SINAV KAYGISI

REHBER ÖĞRETMEN
FATİH ILGAZ

- Sınav kaygısı nedir?
- Nedenleri ve belirtileri nelerdir?
- Sınav öncesi ve sınav sırasındaki kaygı ile nasıl baş edebiliriz ?

KAYGI NEDİR?

- Kaygı nedeni açıkça tanımlanamayan tedirgin edici bir duygu veya mantıksız korku olarak tanımlanabilir.

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.

SINAV KAYGISININ İKİ BOYUTU VARDIR:

1) ENDİŞE

- *Bu sınavda başarılı olamayacağım*
- *Sınav sonunda her şey kötü olacak*
- *Yapamazsam insanlar benim hakkımda ne düşünür?*
- *Bu sınav benim için ölüm kalım savaşı.*

2) YOĞUN DUYGULANIM

- *Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor.*
- *O kadar gerginim ki midem alt üst oldu.*
- *Sınava gireceğim zaman elim ayağım tutuluyor.*
- *Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.*

SINAV KAYGISI NASIL TANINIR?

- uyuyamama,
- heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğu halde başarılı olamama,
- baş, mide, karın bölgesinde gerilme ya da rahatsızlık duyma,
- bildiklerinizi unutma,
- dikkatsizlik yüzünden hata yapma,

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Zihinsel Belirtiler
- Fiziksel Belirtiler

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler
- aşırı uyanıklık hali
- kendini aşırı gözlemleme
- unutkanlık
- dikkatini toplamada güçlük
- sınav sorularını okuyup anlamada zorlanma

- düşünceleri organize etmede güçlük
- soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada zorluk çekme
- ders çalıştığı halde çalıştığı konuyu anlayamama
- gerginlik,
- sinirlilik,
- karamsarlık,
- korku

- endişe
- panik, kontrolü yitirme hissi,
- çaresizlik,
- güvensizlik,
- heyecan,
- yetersizlik duyguları

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları,
- Düzensiz solunum,
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi,

- Baş dönmesi, baş ağrısı

- Mide ağrısı, kasılmalar,
- Bayılma, beynin boşalmış hissi,
- Rengin soluklaşması, göz bebeklerinde büyüme
- Kas yorgunlukları, uyuşma,

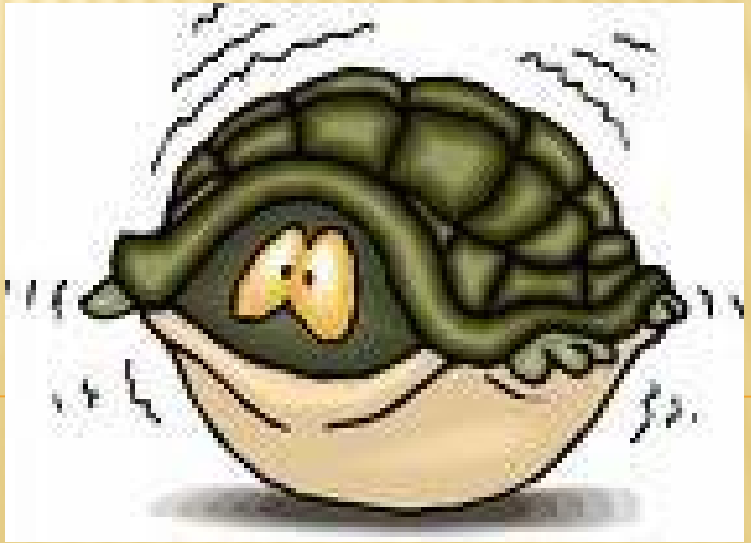
- Terleme

- Bağırsak hareketlerinde değişiklik, (Kabızlık ishal)
- Sık idrara çıkma,
- Konsantrasyon bozuklukları,

