

DOĞRU
NEFES AL

OLUMLU
DÜŞÜN!

SINAV
KAYGISI VE
BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ

YÖNERGELERİ
TAKİP ET

DÜZENLİ UYU

ZAMANI
VERİMLİ
KULLAN

KAYGI NEDİR?

Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan kaynağı belirsiz korkuya “**kaygi**” denir.

Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır. .

Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygıya sınav kaygısı** denir.

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

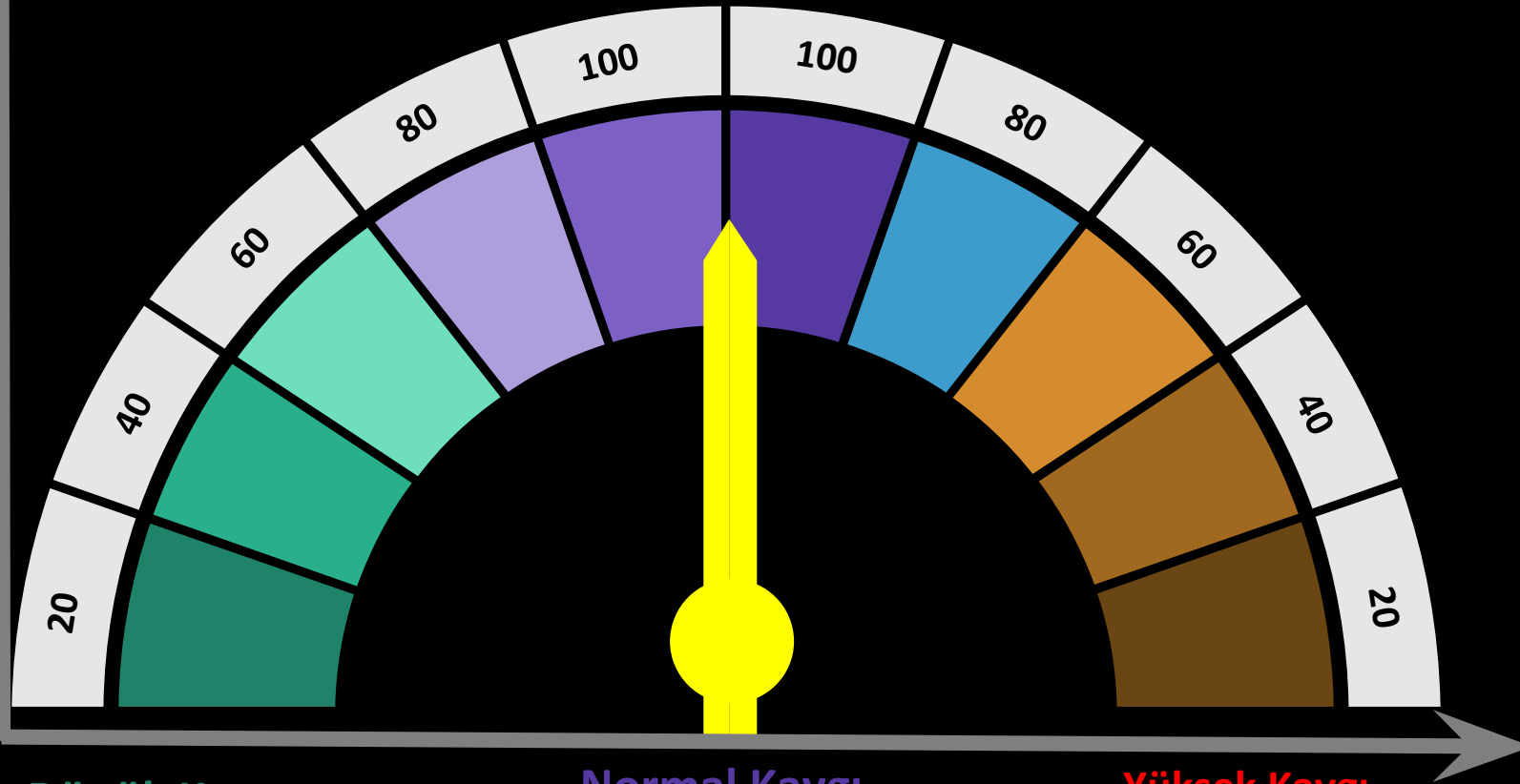
Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder.

Faydalı olmayan yüksek ve aşırı kaygıdır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur.

