

TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV KAYGISI



01

KAYGI NEDİR?

Herhangi bir stresli durumda yaşanan ve yaşamın doğal bir parçası olan duygudur.

Aşırı Kaygı ise; normal olan kaygının çok fazla yaşanarak, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkıp paniğe neden olmasıdır.



02

SINAV KAYGISI

Sınav ile ilgili olan tüm düşüncelerin heyecan ve stres yaratması durumudur.

Öğrenciler için sınava girmek stres dolu ve kaygı yaratan bir deneyimdir. Her öğrenci sınav kaygısını farklı yaşar ve hisseder.



Kaygı, heyecan ve stres yaratacağından, aşırı olmadığı durumlarda faydalıdır. Çünkü, kişiyi motive edici özelliği vardır.

Ancak aşırı derecedeki kaygı bireyleri olumsuz yönde etkiler. Yüksek miktarda salgılanan "Adrenalin" hormonu korku ve paniğe sebep olabilir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

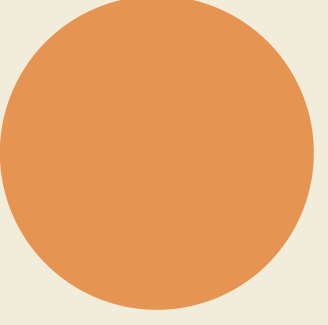


- Öz-güven (Kendine güven) eksikliği, güvensiz olmak.
- Baskının olması (İçsel-bireysel, çevresel-aile, arkadaş, öğretmen gibi).
- Beklenti düzeyinin çok yüksek olması.
- Verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini bilmemek
- Sonuçları tahmin etme,
- Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme,
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Aşırı idealistlik ve mükemmeliyetçilik.
- Zamanı iyi kullanmama ve plansız olmak.
- Çalışma alışkanlığının olmaması.
- Sorumluluk hissetmemek ve almamak.
- Başarısız olma korkusu.

KAYGI İLE BAŐA ÇIKMA YOLLARI



DÜŐÜNSEL OLARAK

Düşünce biçimimiz herkesçe kabul edilebilir ve gerçekçi olmalıdır. Olayları yorumlayış tarzımız çevremizdekilerce de kabul edilebilir olmalıdır. Olayları değerlendirme tarzımız ve yaklaşımımız sorunu çözmeye yardımcı olmalı ve hedeflediğimiz kısa ve uzun vadeli amaçlarımıza katkı sağlamalıdır.



Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri değil, bilgi ve başarı testleridir. Dolayısıyla sınavlar kişiliğinizin değerlendirmesi değil, bilgilerinizin ölçülmesidir. Sınavı bir kişilik değerlendirme olarak değil, yetenek ve bilgilerinizi sinama imkânı olarak görün.

Geçmiş başarısızlarınıza üzölmek yerine, gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.





Önceki başarısızlıklarınızın devam etmesi kural değildir.

Geçmiş başarısızlıklarınızın nedenlerini arayın, gidermek için gerekli tedbirleri alın.

Sınavları bir "ölüm-kalım savaşı" olarak görmeyin.

Yaşam sizin için sürekli değişen ve gelişen bir süreçtir.

Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklar da olacaktır.



