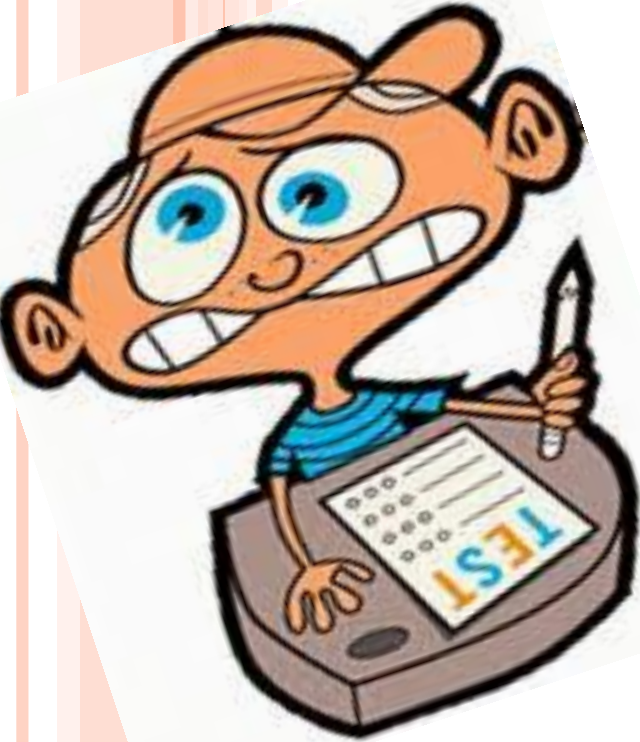
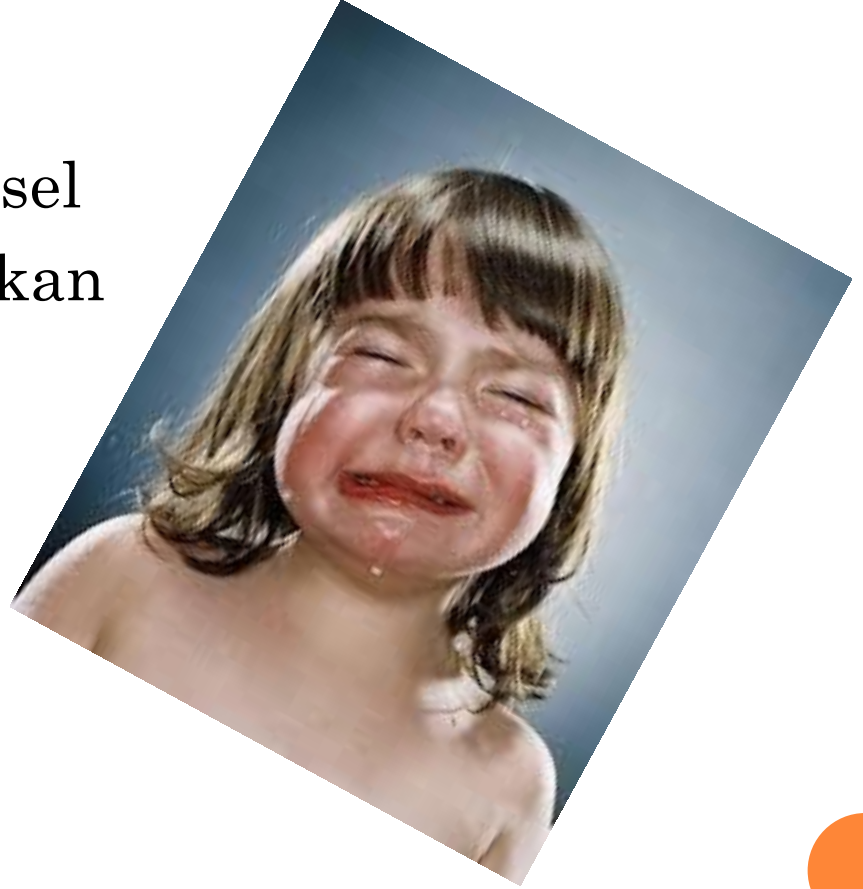


SINAV KAYGISI **ve** **BAŞA ÇIKMA YOLLARI**



KAYGI NEDİR?

Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken oraya çıkan tepkidir.



Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalinin uyarıcı etkisinin yanı sıra 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 ve bir boşluk yaşamaktan, fiziksel olarak hastalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılır.





SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan

yoğun kaygıdır.





