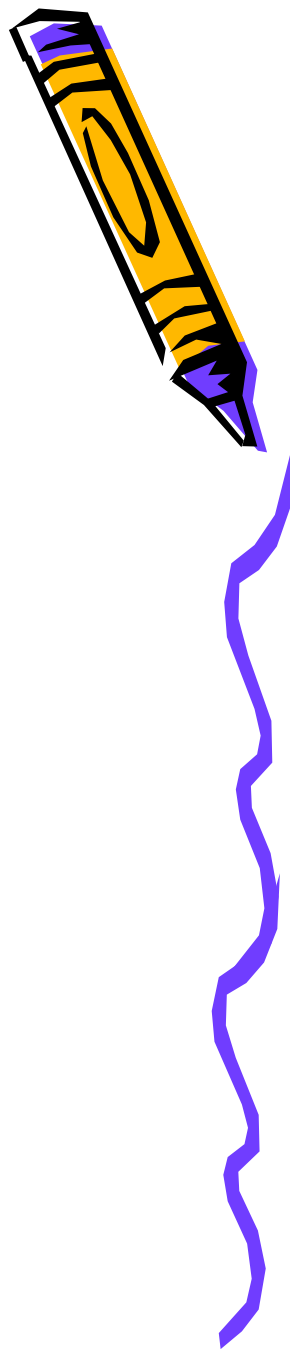


SINAV KAYGISI

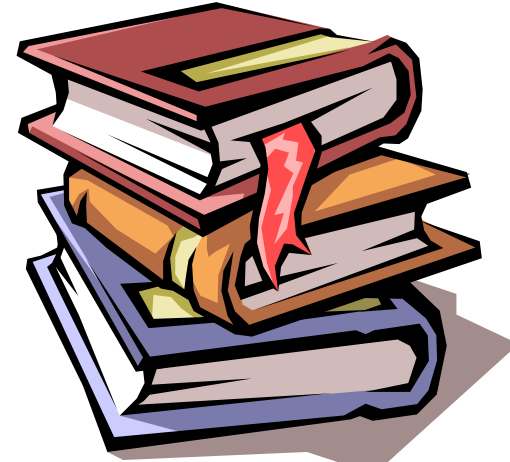
VE

**BAŞETME
YÖNTEMLERİ**



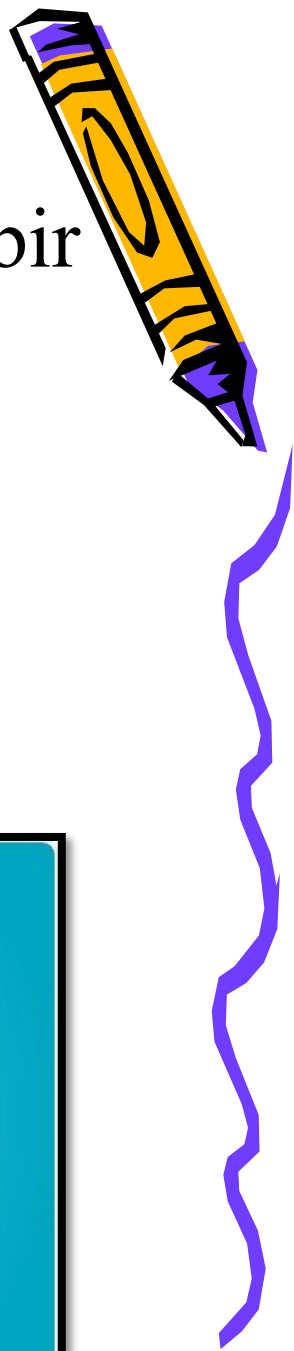
Kaygı Nedir?

Herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.



Kaygı kaynağı belli olmayan ve uzun süren bir huzursuzluk halidir.

Kaygı aslında kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.



Kaygı ile Korkunun karşılaştırılması

Kaygı; kişinin duygusal ya da d           baskı altında oldu   zamanlarda ortaya çıkan bir tepkidir.

Kaygı **korku** değildir.            korkuda fiziksel varlı  mızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlı  mıza yönelik bir tehlike yoktur.



Kaygıyı tamamen kendi olumsuz
düşüncelerimiz sonucu üretiriz.

Kaygının kaynağı belirsizdir.

