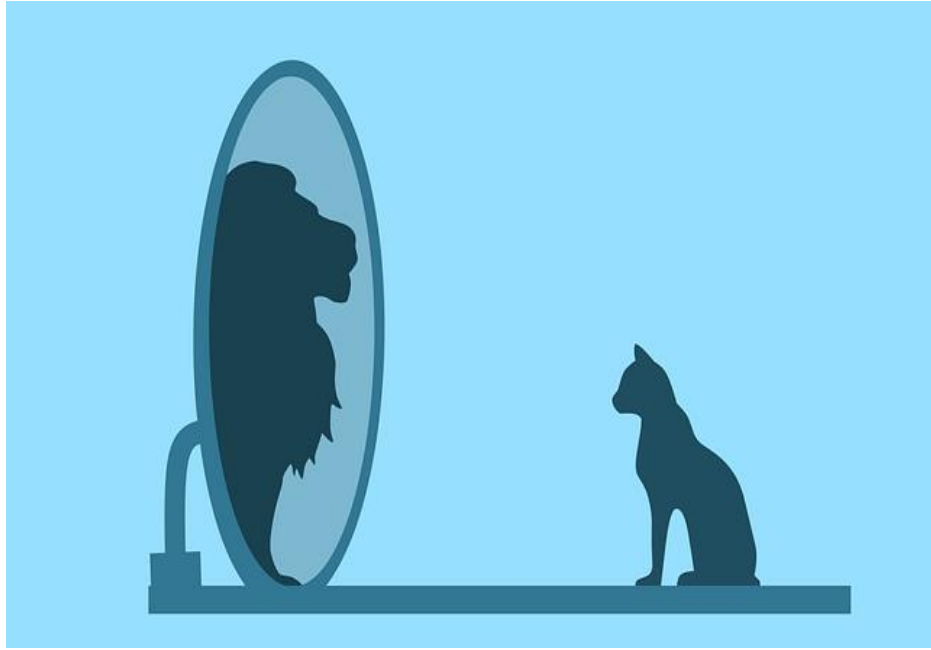
olumsuz düşünceleriniz ortaya çıktığında

(“Hiçbir şey yapamayacağım”, “Her şeyi unuttum”, “Sınav kötü geçecek” «Başarısız olacağım» vb.)

onlara **“DUR”** deyin, **«olumlu ve pozitif cümleler»** kurun

«Yapabilirim» «Elimden gelenin en iyisi yapmalıyım» «Ailem için değerliyim» «Kendime güveniyorum.»

“BİLİŞSEL – DUYGUSAL – DAVRANIŞSAL DÖNGÜ”



- ▶ Duygu, düşünce ve davranışlarımız birbirinden etkilenir.
- ▶ Düşünce şeklimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı etkiler. Olumsuz düşünceler olumsuz duygulara neden olur ve her ikisi de performansımızı azaltır.

**Peki senin sınav hakkındaki düşüncen nedir?

**Düşüncen duygularını nasıl etkiliyor?

**Her ikisi de davranışlarına nasıl yansıyor?

İç-Diyalog Kurma

Kişinin kendi iç-diyaloğunda söyledikleri, duygularını ve performansını etkiler.

Olumsuz düşüncelerinizi daha akılcı ve işlevsel düşüncelerle değiştirebilirsiniz.

- ✓ “Sadece ben değil herkes heyecanlı”,
- ✓ “Sakin ol ve rahatla”,
- ✓ “Şimdi kaygılanma zamanı değil, sınav zamanı”
- ✓ “Kaygının sana bir yararı yok”
- ✓ “Kaygılanarak zaman kaybetmek yerine sınava odaklan”
- ✓ “Elinden gelenin en iyisini yap”

Nefes Egzersizi Yöntemi

- ▶ Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- ▶ Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
- ▶ Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı, omuzlar kalkmalı, karın şişmeli.
- ▶ Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.
- ▶ Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir" , "ikii" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütünü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin .



Görselleştirme tekniği

- ▶ 1. Ellerinizle gözlerinize dokunmamaya dikkat ederek avuç içinizle gözlerinizi kapatın.
- ▶ 2. Öğrendiğiniz doğru nefes alma tekniklerini uygulayın ve gevşemeye çalışın.
- ▶ 3. Rahatlatıcı bir sahne ya da gitmekten hoşlandığınız sakin bir yer düşünün. Seçtiđiniz yer gerçek ya da hayali olabilir.
- ▶ 4. Rahatlatıcı, sakin bir yerde kendinizi hayal edin.
- ▶ 5. Birkaç dakika boyunca rahatladığınızı hissedene kadar bu hayali devam ettirin.

***Sınav anında; gözlerinize ilgili kararma yaşanmaması için gözlerinizi elinizle kapatmayıp hayali olarak gerçekleştirseniz daha iyi olacaktır.

Gevşeme yöntemi

- (1) Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.
- (2) Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.
- (3) Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.
- (4) Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.



ÖZET

- ▶ 1. Bir plan dahilinde zamanı etkili kullanacağız.
- ▶ 2. Görev ve sorumluluklarımızı ertelemeyip önceliklerimizi sıraya koyacağız.
- ▶ 3. Olumsuz düşüncelerimize «DUR!» deyip yerine «olumlu ve pozitif cümleler kuracağız.
- ▶ 4. Ailemizin bizden beklentilerini doğal karşılayacağız fakat bizde yoğun kaygı uyandırmasına izin vermeyeceğiz.
- ▶ 5. Sınav bizim kişiliğimizi değil bilgi düzeyimizi belirleyeceğinden değerlendirilme korkusuna kapılmayacağız.
- ▶ 6. Kendi **hedefimize odaklanarak** rekabetçi ortamlardaki karşılaştırmalara kulak asmayacağız.