Sınav Kaygısı;

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



İlk adım, kaygının iki türünü birbirinden ayırmaktır. Eğer yaşadığınız kaygı, sınava yeteri kadar iyi hazırlanamamaktan ve bilgi eksikliğinden kaynaklanıyorsa, bu normal ve doğal bir tepkidir. Ancak eğer sınava yeteri kadar iyi hazırlandığınız ve kendinizi yeterli hissettiğiniz halde, sınavlarda hala panik ve boşluk yaşıyorsanız, zihniniz duruyorsa ve aşırı tepki gösteriyorsanız, bu doğal değildir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,



SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĐU DUYGULAR

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

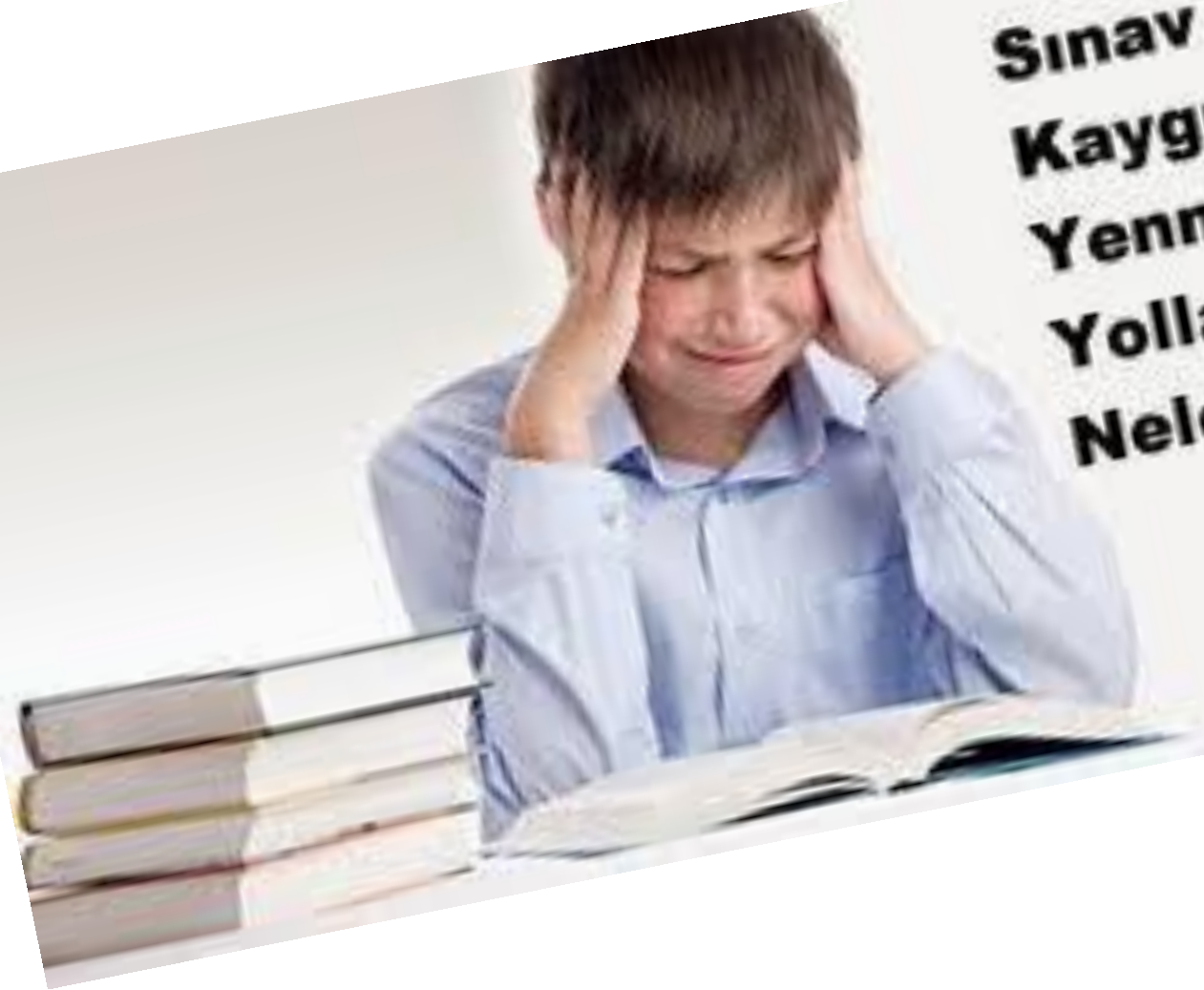


SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,



**Sınav
Kaygısını
Yenmenin
Yolları
Nelerdir ?**



Kendini Yönetirsen,
Dünyayı Yönetecek
Gücü De
Bulursun!



