



Sınav Kaygısı
-
Önleme Yolları



KAYGI NEDİR? :

Kaygı kaynağı belirsiz korku ve tedirginlik durumudur ve var oluşumuzdaki en temel duygulardan biridir.

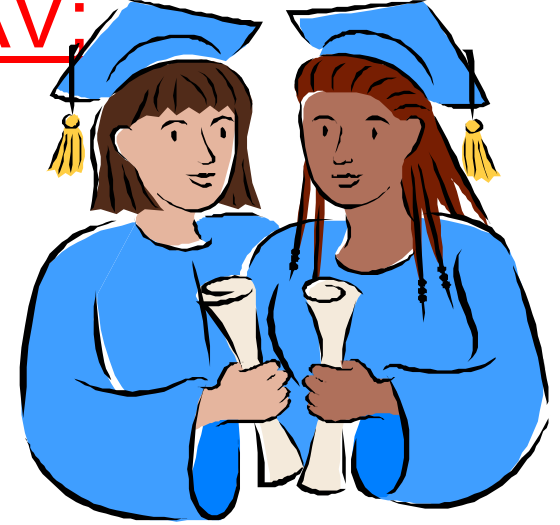
- **SINAV KAYGISI NEDİR? :**

- **Sınav öncesinde yaşanan, stresin doğurduğu karmaşık, fizyolojik ve duygusal tepkilerdir.**

- **Sınav kaygısı, kaygının özel bir türüdür ve “öteki”lerin bireyi değerlendirme ortamlarında belirginleşir. TYT, LGS vb. sınavlar da bu ortamlardan biridir.**



Öğrenciye göre SINAV:



- “Sınav karizmadır.”
- “Sınav her şeydir.”
- “Sınav ne kadar iyi olduğunu gösterir.”
- “Sınav ne kadar aptal olduğunu gösterir.”
- “Kazanırsan her şeysin, kazanmazsan hiçbir şey.”

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ ?

- Zamanı iyi kullanamama
- Sonuçları tahmin etme
- Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme
- Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması
- Kendine güvensizlik
- Karamsarlık



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ ?

- ❑ Bilgisizlik ve hedefin belirsizliği
- ❑ Gerçekçi olmayan hedefler
- ❑ Plânsızlık
- ❑ Çalışma metotlarını bilmemek
- ❑ Danışılacak kişilerin olmaması
- ❑ Arkadaşların olumsuz telkinleri
- ❑ Öğrencinin önünde başarılı bir örnek olmaması



- ***BU KAYGIYI TAŞIYAN ÖĞRENCİ
TİPLERİ NASILDIR?***



SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

(Kaygılı Öğrenci Tipleri)

- Çabuk üzülür.**
- Çabuk heyecanlanır.**
- Hep gergin ve tedirgindir.**
- Duygusal ve içlidir. Her şeyi büyütür, küçük şeyleri kendine dert eder.**
- Sınavlarda heyecanlanır, sararır, solar, terler.**
- Uykuları düzensizdir.**
- Eleştiriye hazırlıksızdır.**
- Beğenilmek ister.**

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ

(Kaygılı Öğrenci Tipleri)

- **Öğrenilen bilgileri transfer edemez.**
- **Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşar.**
- **Dikkatinde bir azalma olur , dikkatini sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklar.**
- **Zihinsel becerileri zayıflar , bu da bilgilerin hatırlanmasını engeller.**
- **Enerjisi tükenir ve israf edilmiş olur.**
- **Sürekli tedirgin olup, duygusal tepkileri abartılıdır.**
- **Nedenini bilmediği korkular çeker.**
- **Ailelerine bağımlıdır. Ailelerinden sürekli destek beklerler.**

- ***BU ÖĞRENCİLERDEKİ FİZYOLOJİK BELİRTİLER NELERDİR?***



SINAV KAYGISININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma
- Hızlı nefes alıp-verme
- Gerginlik ve/veya sinirlilik hali
- Terleme ve/veya titreme
- Dilin damağın kuruması
- Mide şikayetleri
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık)

SINAV KAYGISININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Telaş, şaşkınlık
- Baş ağrısı
- Huzursuz uyku, kabus görme
- Konsantrasyon bozuklukları
- Kaygı ve korku içeren düşünceler
- Ortamdan uzaklaşmak isteme
- Yorgunluk belirtileri.