- Yeme alışkanlıklarında değişiklik,

- Uyku alışkanlıklarında değişiklik, kabus görme,

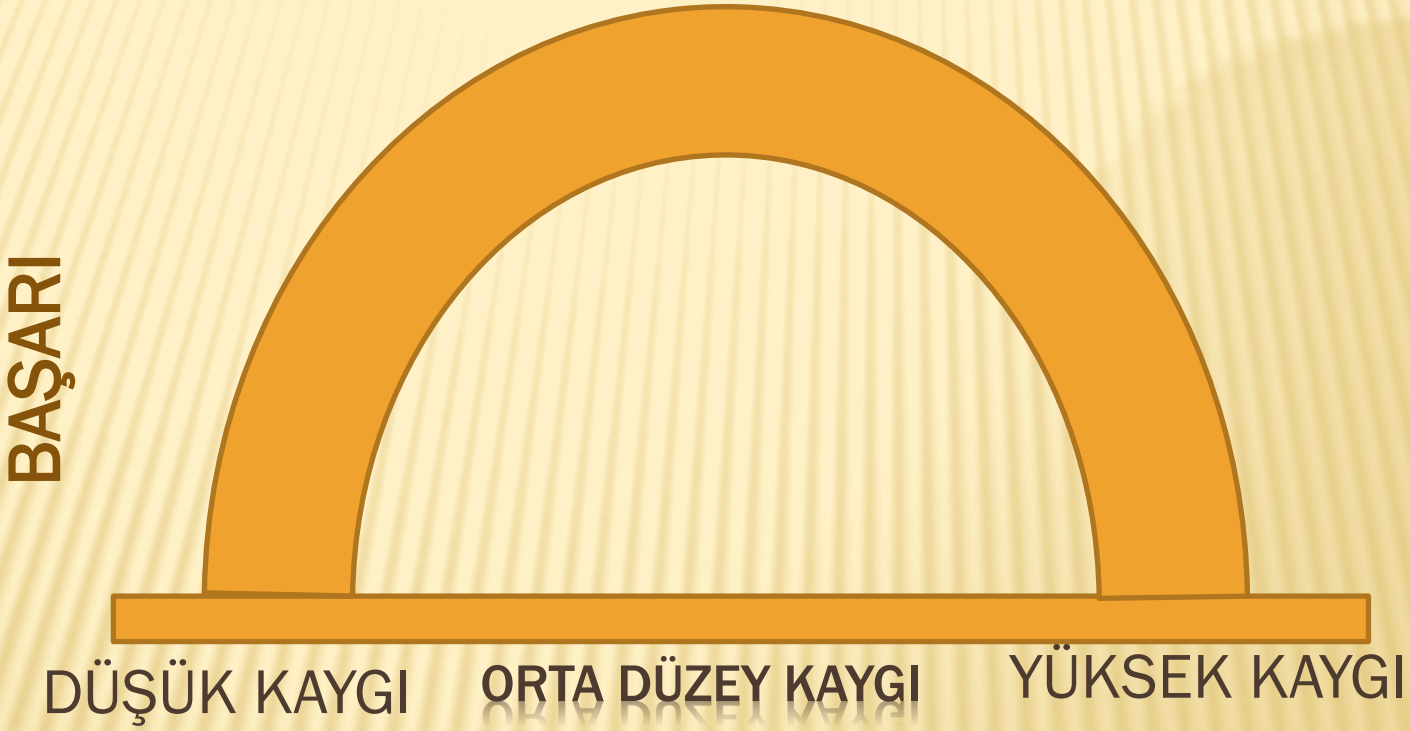
- kaçma
- kaçınma
- gergin hareketler
- kıpırdanmak, yerinde duramama,
- sınavda sorulara cevap verememe



Önemli olan kaygıyı yok etmek, yok saymak, bastırmak değildir; doğru fark etmek, doğru tanımlamak, uygun şekilde ifade etmek ve yaşamaktır.

BİR DE KAYGISIZLIK VAR TABİ…

kaygısız olmak da, kaygıyı çok aşırı yaşamak da performansa zarar verir.


