


SINAV KAYGISI



 Kaygı; kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede hissetmesi halinde yaşadığı yoğun tedirginlik durumudur.



SINAV KAYGISI

■ Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.



KAYGI SONUCU ORGANİZMADA MEYDANA GELEN TEPKİLER

1-Fizyolojik tepkiler

- Kan basıncının yükselmesi
- Avuç içi terleme ve titreme hali
- Solunum güçlüğü
- Terleme ya da üşüme,
- Titreme, ateş basması
- Sindirim sistemi problemleri (ishal, kabızlık, karın ağrısı vb.) Sık idrara çıkma. Dilin damağın kurumması
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Yüz kızarması





2 - Duygusal- Zihinsel Tepkiler

- Kararsızlık, dalgınlık
- Sinirlilik, gerilim hali, agresif davranışlar.
- Konsantrasyon bozukluğu
- Yorgunluk hali
- Uyku bozuklukları
- Yeme problemleri (iştahsızlık ya da çok yeme)
- Yalnızlık hissi
- Hiç bir şey yapmak istememe



3- Davranışsal Tepkiler

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma),

Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme).



SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

- Öğrenilen bilgiler transfer edilemez ,
- Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır ,
- Dikkatte bir azalma olur , dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır ,
- Zihinsel beceriler zayıflar , bilgilerin hatırlanmasını engeller ,
- Enerji tükenir ve israf edilmiş olur ,
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.



KAYGI KÖTÜ MÜDÜR?

- Normal düzeyde bir sınav kaygısı *DOĞALDIR*, hatta *FAYDALIDIR*.
- Aşırı (şiddetli) kaygı öğrenmeyi ve hatırlamayı *ZORLAŞTIRIR*.
- Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı *MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR*



KAYGININ SEBEPLERİ

1-AİLE YAKLAŞIMLARI

2-YÜKSEK BEKLENTİLER

**3-SINAV HAZIRLIĞININ YETERLİ
DÜZEYDE OLMAMASI**

4-OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

5-YAŞANMIŞ BAŞARISIZLIKLAR

...gibi etmenler kaygıya davetiye
çıkarmaktadırlar



1-AİLELERİN YAKLAŞIMLARI

Öğrenciye karşı aşırı korumacı bir yapı içerisinde oldukları zaman, herşeyi kendilerine göre karar veriyorlarsa, kişinin kendine güveni gelişemeyeceği gibi kaygı oranı artacaktır. Sınav noktasında ise eğer aile için kazanılıyorsa bu kaygı 2 katına çıkacaktır.



2- YÜKSEK BEKLENTİLER

A- ÇEVRENİN BEKLENTİLERİ

Öğrencinin akademik başarısının üzerinde bir başarı beklenmesi ya da başkalarının başarısıyla kıyaslanması.

Örneğin;

Aile : Senin için çok büyük fedakarlıklar yaptık. Dershanelere gönderdik, özel hocalar tuttuk... vb.

Öğrenci :“Ailem benim için çok büyük fedakarlıklar yaptı, kazanamazsam onları hayal kırıklığına uğrattırım”

B- KENDİ BEKLENTİLERİ

- Akademik başarısı yüksek öğrencilerin beklentilerinin yüksek olması.
- Sınavı kişiliği ölçen bir test olarak görmesi , başarısız olduğu takdirde aşağılık duygusuna kapılması ;
Örneğin: “Kazanamazsam mahvolurum, beni kişiyle kıyaslarlar, küçük düşerim, değerim düşer”



3 - SINAV HAZIRLIĞININ YETERLİ DÜZEYDE OLMAMASI

- Konu eksikliklerinin olması
- Yeterince test ve soru çözmemiş olması
- Yeterince deneme sınavlarına girmemiş olması



4-OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

Sürekli olarak olumsuz ihtimallere yoğunlaşma

- ✓ İyi bir hazırlık süreci geçirmiş olmasına rağmen, hazırlıksız olduğu düşüncesi
- ✓ "Kazanamazsam, mahvolurum" gibi düşünceler
- ✓ Her an bir aksilik çıkabileceği endişesi
 - Sınava yetişememe, hastalanma, kaza geçirme korkusu, sınavda tüm bildiklerimi unutursam ...

