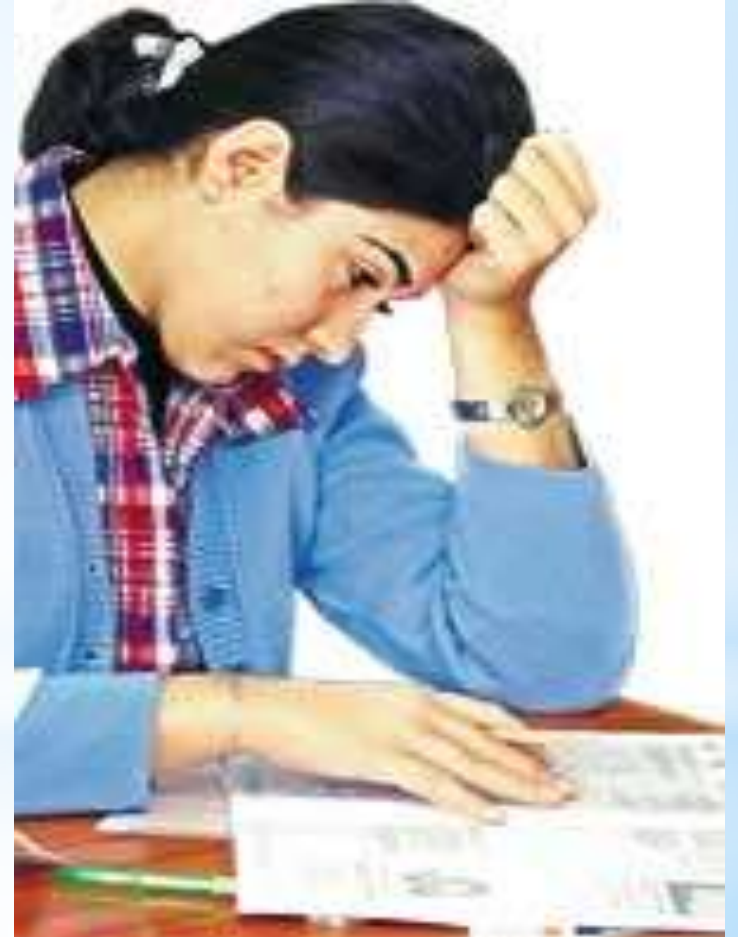


*KAYGI

*İnsanoğlunun yaşadığı en doğal ve varoluşundaki en temel duygulardan biridir.



*Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede hissetmesi halinde yaşadığı yoğun tedirginlik durumudur.

*SINAV KAYGISI

*Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.



*KAYGININ SEBEPLERİ

**1-ÇEVRENİN BEKLENTİ DÜZEYİ VE
AİLENİN BAKIŞ AÇISI**

**2-SINAV HAZIRLIĞININ YETERLİ
DÜZEYDE OLMAMASI**

3-OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

4-YAŞANMIŞ BAŞARISIZLIKLAR

...gibi etmenler kaygıya
davetiye çıkarmaktadırlar

* 1- ÇEVRENİN BEKLENTİ DÜZEYİ VE AİLENİN BAKIŞ AÇISI

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileden bir kişi sınava girer ailenin hepsi kaygılı olur. Bu abartıdır. Sınavı hayatın olmazsa olmazı yapmamak gereklidir.
- Adaydan herkes gerçekçi beklentiler içinde olmalıdır. Hedeflere varabilmek için kazanılması gereken bilgi ve becerileri oranında beklentiler oluşturulmalıdır.
- Kendi gerçeğinin üstünde beklentisi olanlar sadece hayal hisleri içinde kalırlar. Sonuçta gerçekçilik yerine histericilik oluşur.

* 2 - SINAV HAZIRLIĞININ YETERLİ DÜZEYDE OLMAMASI

- Konu eksikliklerinin olması
- Yeterince test ve soru çözmemiş olması
- Yeterince deneme sınavlarına girmemiş olması

* 3-OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

Sürekli olarak olumsuz ihtimallere yoğunlaşma

- ✓ İyi bir hazırlık süreci geçirmiş olmasına rağmen, hazırlıksız olduğu düşüncesi
- ✓ “Kazanamazsam, mahvolurum” gibi düşünceler
- ✓ Her an bir aksilik çıkabileceği endişesi
 - Sınava yetişememe, hastalanma, kaza geçirme korkusu, sınavda tüm bildiklerimi unutursam ...

* 4 - YAŞANMIŞ BAŞARISIZLIKLAR

(Özgüven kaybına neden olan yaşantılar)

Öğrencinin geçmiş yıllarda, özellikle sınavlarda yaşadığı başarısızlıkları genelleyerek başarısız olacağını düşünmesi.

* KAYGI SONUCU ORGANİZMADA MEYDANA GELEN TEPKİLER

1-Fizyolojik tepkiler

- * Kan basıncının yükselmesi
- * Avuç içi terleme ve titreme hali
- * Solunum güçlüğü
- * Sindirim sistemi problemleri (ishal, kabızlık, karın ağrısı vb.)
- * Baş ağrısı, baş dönmesi

2 - Duygusal- Zihinsel Tepkiler

- * Kararsızlık, dalgınlık
- * Sinirlilik, gerilim hali, agresif davranışlar.
- * Konsantrasyon bozukluğu
- * Yorgunluk hali
- * Uyku bozuklukları
- * Yeme problemleri (iştahsızlık ya da çok yeme)
- * Yalnızlık hissi
- * Hiç bir şey yapmak istememe

*Kaygının yüksek olmasının olumsuz etkileri olmakla beraber kaygısızlığında öğrenmedeki olumsuz etkileri göz ardı edilmemeli. Bu sebeple dengeleri iyi yakalamak gerekir. Kendi kendine devamlı çalış, hiç çalışmıyorsun, bu gidişle sen beceremezsin demek ne kadar yanlışsa ,sen nasıl olsa başarısın boş ver bu kadar üzerinde durma gibi söz ve davranışlarda o kadar yanlıştır.

* SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA YOLLARI

* Sınav kaygısıyla başa çıkma, bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeydeki düzenleme çabalarını gerektirir.

Zihinsel uygulamalar
Düşünce biçimini
olumlu
yönde değiştirmek

Bedensel
uygulamalar
Nefes egzersizleri
Fizik egzersizleri

* DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

Yanlış Düşünce → Yerine → Doğru Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... Okuluna girmek zorundayım

Yerine

Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

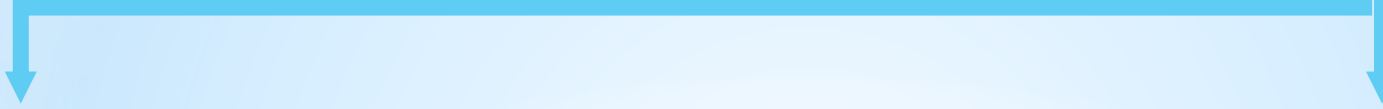
Kazanamazsam ailemin... Yüzüne nasıl bakarım.

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.

* Fiziksel Dinlenme Egzersizleri

Solunum Egzersizleri

1. Sağ elinizi karnınıza, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefesin kendiliğinden çıkması sağlanmalıdır.)
3. Ağır ağır derin bir nefes alın.
4. Nefesinizi bir an tutun.
5. Ve nefesinizi aldığınız sürenin iki katı sürede boşaltın.

*** Bu egzersizi üç defa tekrar edin. Her uygulamadan sonra normal nefes alışverişine dönün.**