Korku daha kısa sürelidir,kaygı ise daha uzun
süre devam eder.

Korku kaygıdan daha şiddetlidir.



Genel olarak insanlar kaygıyı;
gelecek ile ilgili karamsarlık,
başarısızlık,endişe,umutsuzluk,karışıklık
duygularıyla birlikte dile getirirler.



Sınav kaygısı da böyle başlar.

“Sınavı kazanamazsam her şey biter,
hayatım mahvolur,herkese rezil olurum”
vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı
hali başlar.



Kaygı Yararlı Olabilir Mi?



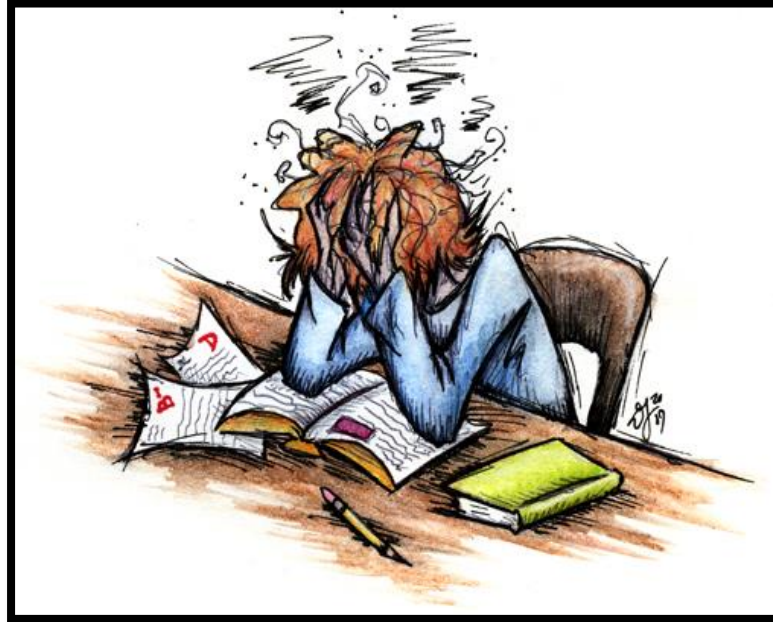
Orta derecede akademik yeteneği olan öğrenciler ve düşük kaygı düzeyindeki öğrenciler, yüksek kaygı düzeyindeki öğrencilere nazaran daha başarılı olmuşlardır.

Çok yüksek ve çok düşük akademik yeteneğe sahip öğrencilerde yüksek ya da düşük kaygılı olmak öğrenme açısından pek fark oluşturmamıştır.



Sınav Kaygısı Nedir?

Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



Bir sınav öncesinde, sırasında
ya da sonrasında duyulan endişe,
korku ve rahatsızlıktır.



Hemen hemen herkes bu kaygıyı bir
miktar hissetmektedir. Ama bazı
öğrenciler sınav döneminde yaşadığı
bu duygusal tepkilerin akademik
performanslarını ciddi anlamda
olumsuz yönde etkilediğinden söz
etmektedir.



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?



Sınavdan bir önceki gece
uyuyamıyorsanız,

Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış
olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı
olamıyorsanız,

Sınav sırasında midenizde, karın
bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık
oluyorsa,

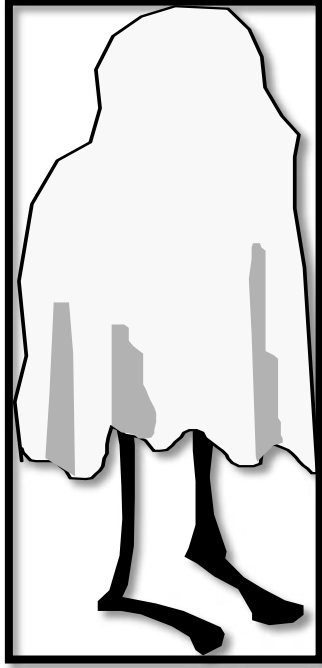
Sınav sırasında soğuk terleme ve baş
ağrıları çekiyorsanız,

Sınav sırasında zihninizin donduğunu
bulanıklaştığını ve tam olarak
düşünemediğinizi hissediyorsanız,

Sınav sırasında bildiklerinizi de
unutuyorsanız,



SINAV KAYGISI YAŞIYOR MUSUNUZ?



Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor
ve aslında basit olan cevapları kaçırırıyorsanız,

Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata
yapırıyorsanız,

Hiç beklemediĐiniz halde sınavdan çok kötü
bir not aldıysanız,

Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve
kendinize olan güveninizi yitirirseniz,

Sınav zamanları size kabus gibi geliyorsa...



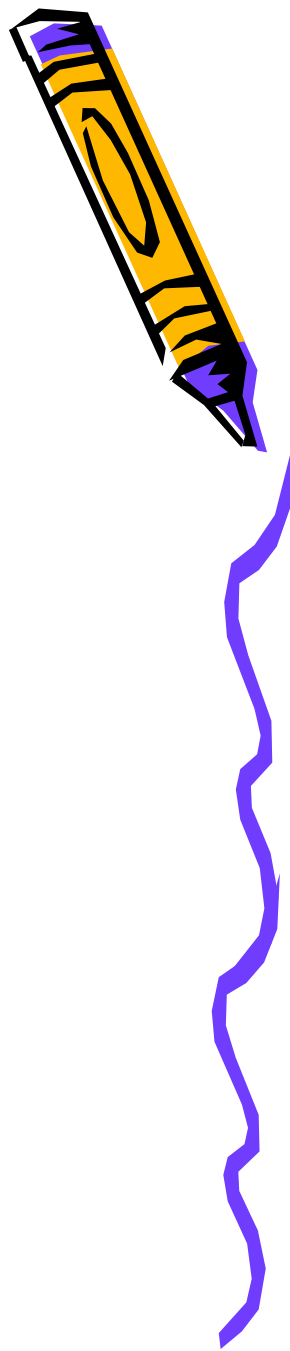
Sınav Kaygısını Artıran Nedenler

Mükemmeliyetçi yaklaşım

Yüksek beklenti düzeyi

Kötü çalışma alışkanlıkları

Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak
(uykusuzluk, yanlış beslenme vs.)

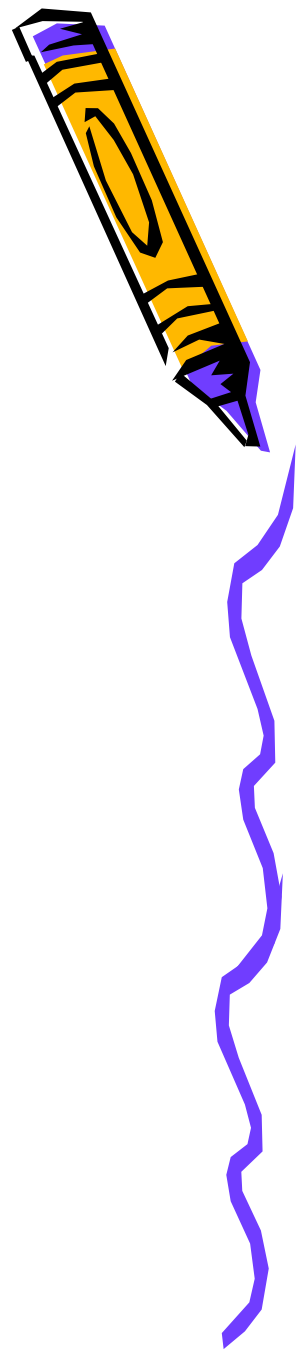


Felaket yorumları içeren düşünceler

Görev ve sorumlulukları erteleme

Çevrenin görüşleri hakkında endişe

Kişinin kendisi hakkındaki endişeleri



Sınav Kaygısının Etkileri

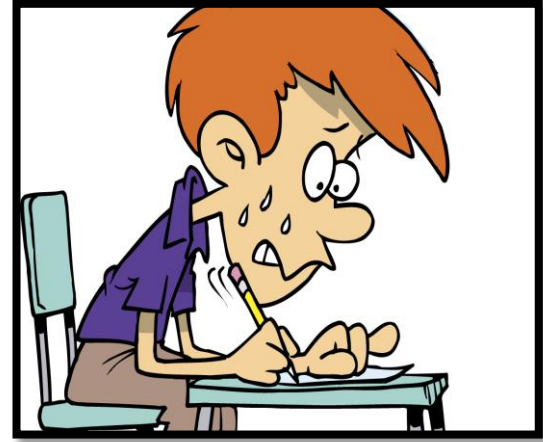
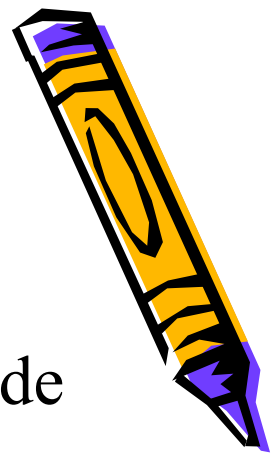
Öğrenilen bilgiler transfer edilemez

Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır

Dikkatte daralma ve azalma olur, dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır

Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanması engellenir

Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur



Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

Kaygı ile başa çıkma yollarını iki aşamada inceleyeceğiz.

1.Düşünsel Olarak

Düşünce biçimimiz herkesçe kabul edilebilen objektif gerçeklere dayanmalıdır. Olayları yorumlayış tarzımız çevremizdekilerce de kabul edilebilir olmalı. Olayları değerlendirme tarzınız ve yaklaşımınız sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediğiniz kısa ve uzun vadeli amaçlarınıza katkı sağlamalıdır.





Olayları yorumlayışınız sizi duygusal gerginliğe sürüklememeli, rahat ve huzurlu hissetmenizi sağlamalı.

Tek bir olaya dayalı genellemeler yapmadan, gerçekçi kanıtlarla sonuca varmaya çalışın.

Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşünceler olduğunu kabullenmenizdir.





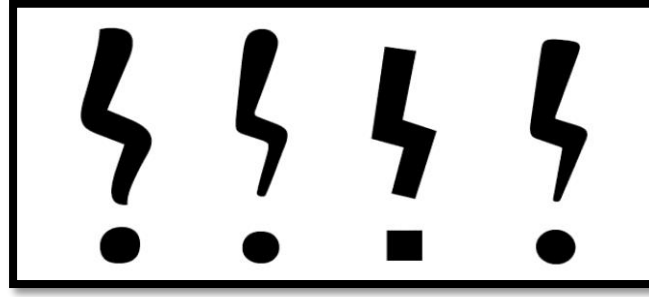
Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri değil, bilgi ve başarı testleridir. Dolayısıyla sınavlar kişiliğinizin değerlendirilmesi değil, bilgilerinizin ölçülmesidir.

Sınavı bir kişilik değerlendirmesi olarak değil, yetenek ve bilgilerinizi sınama imkanı olarak görün.

Önceki başarısızlıkların devam etmesi kural değildir.

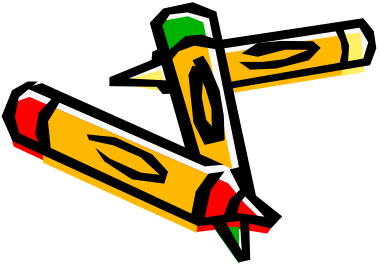
Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenini arayın,gidermek için gerekli tedbirleri alın.





Yaşam sizin için sürekli bir değişen ve gelişen süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklar da olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamımızı etkilemesine izin vermeyin.

İsteklerinizi ve tercihlerinizi mutlaka yerine getirilmesi gereken yasa-kanun haline getirmeyin.



2.Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmada Bedeni Kontrol Altına Alma

Öncelikle düzenli ve yeterli beslenmeniz gerekir.

Spor yapmaya zaman ayırın. Bedensel durumunuza göre fiziki egzersizler yapın.

Yüksek kaygı esnasında beden kimyasında birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu yaptığımız işler aksar. Bu da gevşeme tekniği ile giderilebilir.



Gevşeme Tekniği:

Bedende yüksek kaygı sırasında ortaya çıkan zararlı kimyasal maddelerin giderilmesini sağlar.

Bedeni kontrol altına almanın birinci yolu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylece pratik bir rahatlama sağlanır.



Doğru ve derin nefes vücutta damarların genişlemesini, bunun sonucu olarak da kanın (Oksijen) bedenin en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar.

Vücuttaki oksijen oranının artması, yüksek kaygı nedeniyle ortaya çıkan zararlı biyokimyasal maddeleri yok eder. Böylece birey duygusal olarak kendini rahat, dengeli ve sağlıklı hisseder.