BAŞARI
DÜŞÜK KAYGI
ORTA DÜZEY KAYGI
YÜKSEK KAYGI

YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE SINAV KAYGISININ AMELİYAT KAYGISINDAN DAHA YÜKSEK OLDUĞU ORTAYA ÇIKMIŞTIR.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Uyku düzeninde bozukluk
- Yetersiz dinlenme
- Dengesiz beslenme

- Fiziksel aktivitelerin yetersizliği
- Sosyal aktivitelere zaman ayıramama
- Zamanı iyi kullanama

- Sınavın ve öğrenciliğin getirdiği sorumluluklara başlangıçta önem vermeme
- Sınav başarısında etkili olacak sınav içeriği/sınav anı yapılacaklar/kullanma teknikleri hakkında bilgi sahibi olmama

- Verimli çalışma metotlarını bilmemek

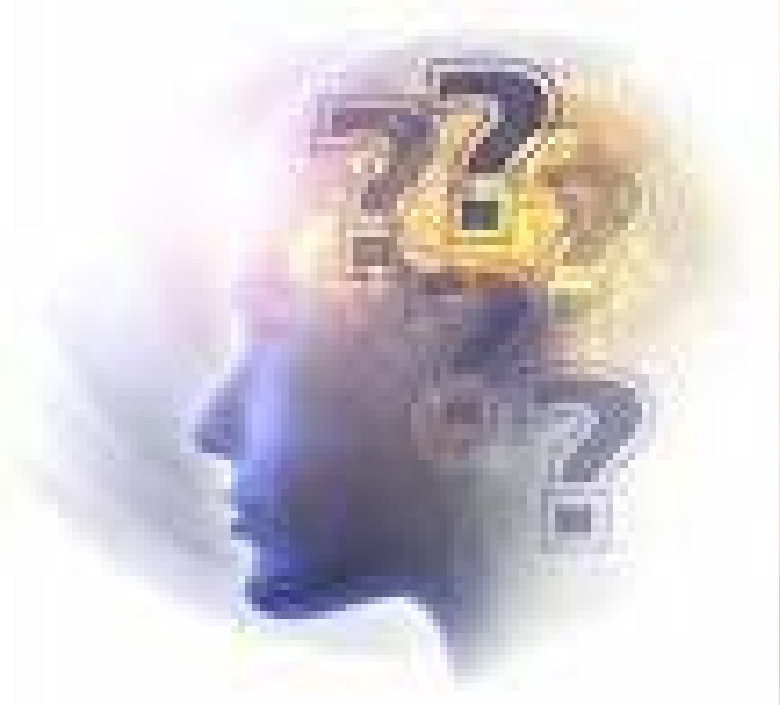
- Dikkati toplamanın zor olduğu ortamlarda çalışmak

- Sınavda başarılı olmanın kendi kontrolünüzde olmadığını düşünmek

Kesf-i Diyar
kesfdiyar.com

- Sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrası hakkında olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler geliştirmek ve olumsuz özeleştiri yapmak
- Felaket tahminleri
- Gerçekçi olmayan istek ve beklentiler

Geleceği değiştirmek istiyorsanız “bugünü” değerlendirin ve değişimi hayallerinizle değil “bugünde” gerçekleştirin. Çünkü ancak “bugün” kontrolümüz altındadır ve bizler sadece kontrolümüzde olan şeyleri değiştirebiliriz.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

- ETKİLİ ÇALIŞMA
- ZİHİNSEL UYGULAMALAR
  - Olumsuz düşünceleri durdurma
  - Kendi kendini telkin etme
- FİZİKSEL UYGULAMALAR
  - Doğru nefes almak:
  - Düzenli beden egzersizi:

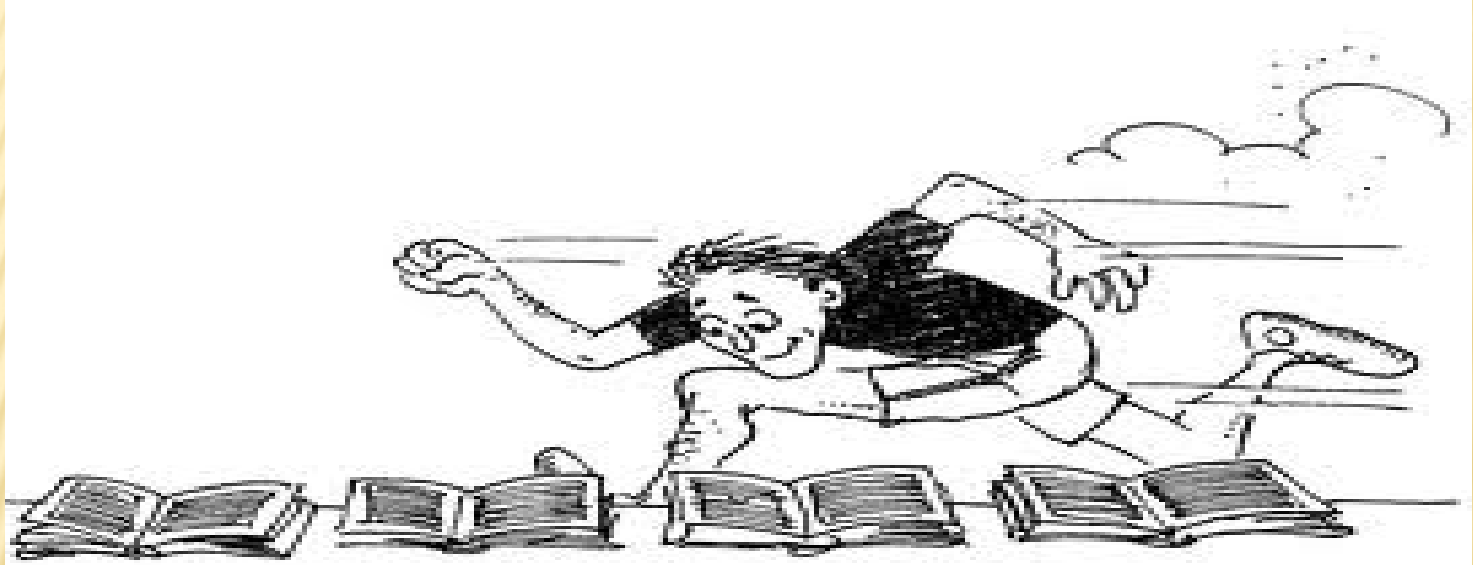
ETKİLİ ÇALIŞMA

Verimliliği artırmanın bir başka yolu da ders çalışmak için verimli zamanları değerlendirmeyle olur.

- 8-11; uyanıklık veren hormonların en fazla salgılandığı periyottur.
- 16-18; bu saatler zihin canlılığının geri döndüğü saatlerdir.
- 20-23; bu saat aralığı da zihnin verimli çalıştığı diğer aralıktır.

- Birbirine benzeyen iki ders üst üste çalışılmamalıdır.
- Çalışma ve dinlenme vakitleri günün aynı saatlerinde olmalıdır.
- Sosyal aktiviteleriniz ders çalışma sonrasında aldığınız ödülünüz olsun.

SINAV ESNASINDAKİ KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA VE SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN İPUÇLARI



- bölümü hızla gözden geçirin.
- çok hızlı okumamaya çalışın

- aşırı dikkatli okumada zaman kaybetmenize sebep olur

- Zamanınızı ayarlamaya çalışın..