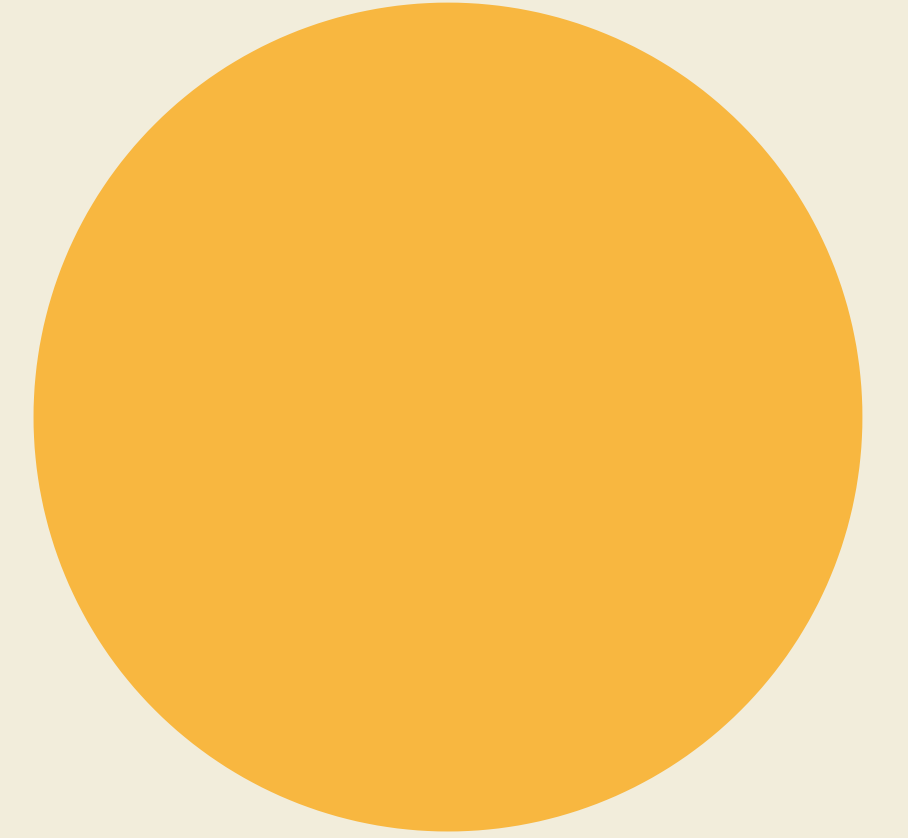
FİZİKSEL OLARAK KAYGIYLA BAŞETME

Yüksek kaygı esnasında, beden kimyasında birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin kaynağı bedenin salgılamış olduğu kimyasal maddelerdir. Bu değişiklikler sonucu yaptığımız işler aksar. Bu durum gevşeme teknikleri ile giderilebilir.

06


GEVŞEME TEKNİKLERİ İÇİN;


[HTTP://TEKİRDAGRAM.MEB.K12.TR/MEB_İYS_DOSYALAR/59/01/348119/DOSYALAR/2020_08/07091239_MINİ_GEVSEME_EGZERSİZ_ORNEYİ-1.PDF](http://tekirdagram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalara/59/01/348119/dosyalar/2020_08/07091239_mini_gevseme_egzersiz_orneyi-1.pdf)



SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN ANNE-BABALARINA ÖNERİLER



- 
- SEVGİMİZİ KOŞULLU VE ŞARTLI OLARAK BELLİ ETMEYELİM; “BAŞARILI OLURSAN SENİ DAHA ÇOK SEVERİZ” GİBİ BİR ANLAMI YÜKLEMİYELİM.
 - TEK TARAFLI GÜVEN VERMEYELİM;
“ MUTLAKA BAŞARACAKSIN”, “SANA GÜVENİYORUZ” GİBİ YAKLAŞIMLARDAN KAÇINALIM.
 - DAHA ÖNCE ELDE ETMİŞ BAŞARILARINI HATIRLATARAK GÜÇ VERELİM.
 - OLUMLU DAVRANIŞLARINI TAKDİR EDELİM

- 
- BAŞARI BEKLENTİ DÜZEYİNİZİ AZALTABİLİRSİNİZ. SİZİN BEKLENTİNİZ ÇOCUĞUNUZUN BEKLENTİSİNDEN DAHA YÜKSEK OLMAMALI.
 - AŞIRI İDEALİST VE MÜKEMMELİYETÇİ OLMAMAYI SEÇEBİLİRSİNİZ.
 - SINAVLARDA BAŞARISIZ OLDUĞU ZAMAN KİŞİLİĞİNE YÖNELİK ELEŞTİRİLERDE BULUNMAMAYI TERCİH EDİN.
 - BAŞKALARI İLE KIYASLAMAYALIM MUKAYESE ETMEYELİM

KAYGI ANINDA DOĐRU NEFES

Bu çalışmayı açık havada yada iyi havalandırılmış bir oda da yapın.

Bol ve rahat giysiler tercih edin.

Solunum çalışmasına başlamadan önce iki dakika gevşeyin.

Gözlerinizi kapayın ve tüm dşüncelerinizden sıyrılmaya çalışın.

Nefes alırken ağır ve derin nefes alınmalıdır. Burundan alınmalı, ağız kesinlikle kapalı olmalıdır. Akciğerlerin tamamı kullanılmalıdır.

Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elinizi karnınızın (diyafram) altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.

Soluk alırken iinizin rahatladığını, huzurun ve mutluluğun dolduğunu hayal edin ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.

Soluk verirken stersin ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ / SÜLEYMANPAŞA -
Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi

