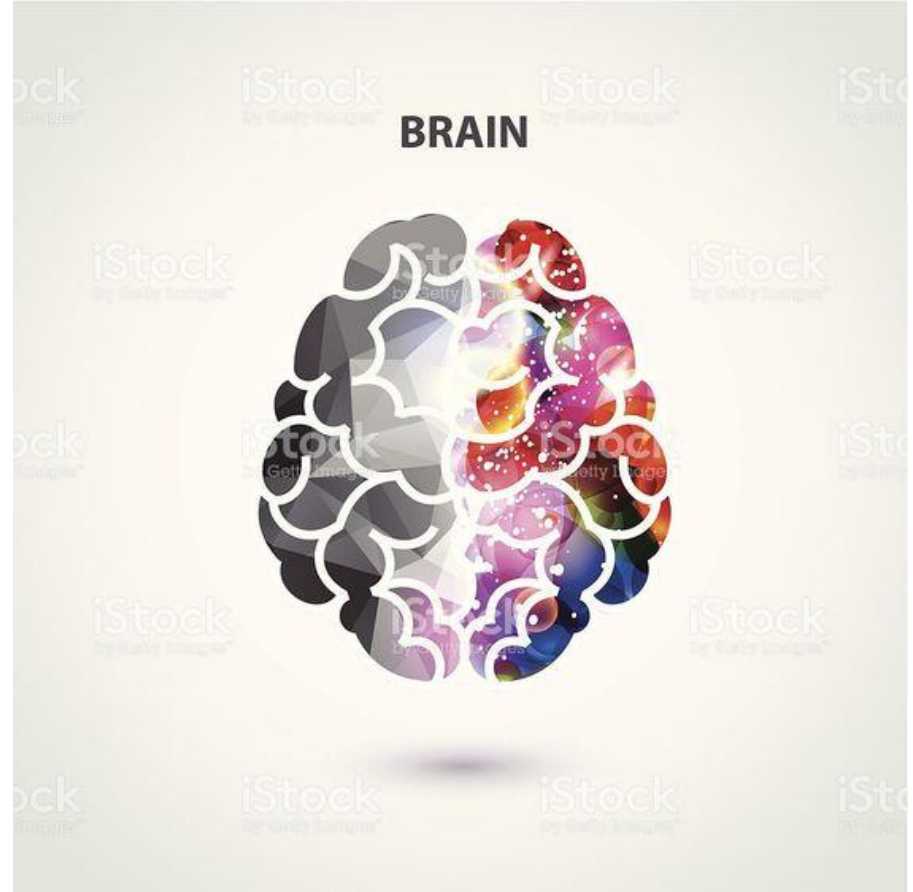


SINAV KAYGISI



Kaygı nedir?

- Kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü, tasa.



Kaygı ve Korku

- Korku, gerçek bir tehlike anında ortaya çıkar. Azgın ve vahşî bir köpek bizi kovalarsa korku hissederiz ve korkmamız için “somut” bir nedenimiz vardır.
- Kaygı, ise “sandığımız” bir tehdit karşısında hiss edilir. Baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan bir tepkidir.

Sınav Kaygısı

- Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.
- Kaygının özel bir türüdür ve ötekilerin bireyi değerlendirme ortamlarında belirginleşir.