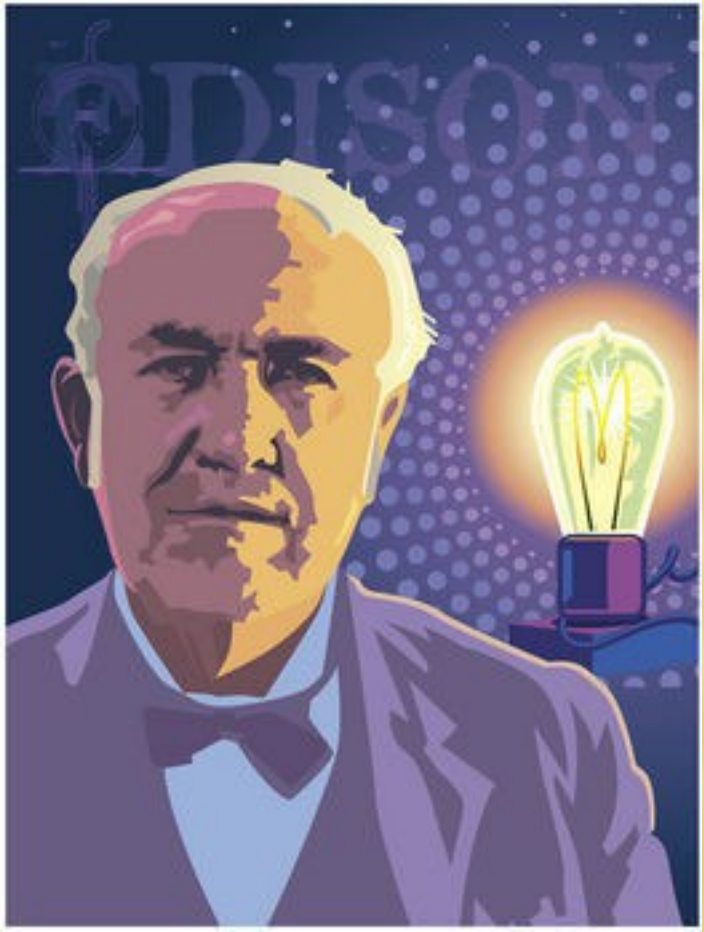
ZİHİNSEL UYGULAMALAR:

1) Olumsuz düşünceleri durdurma

2) Kendi kendini telkin etme

1) OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DURDURMA:

- Edison'a ampulü keşfetmeden önce, başarısız olduğu 999 deneme için ne hissettiğini sormuşlar. Edison şaşırmış: "999 başarısızlık mı? Hayır! Işığa kavuşamamanın 999 yolunu keşfettim o kadar."



Sınav Hayatta Başarılı Olmanın Tek Yoludur

- Sınav başarıya ve mutluluğa giden yoldaki seçeneklerden sadece biridir, tek seçenek değildir. Sınavı kazanamasak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

Sınavı kazanmak zorundayım.

- Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir: “Sınavı kazanmalıyım”. ifadesi istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır. Oysa bir isteğimiz yerine gelmese de bir diğeri yerine gelebilir.

Kazanamazsam mahvolurum, ailemin yüzüne nasıl bakarım.

- Olumsuz düşünce ve ifadeleriniz sizi başarısızlığa götürür. Geçmişteki başarılarınızı düşünün.

Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir.

- Sınav, sizin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazandığınız bilgileri ölçme sınavıdır; kişilik testi değildir.

Sınavı kazanamamak her şeyin sonu olur.

- Sınav sadece bir yoldur. Mantıklı bir şekilde düşündüğünüzde başarılı olmak için birçok yolunuz olduğunu göreceksiniz.

Olumsuz düşüncelere sebep olan tutumlar;