Eflatun



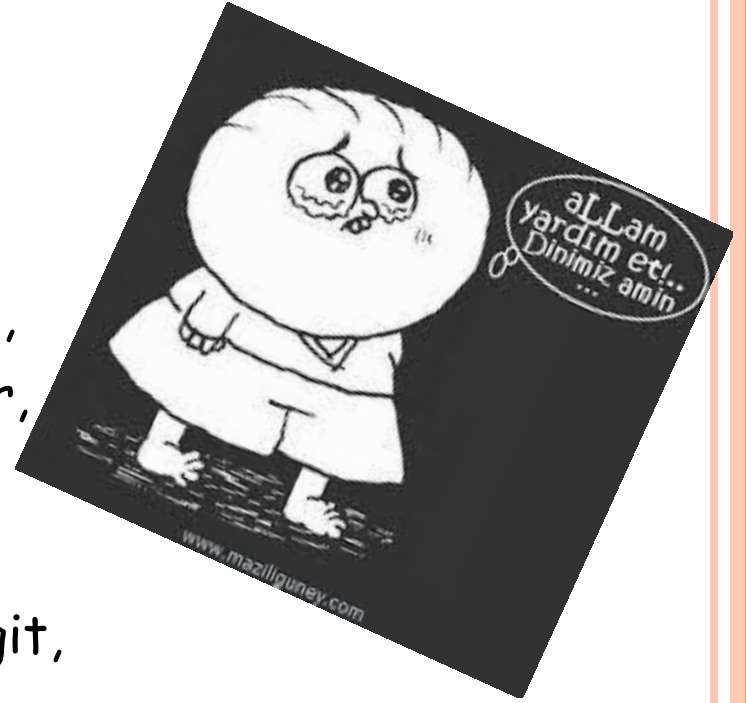
KAYGIYI YOK ETMEK;

- Öncelikle sınav üzerinde yoğunlaşmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,
- Düşüncelerinizi organize etmede, dikkatinizi toplamada yardımcı olur,
- Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,
- Kontrol duygusu başarmaya yardım eder, gerçek performansınızı sergilemenizde önemli rol oynar.



SINAVDAN ÖNCE;

- Spor yap,
- Sınava gireceğin yeri önceden gör,
- Bir önceki günü sevdiklerinle geçir,
- Sınavdan önceki gece iyi uyu,
- Aç karnına sınava girme,
- Sınava acele içinde girme, erken git,
- Son ana kadar asla ders çalışma,
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalış,
- Zihninde geçmişteki başarısızlıkları değil, başarıları vurgula,
- Sınava kendine güvenerek gir,
- DUA ET! Moral olacaktır😊



SINAV SÜRESİNCE;



- ➡ Sınav için olumlu düşün,
- ➡ Sorular kolaydan zora gider, sırayı takip et,
- ➡ Öncelikle en iyi bildiğin dersin sorularından başla,
- ➡ Seni oyalayan soruların yanına işaret koy ve geç! Kalan zamanını bunlara ayırırsın,
- ➡ Cevabından emin olmadığın soruları yanıtlama! Yanlış yapma riskin yüksektir,
- ➡ Cevap anahtarınla cevapları karşılaştır; yanlış işaretleme ve kaydırma olmasın,
- ➡ Soruları ve yönergeleri dikkatlice oku,
- ➡ Sınavın başında açıklama iste,
- ➡ Zaman zaman duruşunu değiştir, bu seni rahatlatacaktır,
- ➡ Sınıf arkadaşların sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olma,
- ➡ Sınav başarisi ile kişilik değerini bir tutmaaaa!!!



KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar



ZİHİNSEL UYGULAMALAR

Zihin hazırsa her Şey hazırdır!
Shakespeare



DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ:

Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır (“Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek” gibi). Bu düşünceler başladığında kendinize “DUR” deyin. Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun. Bunu ilk seferde başarmak zor olabilir, ancak bir kez başardığınızda sıklıkla kullandığınız bir yöntem olduğunu göreceksiniz.



KENDİ KENDİNE TELKİN ETME TEKNİĞİ:

Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak “Bu sadece bir sınav.Sakin ol ve rahatla!”, “Ne var bu kadar heyecanlanacak?”, “Kaygılanma zamanı geçti,şimdi sınav zamanı!” gibi cümleleri tekrarlayın.



DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA **ODAKLAMA TEKNİĞİ:**

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 için meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin. Son hece veya harf ile başlayan başka kelimeler türetme, kelimeleri alfabetik sıraya dizme, zihinden çarpma-bölme işlemi yapma gibi zihin oyunları da bu tür durumlarda kullanılabilecek etkili örneklerdir.



KÖPRÜ OBJELER KULLANMA TEKNİĞİ:

Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır. Sınav sırasında da kendinizi iyi hissettiğiniz ortamları, sevdiğiniz kişileri veya iyi anılarınızı -hayale dalmadan- düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Ancak daha sonra sınava dönmeyi de unutmayın. Bu tür uygulamalar, sakinleşmenizde oldukça etkili olur.



İÇ-DİYALOGU KURMA TEKNİĞİ:

Sınav kaygısına ve paniğe bağılı olarak, genellikle kişi kendi kendine “Ben bu soruları yapamam. Ben bir işe yaramam. Başarısız olacağım. Sınav kötü geçecek.” gibi olumsuz mesajlar yollar. Kiřinin kendi iç diyalogunda neler söylediğinin, yaşadığı duygular ve performansına etkisi büyüktür. Bu iç-diyalogda olumsuz mesajları “Elimden geleni yapacağım. En azından bildiklerimi yapabilirim. Sadece ben değıl herkes heyecanlı. Artık rahatla ve konsantre ol, her şey yolunda gidecek” gibi olumlu mesajlarla değıştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızın azalmasına yardımcı olur.



BEDENSEL UYGULAMALAR

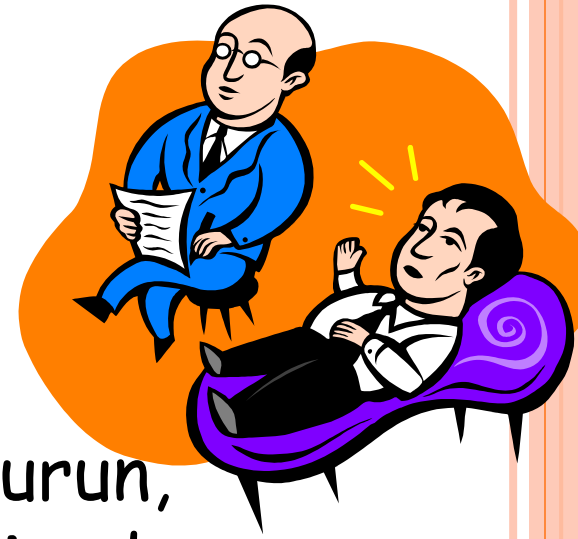
1- Doğru Nefes Alıp Verme



2- Gevşeme Tekniği



DOĞRU NEFES



- Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.



GEVŞEME TEKNİĞİ

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.

- Eller-Kollar
- Kafa
- Boyun
- Omuzlar



Öncelikle fiziksel olarak rahatlamak, kaygıyı azaltmada en etkili ve en çok kullanılan yollardan biridir. Bunun için önce gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve uzun bir süreye yayarak nefesinizi verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Daha sonra vücudunuzu gevşetin, kollarınızı serbest bırakın ve zihninizi boşaltın. Vücudunuzdaki tüm kasları, başınızdan başlayarak aşağıya kadar (alın, yüz, kafa, omuz, kollar, karın, bacaklar ve ayaklar) on saniye süreyle gerin, sonra serbest bırakın. Gerginlik ve rahatlık arasındaki farkı hissetme ve buna yoğunlaşma kaygınızı azaltır.



Şöyle bir biyografi için ne dersiniz???

- 31 yaşında iş hayatında başarısızlığa uğradı.
- 32 yaşında meclis seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 34 yaşında iş hayatında tekrar başarısızlığa uğradı.
- 35 yaşındayken sevgilisinin ölümünü yaşadı.
- 36 yaşındayken depresyondaydı.
- 38 yaşında seçimlere girdi ve kaybetti.
- 43 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 46 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 55 yaşında senatörlük seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 56 yaşında başkan yardımcısı olma çabaları sonuçsuz kaldı.
- 58 yaşında senatörlük seçimlerini kaybetti.
- 60 yaşında ABD başkanı seçildi.

Abraham Lincoln



Diğer insanların vazgeçtiği
noktada siz devam etmelisiniz.



Başarılar...