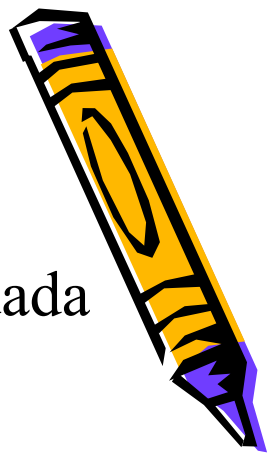
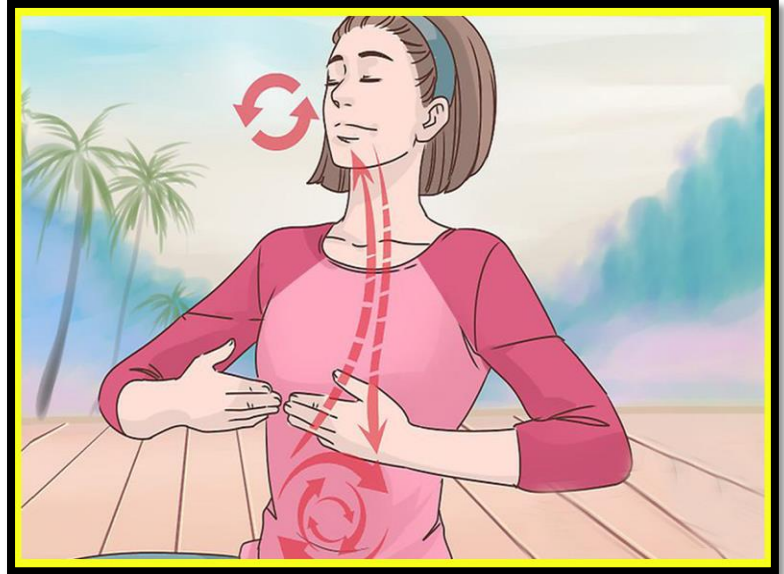
Doğru Nefes

Bu çalışmayı açık havada veya iyi havalandırılan bir odada yapın.

Bol ve rahat giysiler tercih edin.

Solunum çalışmasına başlamadan önce bir iki dakika gevşeyin. Gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın.

Nefes alırken ağır ve derin nefes alınmalıdır.



Burundan alınmalı ağız kesinlikle kapalı olmalıdır.

Akciğerin tamamı kullanılmalıdır.

Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.

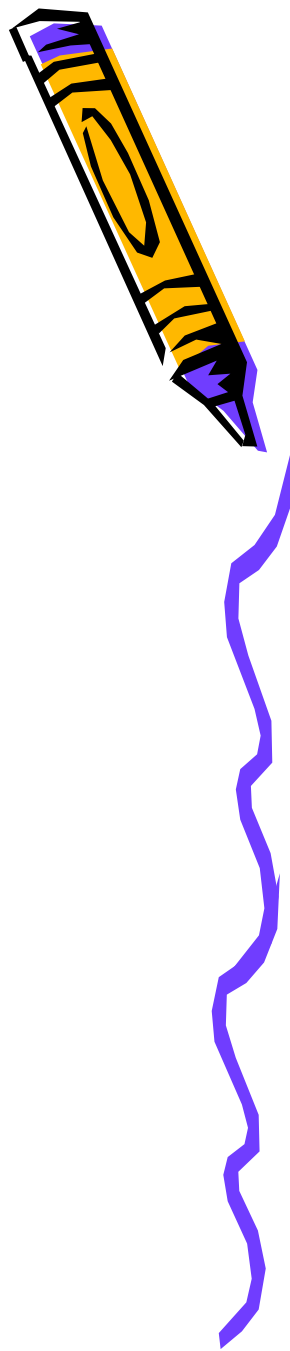
Nefes almadan önce ciğerlerinizin tamamını boşaltın.



Düzenli fizik egzersizi:

Fizik egzersizinin yararları:

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Enerjide artış
- Endişelerde azalma
- Daha iyi sağlık
- Duygusal rahatlık
- Kendine güven artışı



SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.

Sınavla ilgili belgeleriniz tamam mı?
Eksikleriniz var mı? Eksikleriniz varsa, ilgili kurumlardan bu eksikleri mutlaka giderin.

Sınava gireceğiniz okulu mutlaka önceden görün.

Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.