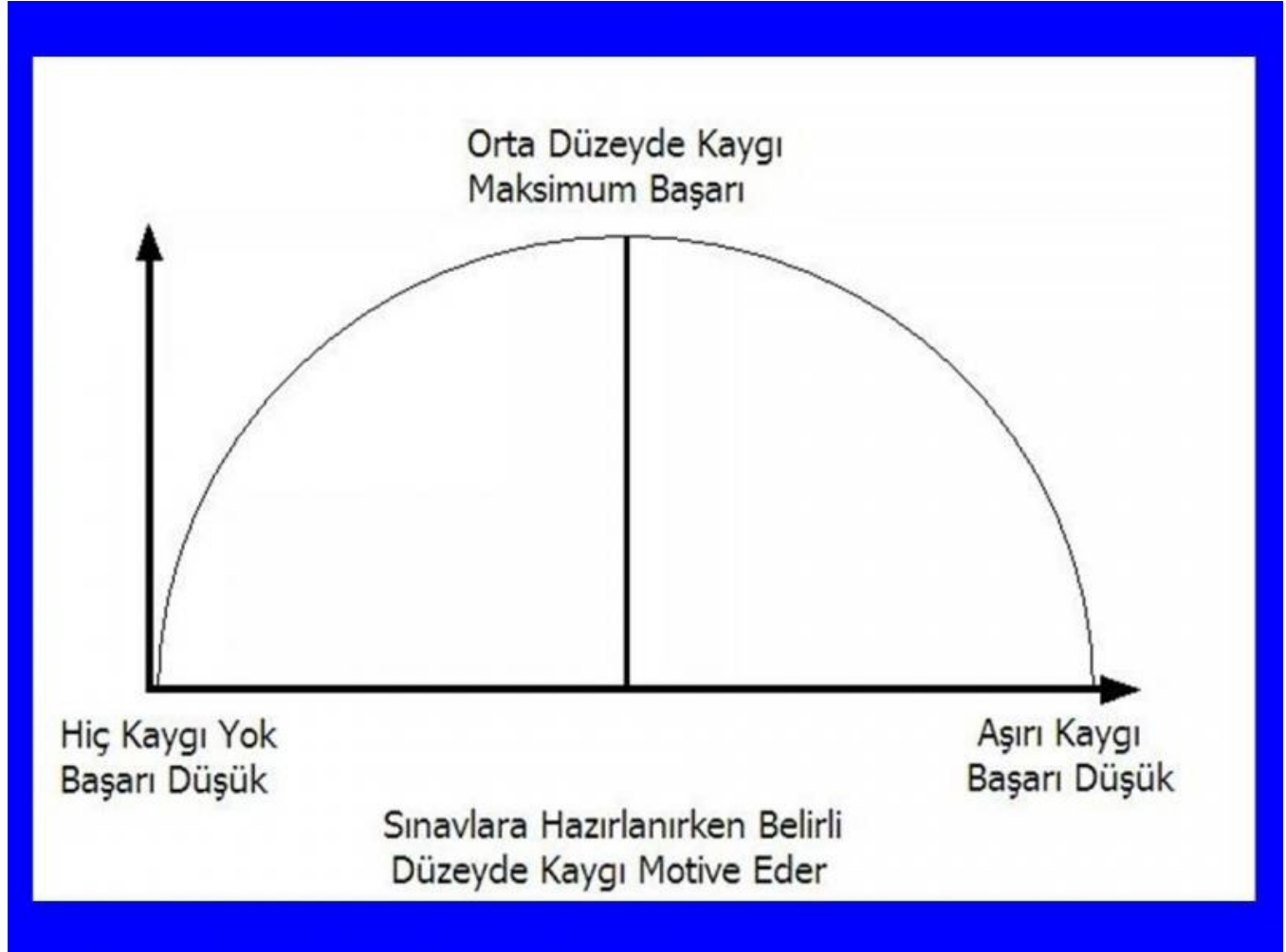


Sınava Girerken



Sınavdan Çıkarken

Kaygı Gerekli midir?



- Kaygı doğal bir duygudur.
- Azı karar çoğu zarardır.



SINAV HAFTASI

Aşırı Kaygının Fizyolojik Belirtileri

- 1.Hızlı kalp atışı,
- 2.Hızlı nefes alıp verme,
- 3.Terleme,
- 4.Mide ağrısı,
- 5.Karın ağrısı,
- 6.Bağırsak bozukluğu,
- 7.Baş ağrısı,
- 8.Baş dönmesi,
- 9.Uyku bozukluğu,
- 10.Yorgunluk,
- 11.Yeme bozuklukları,
- 12.Yoğunlaşma bozukluğu.