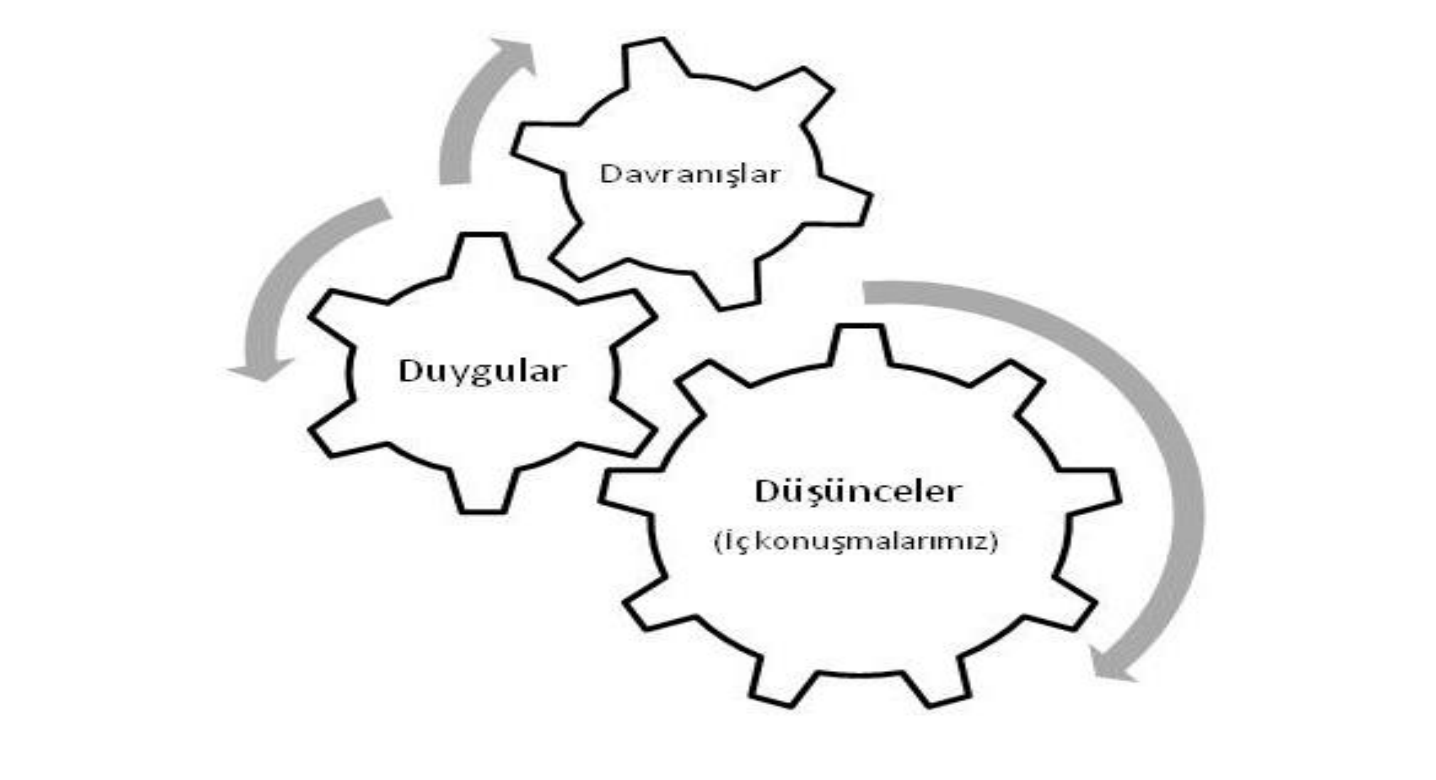
- Bazı öğrenciler, dünyayı siyah ya da beyaz olarak algılarlar.
- Tek bir olumsuz olaydan hareketle, ardından gelen her şeyi bir yenilgi gibi değerlendirir.
- Kötü seçici olanlar vardır.

- Olumlu olayların dikkate alınmaması gerektiğinde ısrar ederek, onları yok sayanlar da vardır.
- Bazıları da kendi başarısızlıklarını ve başkalarının başarılarını abartırlar.

B. KENDİ KENDİNİ TELKİN ETME

Tıp araştırmacıları tüm hastalıkların %75'inin kendi teşvikimizle olduğunu söylemektedirler.

Geçmişte şu veya bu şekilde hangi “düşünceleri” kendinize programladıysanız onlar sizinle ilgili her şeyi etkiliyor, yönetiyor ve kontrol ediyor.



OLUMSUZ PROGRAMLAMAYI NASIL DEĞİŞTİREBİLİRİZ?

- Kendime güvenirim
- Zamanımı iyi kullanırım
- Başarılı olacağıma inanırım
- Başarısızlıklar karşısında yılmam
- Başarı için yeteri kadar çalışırım
- Kolay kolay pes etmem

FİZİKSEL UYGULAMALAR

1)Doğru nefes almak

2)Düzenli beden egzersizi

DOĞRU NEFES ALMAK:

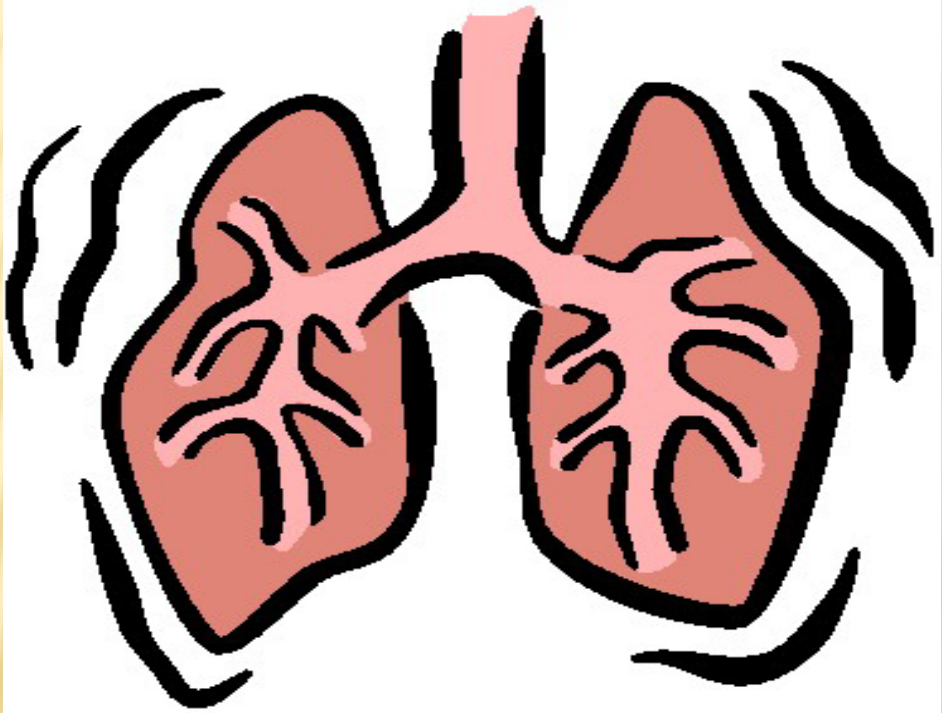
- Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım, solunumu kontrol etmektir. Öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar.

İYİ BİR NEFESİN ÖZELLİKLERİ:

- Ağır, derin ve sessiz olmalıdır.
- Yavaş olarak, burundan alınır
- Akciğerin bütünü doldurulur.
- Alındığının iki katı sürede ağızdan verilir.

DOĞRU NEFES ALMA NASIL OLMALI??

- Nefes egzersizlerinden amaç akciğerin bütününü kullanmaktır.