- DUYGUSAL VE FİZYOLOJİK BAKIMDAN BU DURUMDA OLAN ÖĞRENCİ KENDİNİ NASIL İFADE EDER?



Sürekli Kaygı Taşıyan Öğrenci İfadeleri

- “Sınava hazır değilim.”
- “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.”
- “Nerede ve ne zaman kullanacağım ki ?”
- “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var ?”
- “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.”
- “Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.”
- “Ben zaten bu konuları anlamıyorum.”
- “Biliyorum bu sınavda başarılı olamam.”
- “Sınav kötü geçecek.”

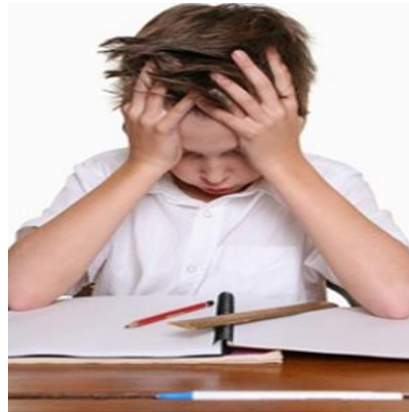


Daha yüksek kaygı yaşayan öğrenci ifadeleri...

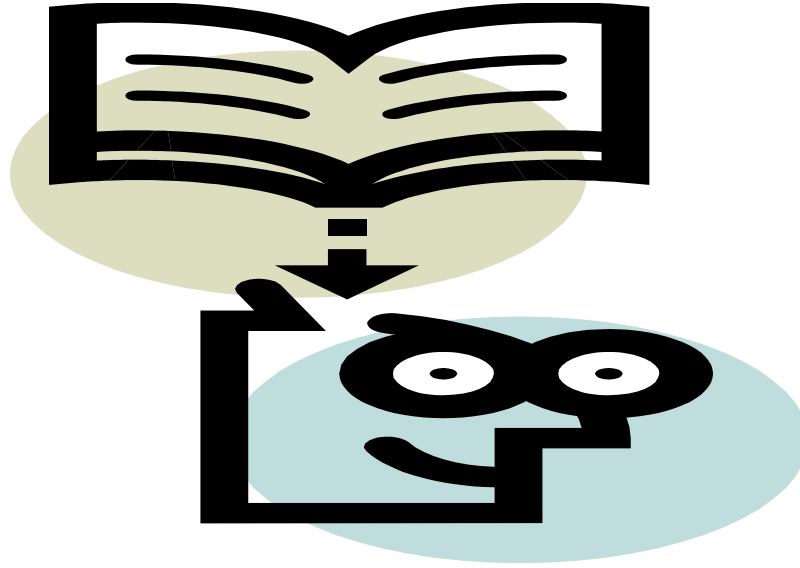


- Acaba sınavı kazanabilecek miyim ?
- Arkadaşlarım kazanır da ben kazanamazsam, onların arasında nasıl dolaşırım ?
- Annem babam yemedi yedirdi, giymedi giydirdi, benim için her şeyi yaptılar. Bütün ümitlerini bana bağladılar, kazanamazsam onların yüzüne nasıl bakarım?
- Daha hazır değilim, vakit de çok kısaldı.
- Sınavı düşündükçe ruhum daralıyor, içim sıkılıyor, ne yapabilirim ki ?
- Kafamı toplayamıyorum, okuduklarımı anlayamıyorum.
- Galiba sınavı kazanamayacağım.
- Çalışmak istediğimde bu düşünceler akla geliyor ve çalışamıyorum.
- Ne olacak benim halim ?





- BU NOKTADA BİZE DÜŞEN NEDİR,
NELERİ YAPMAMIZ GEREKİR?



KAYGI İLE BAŞ EDİYORUZ...

(Öğrencilere)

- Kaygıyla baş etmede bazı yaklaşımlar

- ❑ Kendini tanıma yoluyla kaygıyı yenme
- ❑ Test tekniğini gözden geçirme
- ❑ Psikolojik-kaygının kontrolü



Kendini tanıma :

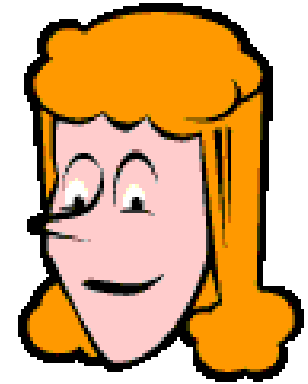
- ❑ Öncelikle kendinizi tanıyın.
- ❑ Hayattan beklediklerinizi sürekli tekrar edin.
- ❑ Kaygı duyduğunuz alanları tespit edin. Mesela sınava geç kalma korkusu taşıyan bir öğrenci gerekli önlemleri aldığı zaman geç kalmayacağını düşünerek bu kaygısını yenebilir.
- ❑ Bilinçaltımız her şeyi not eder. “Ben başarısızım, tembelim, heyecanlıyım, çok hata yapıyorum, sınavdan çok korkuyorum.” bu olumsuz düşünceleri aklınızdan geçirmeyin.

YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Biliyorum bu sınavda
başarılı
olamayacağım.

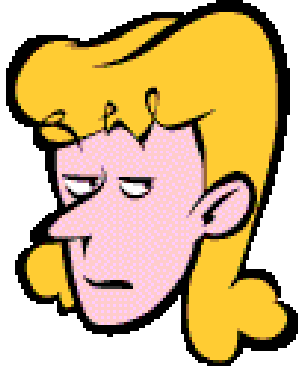


Başarmak için
elimden geleni
yapacağım!

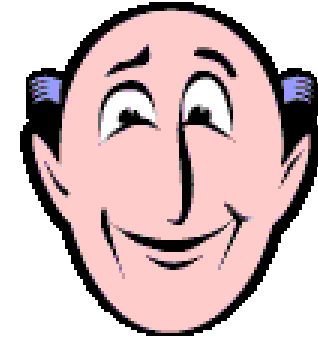


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Bu bilgiler çok gereksiz
ve saçma. Nerede ve
ne zaman
kullanacağım ki?



Yapabildiğimin en iyisini
yapmamın bana ne
yararı olabilir? Ne
kaybederim?

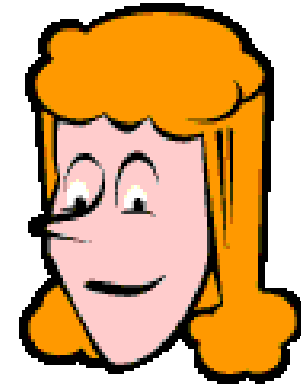


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!

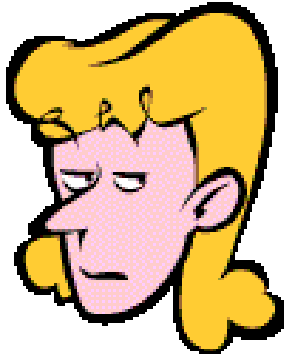


Yeterli zamanımın olmadığı doğru.
Ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?



YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınavlar niye yapılıyor,
ne gerek var?



Yapmam
gereken nedir?

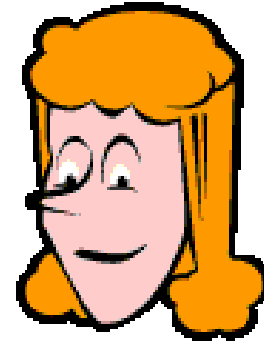


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Çok fazla konu var,
hangi birine
hazırlanabilirim ki?

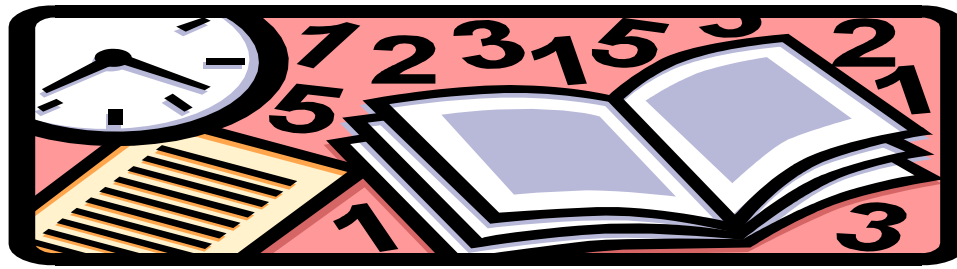


Tüm kaynakları
çalışsam bile, önemli
bölümlere öncelik vererek
sınava hazırlanabilirim, hiç
olmazsa bu bölümlerden
puan kazanırım.