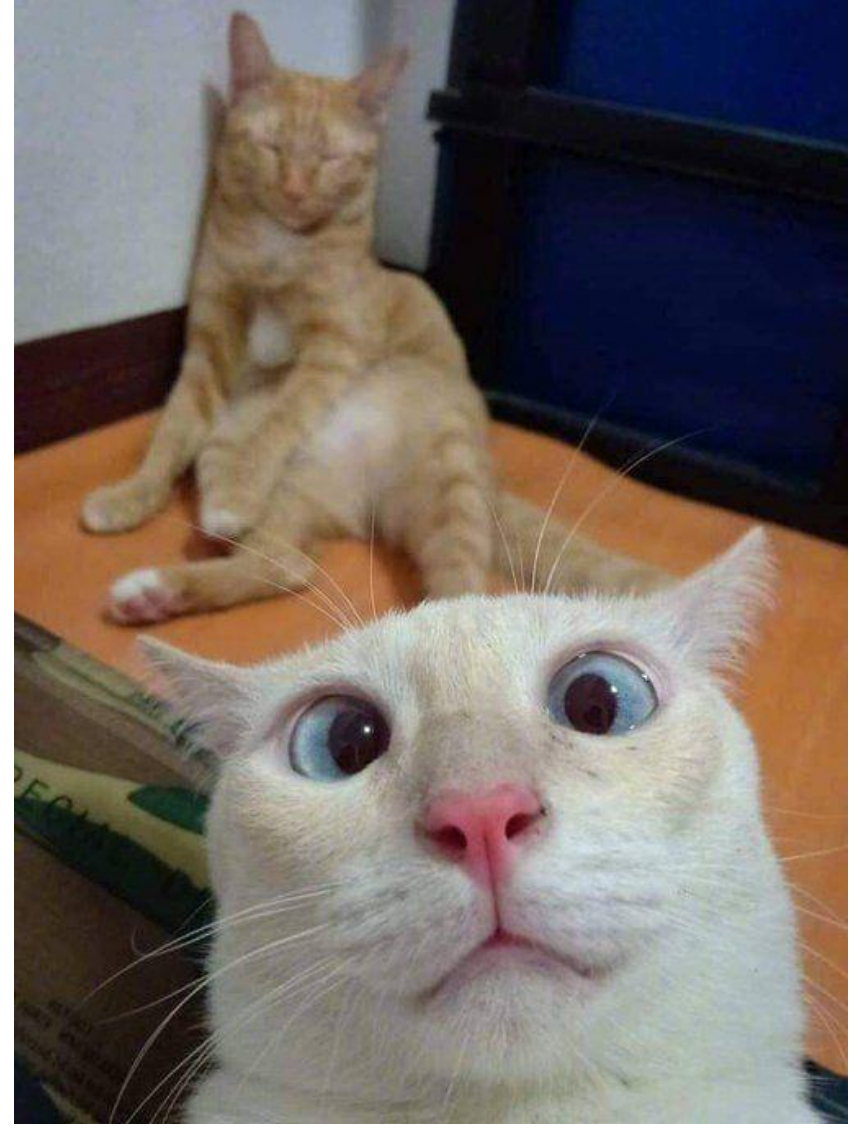


Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri

- 1.Huzursuzluk,
- 2.Güvensizlik,
- 3.Çaresizlik,
- 4.Öfke,
- 5.Korku,
- 6.Gerçeklik duygusunun kaybı,
- 7.Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
- 8. Ortamdan uzaklaşmak isteme,
- 9.Ümitsizlik,
- 10.Hayal kırıklığı,
- 11.Tedirginlik,
- 12.Mutsuzluk,
- 13.Endişe,
- 14.Kontrolü kaybetme korkusu



- Sınav sırasında bir boşluk yaşıyor, Tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor, Kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor, Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor ve gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız **SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ.**



Sınav Kaygısı Yüksek Olduğunda:

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,
- Dikkatte bir daralma ve azalma olur; dikkat, sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve buna bağlı olarak yaşananlara odaklanır,
- Zihinsel beceriler zayıflar; bilgilerin hatırlanması zorlaşır,
- Enerji gereksiz yere tükenir,
- Fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Neden Kaygılanırız?

- Sınava Gereğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- Sınava Yeterince Hazırlanamama Veya Kötü Çalışma Alışkanlıkları
- Başarısız Olma Korkusu
- Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı
- Olumsuz Düşünce Biçimleri
- Öğrencinin Ulaşamayacağı Hedef Belirlemesi
- Ailenin Ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek Olması
- Ailenin Öğrenciyi Başkalarıyla Kıyaslaması
- Görev ve sorumlulukları erteleme eğilimi
- Başarısız olma korkusu

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkabilmek İçin;

- 1-HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN
- 2- HAZIRLIK YAPIN
- 3-DÜZENLİ UYKU
- 4-BESLENMENİZE DİKKAT EDİN
- 5- SPOR YAPIN
- 6- OLUMLU DÜŞÜNÜN
- 7-NEFES DENETİMİ YAPIN
- 8-HAYAL GÜCÜNÜZÜ OLUMLU KULLANIN
- 9-GEVŞEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN

Sınav Kaygısını Arttıran Düşünceler

- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınavlar niye yapıyor, ne gerek var? Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.
- Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
- Biliyorum bu sınavda başarılı olamam. Sınav kötü geçecek.
- Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki? Ben zaten bu konuları anlamıyorum.



Yararlı Düşünceler

- Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Tüm kaynakları çalışmasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- Dünyanın sonu değil, telafisi var.
- Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

- Sınavlara bir plan ve program dahilinde hazırlanmak,
- Çalışmaları “asla” ertelememek,
- Zamanı verimli kullanmak,
- Beklentiyi gerçekçi tutmak,
- Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak sınav kaygısını azaltmaya yardımcıdır.



Eyvah! Kaygılandım.

- Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak
- “Sakin ol ve rahatla”, “ne var bu kadar heyecanlanacak?”,
- “kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı” gibi kendinizi rahatlatacak anahtar cümleleri tekrarlayın.

Eyvah! Kaygılandım.

- Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın.
- • Sınıfta kaç çeşit eşya var?,
- • Duvarda asılı yazının kaç satırı var?,
- • Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs, gibi.
- • Zihninizi o an meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin.

Eyvah! Kaygılandım.

- Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.
- Elimden geleni yapacağım gibi olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygını azalmasına yardımcı olur.



Sınavlardan Önce;

- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye veya sabaha bırakmayın.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.

Sınavdan Sonra;

- Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin; Kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın, Hoşlandığınız bir şeyler yapın.
- Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.



- BENİM CANIMIN BİR KIYMETİ YOK. ÖLMEK İSTİYORUM.

SINAV HAFTASI RUH HALİM

“Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı kimse okyanusu geçemezdi”



- PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER
ÖĞRETMEN K. BEREN KOCA