Kaygı Düzeyi

Başarı
Düzeyi

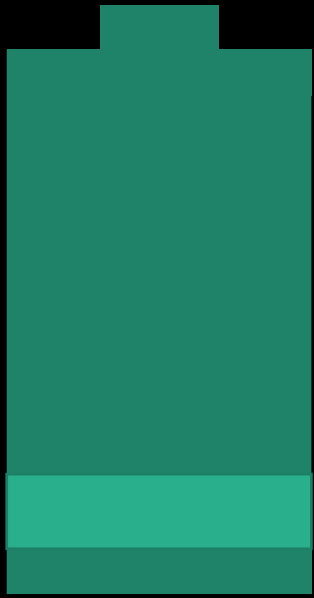


Düşük Kaygı
Düzeyi

Normal Kaygı
Düzeyi

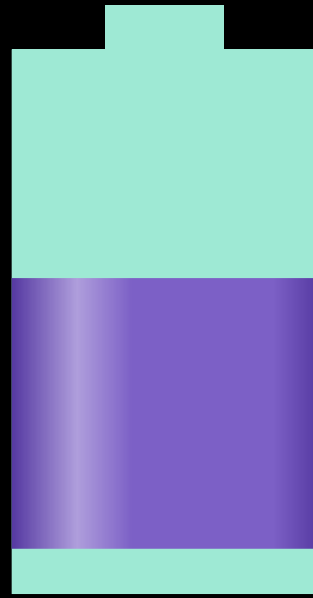
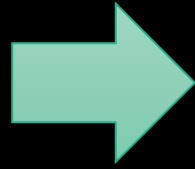
Yüksek Kaygı
Düzeyi

Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



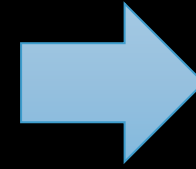
Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