Test tekniği açısından :

- Sınav kitapçıkları dağıtıldığında aceleyle kitapçığı çözme telaşına düşmeyin.
- En iyi olduğunuz bölümden başlayabilirsiniz. Ama şimdiye kadar denemediğiniz taktikler denemeyin.
- Turlama Tekniği ile soruları özün. (Bilmediğiniz ve veya emin olmadığınız soruları geri dönüp bakmak üzere işaret koyun). Belli bir bölümü bitirdikten sonra ya da bütün sınavı bitirdikten sonra...



Test tekniği açısından :

- Sadece işaretlediğiniz soruları yeniden çözmek ve boş bırakıp bırakmadığınızı görmek için geri dönün.
- Sorulardaki; **değildir**, **her zaman**, **hiçbiri**, **birlikte**, **en çok**, **en az** gibi vurguları önemseyin, bu vurguların farkında olun.
- Matematik ve Fen bölümünde genellikle basit hatalarla soru yanlış yapılır. (Örn: eksi,artı veya dört işlem hataları).
- Sınavdan sonra en çok duyduğum şey, “şimdi getirsinler hepsini özeyim”

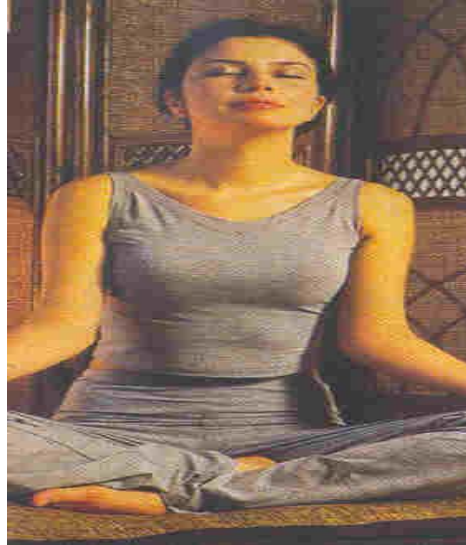


DOĞRU NEFES ALMA EGZERSİZİ

1. İyi nefes almak iyi, nefes vermekle başlar.
2. Nefes almadan önce sol elinizi karnınızın üzerine, sağ elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
3. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.
4. Burnunuzdan, sessiz, yavaş yavaş ve derin nefes alarak önce karnınızın, sonra da göğsünüzün şiştiğini hissedin.
5. Nefes aldığınız sürenin dört katı kadar süre nefesinizi tutmalısınız.
6. Nefes aldığınız sürenin iki katı sürede nefesinizi ağzınızdan verin.



- **Günün farklı zamanlarında 40 - 50 kez bu şekilde nefes almak; adrenalin, noradrenalin ve nöropinefrin gibi maddelerin azalmasına ve kaybolmasına neden olur. Böylece bedende gevşeme sağlanır.**



KISACASI ÖĞRENCİLERİMİZE ŞUNLARI HATIRLATMALIYIZ.

- **1- HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN**
- **2- HAZIRLIK YAPIN**
- **3- UYKU DÜZENİNİZE DİKKAT EDİN**
- **4- BESLENMENİZE DİKKAT EDİN**
- **5- SPOR YAPIN**
- **6- OLUMLU DÜŞÜNÜN**
- **7- SOLUK DENETİMİ YAPIN**
- **8- HAYAL GÜCÜNÜZÜ OLUMLU KULLANIN**
- **9- GEVŞEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN**



BAŞARILI İNSANLAR YENİ BİR İŞE BAŞLARKEN

GEÇMİŞTEKİ OLUMLU YAŞANTILARINI,



BAŞARISIZ İNSANLAR İSE

YENİLGİLERİNİ DÜŞÜNÜRLER.

Neyi
başarabileceğinizden
emin olmazsanız,
Başarısız olacağınıza
inanırsanız ve
Olumsuz düşünceler
geliştirirseniz,

KENDİNİZ
HAKKINDA
"ÖNYARGILI"
OLURSUNUZ



✓ **Başarısız**
olduğunuz konularla
ilgili hemen ve
anında olumlu
sonuç beklemeyin,
kendinize zaman
taniyin ve sabırlı
davranın



KAYGI İLE BAŞEDİYORUZ...

(Velilerimize)

- ❑ Anne-babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir.
- ❑ Çocuklarınızdan beklentileriniz gerçekçi olmalıdır.
- ❑ Çocuğunuza daima güvenin. Anne-baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.
- ❑ Çocuklarınızı başkaları ile kıyaslamayınız.
- ❑ Ona olan sevginizin her durum ve koşulda eksilmeyeceğini davranışlarınızla ve sözcüklerinizle anlatmalısınız.