BEDEN EGZERSİZİNİN YARARLARI

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Enerjide artış

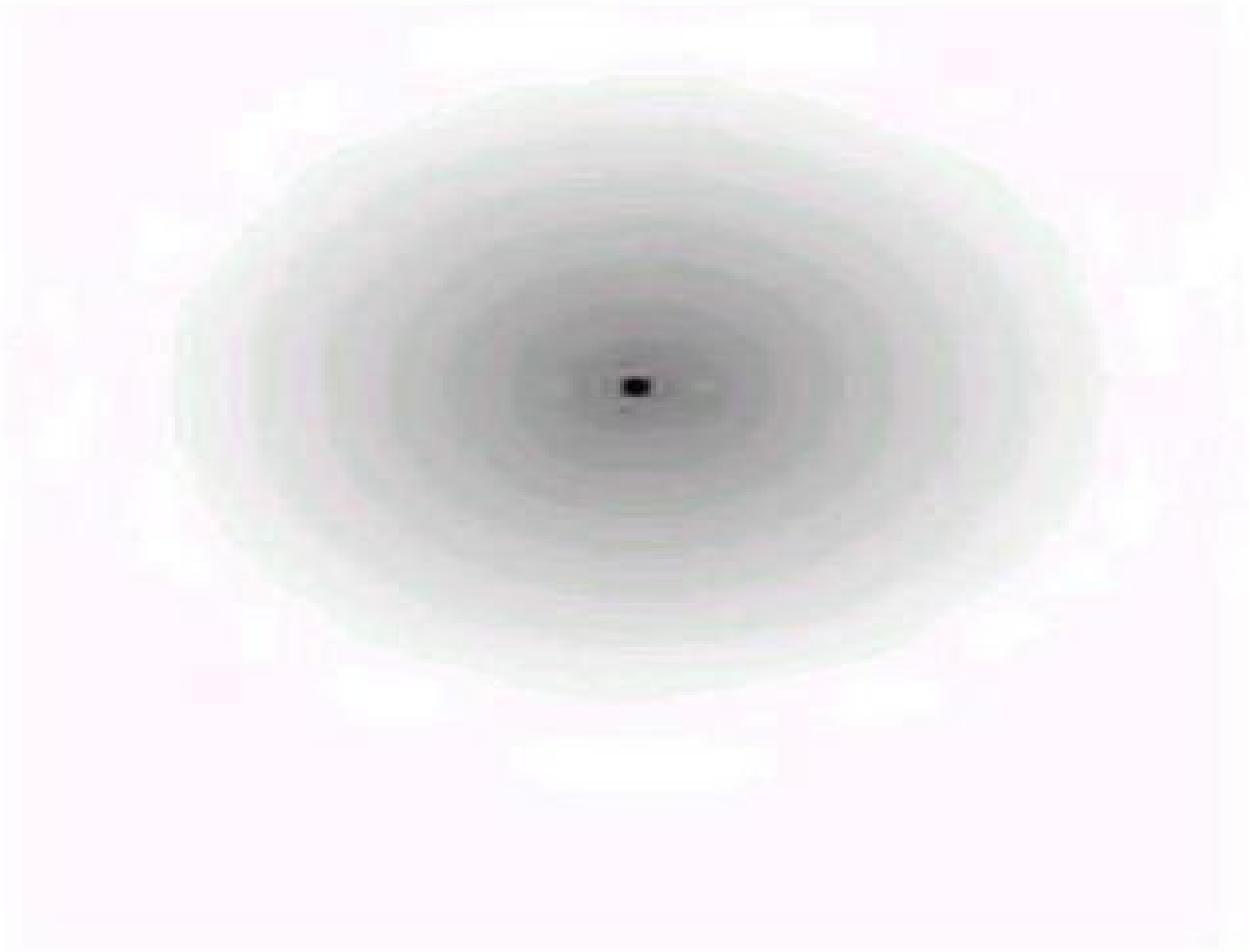
- Endişelerde azalma
- Daha iyi sağlık
- Duygusal rahatlık
- Kendine güven artışı

BEDEN EGZERSİZİ

- Bu egzersizin yanı sıra, vakit bulduğunuzda, örneğin hafta sonları daha uzun süreli spor faaliyetlerinde bulunabilirsiniz. Ayrıca on beş dakika ile bir saat arasında değişecek yürüyüşler de yapabilirsiniz.

DÜZENLİ BEDEN EGZERSİZİ:

- Düzenli fizik egzersizi yapanların, egzersiz yapmayanlara kıyasla akıl, ruh ve beden sağlıklarının daha iyi durumda olduklarını ortaya koymuştur.



ÖZETLE…

- Düşünce biçimini düzenleyerek
- zamanını planlamaya çalışarak,
- düzenli fizik egzersizi yaparak,
- doğru nefes almaya,
- beslenmeye,
- uykuya
- bedenine önem vererek sınav kaygısıyla başa çıkabilirsin..

DUYGULAR, DÜŞÜNCELER VE BEDEN ARASINDA ŞAŞIRTACAK BİR ETKİLEŞİM VARDIR. BU ETKİLEŞİM, MUTLULUĞA, BAŞARIYA VE SAĞLIĞA ZARAR VEREN BİR ÇATIŞMAYA DA DÖNÜŞEBİLİR; KULAĞA ÇOK HOŞ GELEN BİR SENFONİYE DE… BU BİZİM ELİMİZDE…