5 -YAŞANMIŞ BAŞARISIZLIKLAR

(Özgüven kaybına neden olan yaşantılar)

Öğrencinin geçmiş yıllarda, özellikle sınavlarda yaşadığı başarısızlıkları genelleyerek OKS'de de başarısız olacağını düşünmesi.



21 yaşında işinde başarısız olmuş,
22 yaşında bir seçim kaybetmiş,
24 yaşında işinde tekrar başarısızlığa uğramış,
26 yaşında eşini kaybetmiş,
27 yaşında ruhsal bunalım geçirmiş,
34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,
36 yaşında gene kongre seçimlerini kaybetmiş,
45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş,
47 yaşında başkan yardımcılığı seçimlerini kaybetmiş,
49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,
52 yaşında ABD başkanlığı seçimini kazanmıştır







 **Bu kişi Abraham Lincoln'**
dur.



- Kaygının yüksek olmasının olumsuz etkileri olmakla beraber kaygısızlığında öğrenmedeki olumsuz etkileri göz ardı edilmemeli.
- Bu sebeple dengeleri iyi yakalamak gerekir. Kendi kendine devamlı çalış, hiç çalışmıyorsun, bu gidişle sen beceremezsin demek ne kadar yanlışsa ,sen nasıl olsa başarırınsın boş ver bu kadar üzerinde durma gibi söz ve davranışlarda o kadar yanlıştır.



OLUMLU DÜŞÜNEN KİŞİ

Olay	Düşünceler	Duygular	Davranışlar
 Deneme sınavında düşük puan almak	 Puanım düşük bunu kabul ediyorum ancak eksiklerimi tespit edip yeterli çabayı gösterirsem eksiklerimi kapatabilirim.	 Rahatlama  Kendini iyi ve yeterli hissetme	. Tekrar . eksikleri doğrultusun da ders çalışmaya başlama ve başarı

OLUMSUZ DÜŞÜNEN KİŞİ

Olay	Düşünceler	Duygular	Davranışlar
<ul style="list-style-type: none">•Deneme sınavında düşük puan almak	<ul style="list-style-type: none">•Eyvah kazanamayacağım	<ul style="list-style-type: none">•Endişe•Üzüntü•Öfke•Kaygı	<ul style="list-style-type: none">• Uzun bir süre dersin başında duramamak

SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkma, bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeydeki düzenleme çabalarını gerektirir.

**Zihinsel uygulamalar
Düşünce biçimini olumlu
yönde değiştirmek**

**Bedensel uygulamalar
Nefes egzersizleri
Fizik egzersizleri**

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce



Yerine



Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... Okuluna 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.

Fiziksel Dinlenme Egzersizleri

Solunum Egzersizi

1. Sağ elinizi karnınıza, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın. *(Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefesin kendiliğinden çıkması sağlanmalıdır.)*
3. Ağır ağır derin bir nefes alın.
4. Nefesinizi bir an tutun.
5. Ve nefesinizi aldığınız sürenin iki katı sürede boşaltın.


Bu egzersizi üç defa tekrar edin. Her uygulamadan sonra normal nefes alış verişine dönün.

UNUTMAYIN Kİ !

**SINAVDA BAŞARILI
OLANLAR OLACAĞI
GİBİ BAŞARISIZ
OLANLARDA
OLACAKTIR.**




ZİHİNSEL DİNLENME EGZERSİZLERİ

 “Şimdi de iki dakikalığına gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Şimdi kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer düşünmenizi istiyorum. Bu yer gerçekte varolan bir yer de olabilir; hayalinizde yarattığınız bir yer de olabilir. Önemli olan sizin orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz.



■ **Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri farketmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgarın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.**

Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi.

 O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada.Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin.Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz.Bu kişi size yardım edecek ve oldukça usta.



■ Hayalinizde etrafınıza bir kez daha bakın, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terk edin. İstediğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.



**“Yapabileceğinize De İnansanız,
Yapamayacağınıza Da İnansanız
Haklı Çıkarsınız”**

Henry Ford





UNUTMAYIN Kİ,
BAŞKA İNSANLARIN
VAZGEÇTİĞİ
NOKTADA SİZ DEVAM
ETMELİSİNİZ

**TÜM
ÖĞRENCİLERİMİZE
BAŞARILAR DİLERİZ.**