Kalp atışlarında
hızlanma,

Hızlı nefes alıp-verme,

Dilin damağın
kuruması,

Mide şikayetleri,

Terleme ve/veya
titreme

Terleme ve/veya titreme

Yorgunluk belirtileri,

Gerginlik/sinirlilik hali,

Yeme alışkanlıklarında
değişme,

Telaş, şaşkınlık,

Dikkat bozuklukları,

Huzursuz uyku,

Kabus görme,

Olumsuz düşünceler,



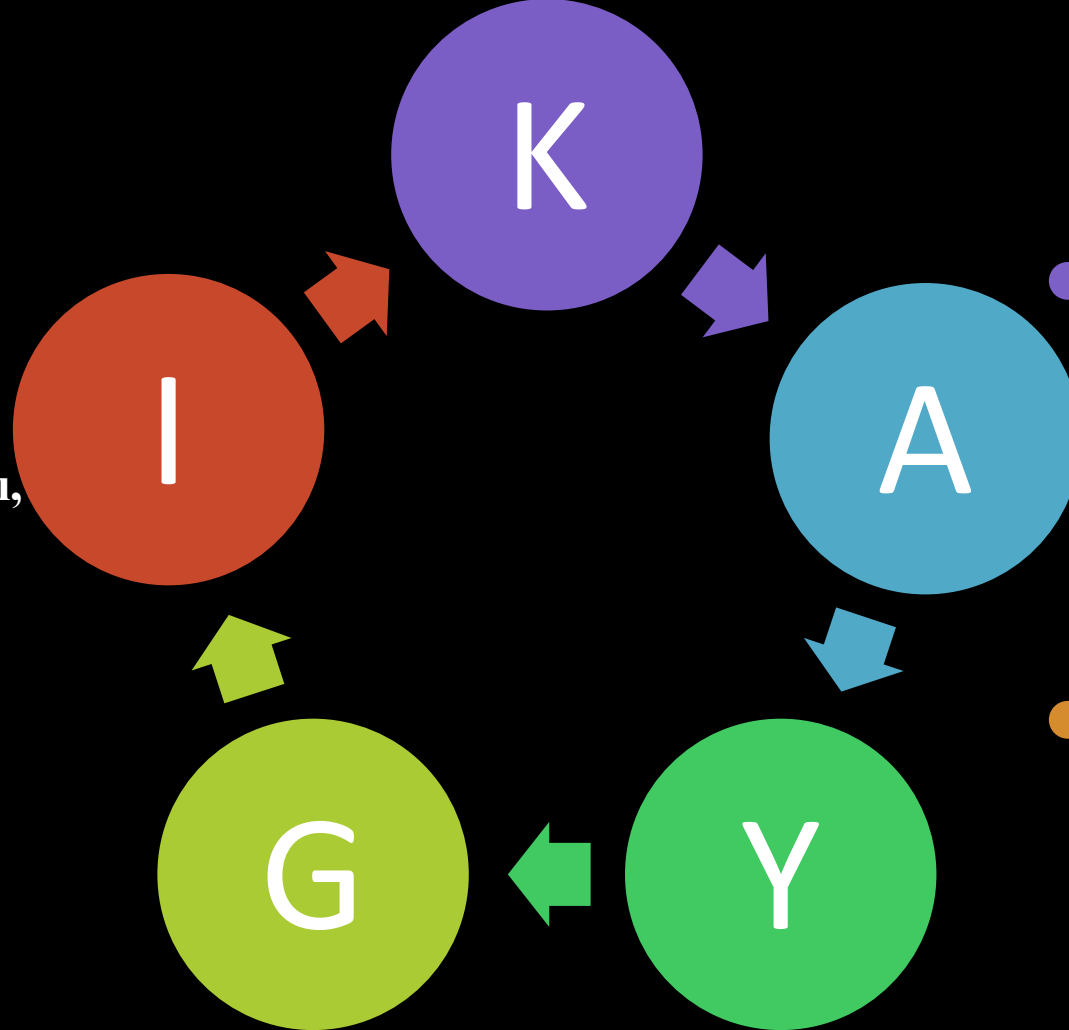
Sınav Kaygısının Belirtileri

Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?

● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı, Mide bulantısı,

● Hızlı nefes alıp verme,



● Kalp çarpıntısı, Titreme,

● Sık İdrara çıkma,

● Ağız kuruluğu,

Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



- **Odaklanamama, dikkatin dağılması**
- **İyi bildiklerini bile hatırlayamama,**
- **Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,**
- **Okuduğunu anlamama, yanlış okuma**
- **Basit işlem hataları yapma**