KAYGI İLE BAŞEDİYORUZ...

(Velilerimize)

- ❑ Sınav sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız.
- ❑ Gencin olumlu davranışlarını takdir etmelisiniz.
- ❑ Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir ev ortamına sahip olan çocuklar;verimli,sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.



Lütfen !!! Uzak durun !



- ❑ “Kazanamazsan doğru işe”
- ❑ “Parayı sokaktan toplamıyoruz dershanelerimi zengin edeceğiz ”
- ❑ “Kazanamazsan arkadaşlarının yüzüne nasıl bakacaksın; aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz .”
- ❑ “Falancanın oğlundan neyin eksik”
- ❑ “Ben üzerime düşeni yaptım, artık ne yaparsan yap.”
- ❑ “Bu kadar düşük puan almayı nasıl beceriyorsun hayret ediyorum. Bu kafayla bu iş yürümez.”

Doğru ve yapıcı ifadeler ...

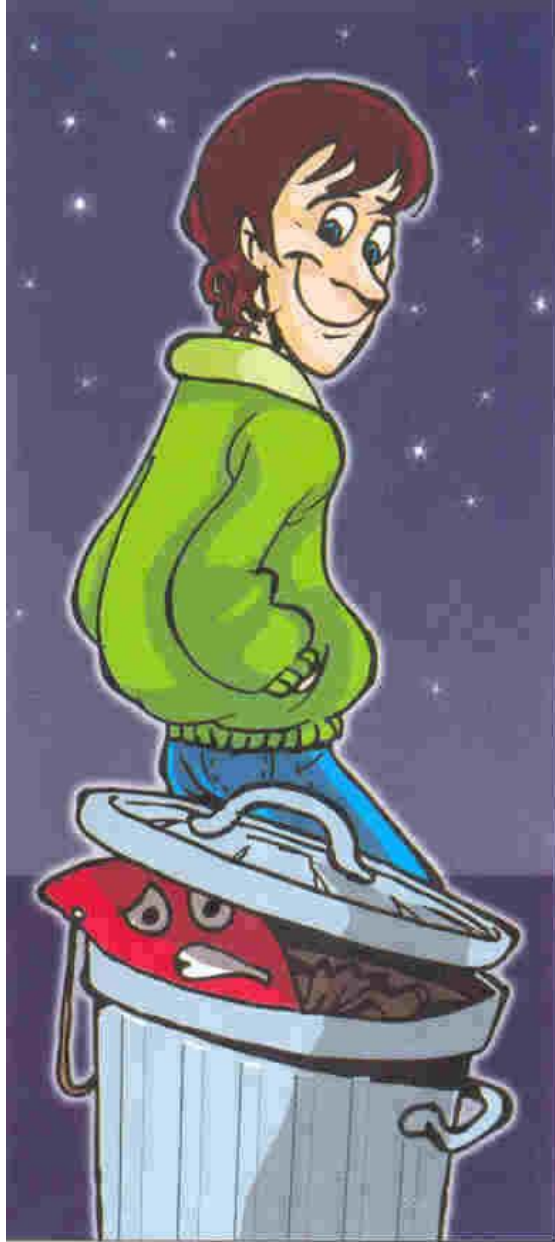


- ❑ “Puanın bir önceki sınava göre artmış, açıklarını kapatmaya başlamışsın.”
- ❑ “Sen benim için her şeyden önemli ve değerlisin.”
- ❑ “Hayatındaki bu önemli dönemde, sana istediğın desteği vermeye hazırım.”
- ❑ “Senin kendi üzerine düşenleri en iyi şekilde yapacağını biliyorum, ben de üzerime düşenleri yapmaya hazırım.”



Öneriler...

- Henüz yapılmamış sınavın sonucuyla ilgilenmeyiniz.
- Zamanın planlanması, çocuğunuzun önünü görmesini sağlayacak ve sizleri rahatlatacaktır.
- Telaşa kapılmaktan ve aceleci davranmaktan kaçınınız.
- Sınav öncesinde kesin kurallar koymayınız.
- Sizin sakin ve olumlu tavırlarınız çocuğunuzun sakin ve mantıklı davranmasına katkıda bulunacaktır.



Kaygınızı Kontrol Etmezseniz
Kaygınız Sizi Kontrol Edecektir