ENDİŐE



ÖFKE-KIZGINLIK



MUTSUZLUK



KORKU-HAYAL
KIRIKLIĐI



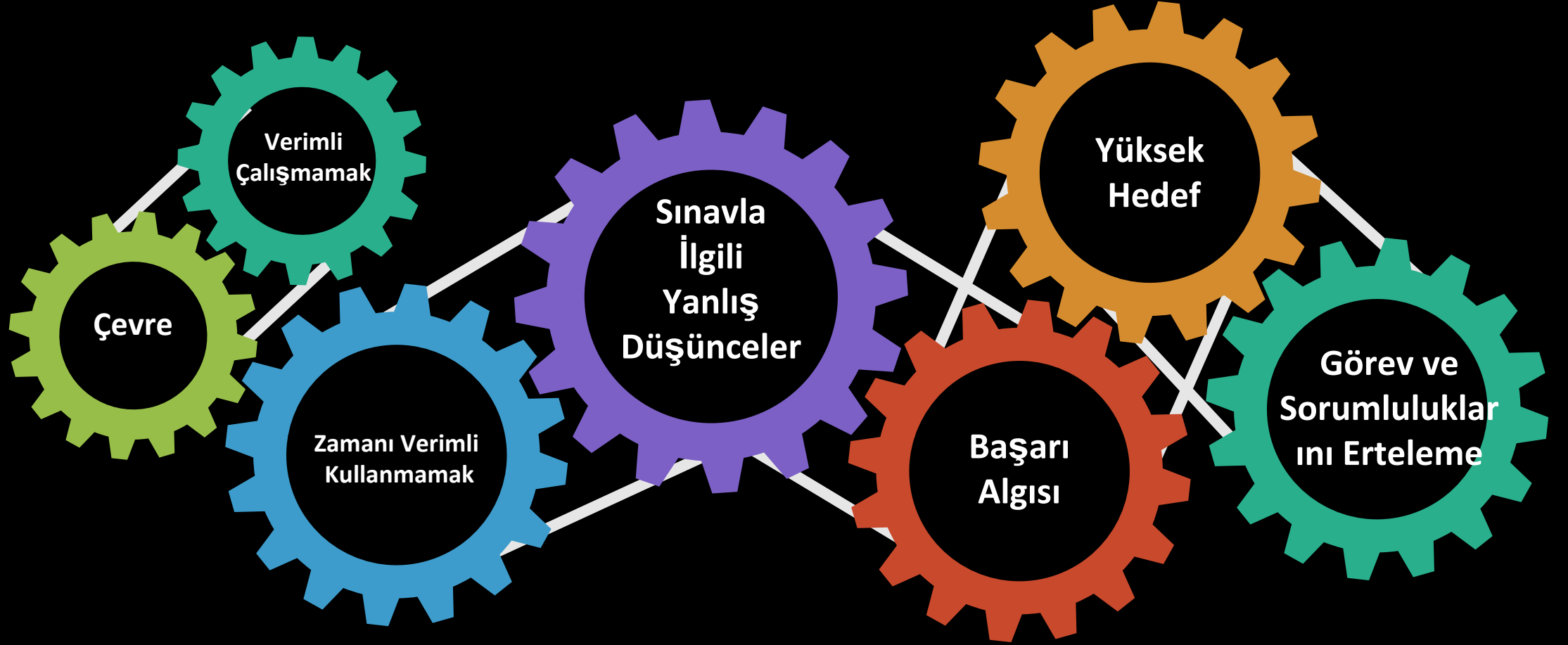
HUZURSUZLUK



MAHCUBİYET

Sınav Kaygısının Sebep OlduĐu Duygular

Sınav Kaygısının Nedenleri



Sınav Kaygısının Nedenleri



Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenemezsiniz.



Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.



Çabuk unutursunuz....

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinizin beklentisi,

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.



Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi,



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağımız düşüncesi,



Soruların zor olacağını düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



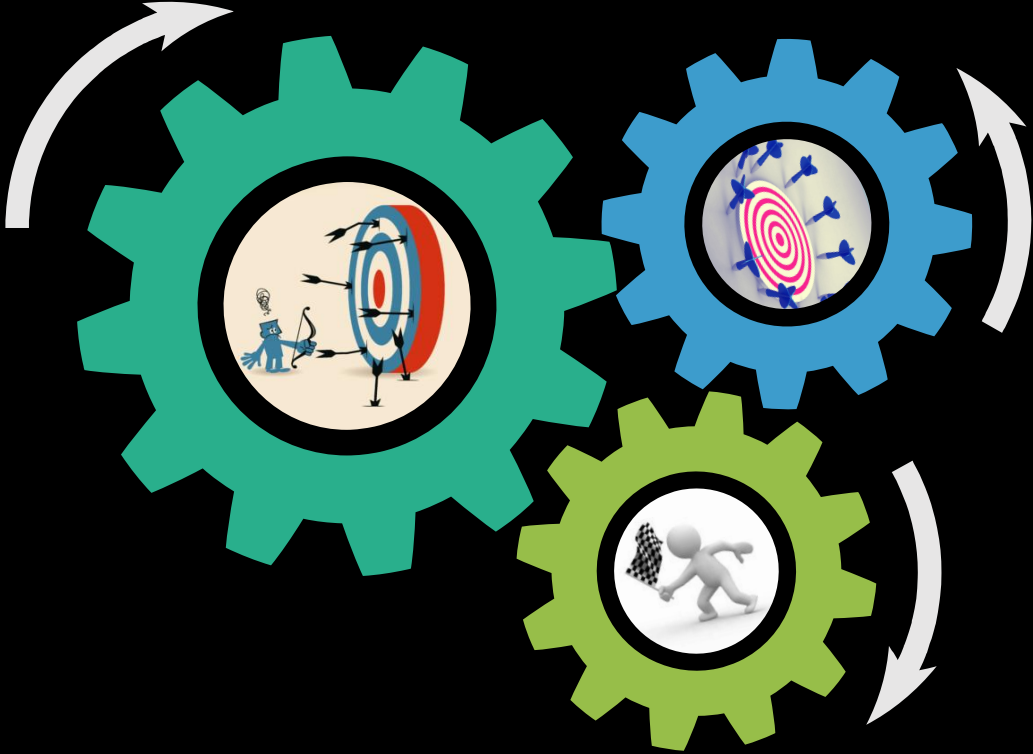
Ailemizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,






Düşük not aldığımızda, iyi bir lise veya üniversiteye gidemeyeceğinizi düşünmeniz.

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri



Yüksek Hedef Belirlediğinizde

-  Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,
-  Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.
-  Hedefinize ulaşamayacağınıza inanmanız,

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Sınav Kaygısının Nedenleri

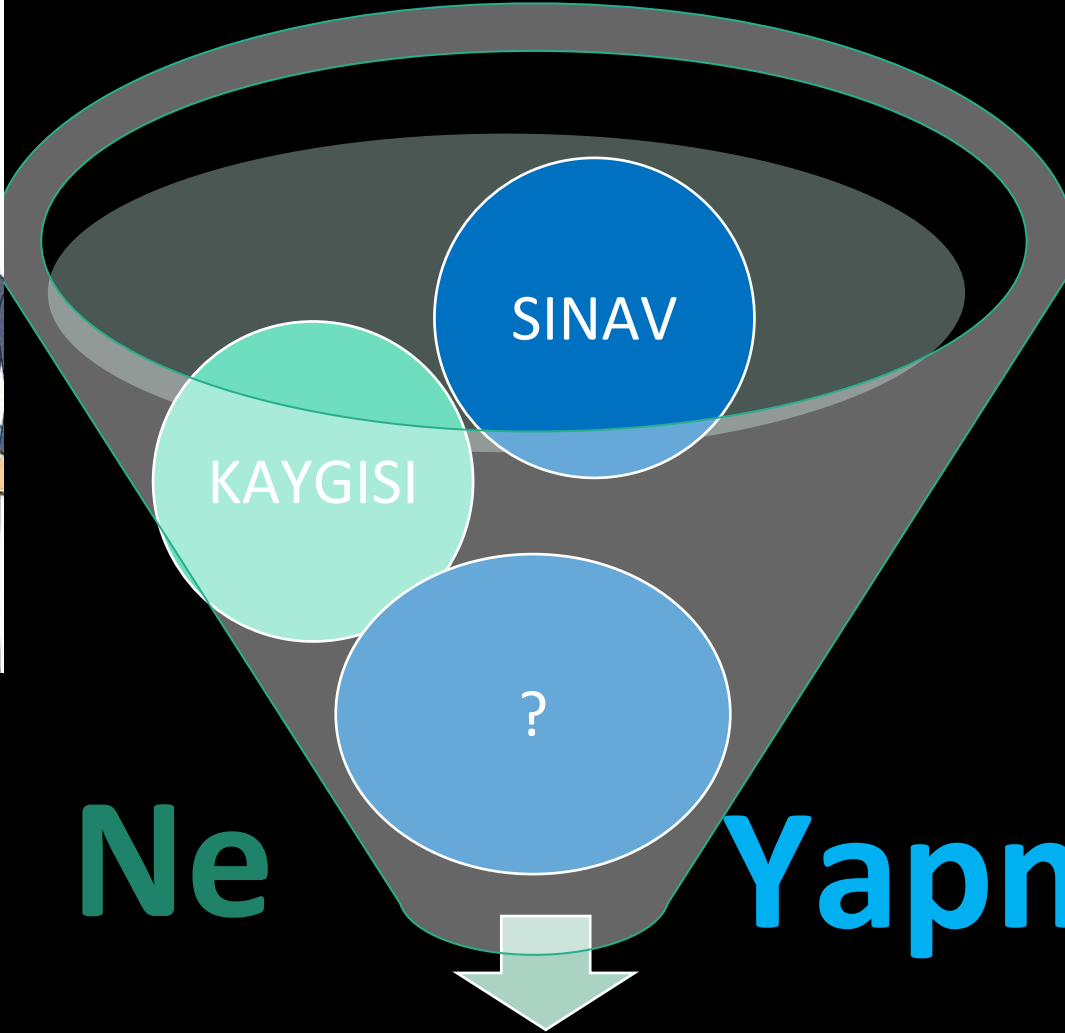
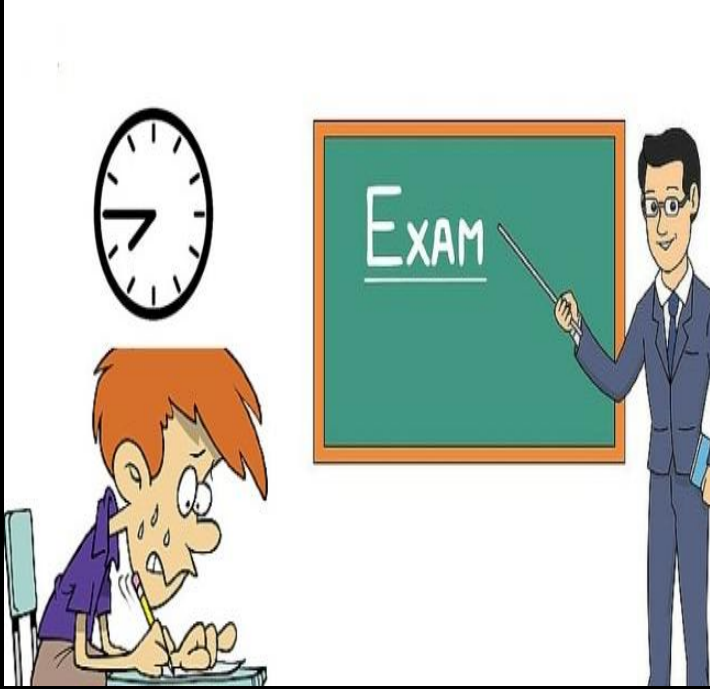
Yanlış Başarı Algısı(Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görmeniz.

Örn: 90 üzerini “Çok İyi Not” altını ise “Kötü Bir Not” olarak düşündüğünüzde.

Bunlar da kaygıya sebep olur....



Ne

Yapmalıyız?

Sınavdan Önce;

Aç karnına sınava girmeyin.

Son ana kadar asla ders çalışmayın.

Sınava tam çalışmış olarak girin.

Sınavdan önceki gece iyi uyuyun

Sınava kendinize güvenerek girin.

Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.

Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.

Sınav Süresince;

Sınav için olumlu düşünün.

Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin

Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.

Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.

Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.

Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

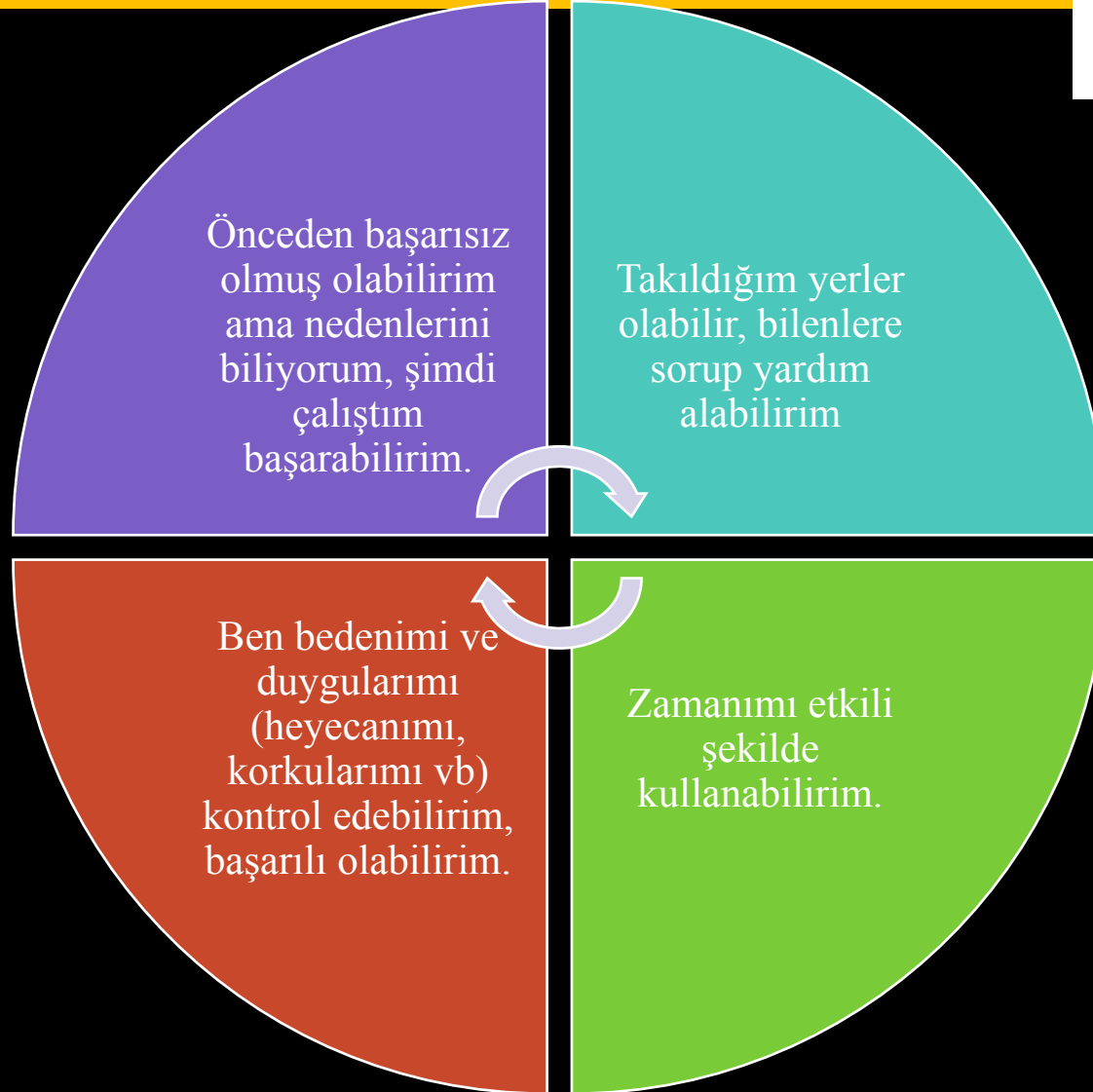
Zihinsel
Uygulama
lar



Bedensel
Uygulama
lar



Olumlu Düşünceler



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce

Yerine

Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve İstedğim okula 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.

Bedensel Uygulamalar



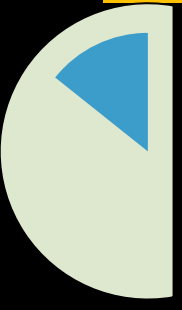
1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniđi

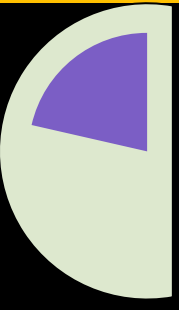
Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbегinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun.



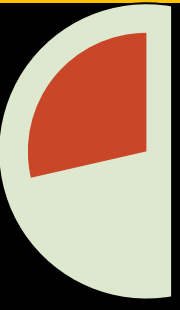
Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin. Burnunuzdan yavaşça nefes alın.



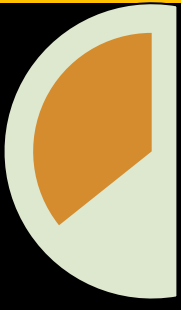
4 saniye boyunca nefesinizi tutun..



Ardından 4 saniye boyunca aldığımız nefesi verin



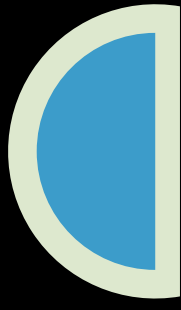
Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.



4 saniye boyunca nefesinizi tutun.



Ardından 4 saniye boyunca aldığımız nefesi verin.



Sınavdan Önce;

GEVŞEME TEKNIĞİ

İçinizden "rahatla
ve bırak" deyin ve
derin soluk alın.

Yerinize iyice ve
rahatça yerleşin.



İçinizden "rahatla
ve bırak" deyin ve
derin soluk alın.

El ve ayak
kaslarınızı yavaşça
kasın, yapabildiğiniz
kadar sıkın. 10'a
kadar sayın.

İçinizden "rahatla
ve bırak" deyin ve
derin soluk alın.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Gözlerinizi
kapatın.

Kendinizi rahat ve
güvende
hissettiğiniz bir
yer hayal edin

Bu yer daha önce
gittiğiniz, bildiğiniz
bir yer olabileceği
gibi hayali bir yer
de olabilir. Önemli
olan kendinizi
rahat
hissedeceğiniz bir
yer olması

Güvenli yerinizi
gözünüzün önüne
getirin ve orada
olduğunuzu
düşünün. Burası
sizin güvenli ve
özel yeriniz.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?

Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.

Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?

Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?

Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?

Nasıl bir koku alıyorsunuz?

Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.

Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.

Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.

Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

Geç
kaldığını
düşünme

Hemen
şimdi
başla!

Başlamak
bitirmenin
yarısıdır!



**Kendini
Yönetirsen**



Gücü de

**Dünyayı
Yönetecek**

Bulursun

!

Eflatun

KAYNAKÇA

<https://slideplayer.biz.tr/slide/2727445/>

<https://www.rehberlikservisim.com/2018/12/sinav-kaygisi-sunu/>

<https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/sinav-kaygisi-nedir-basa-cikma-yontemleri/>

KIRIKKALE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