

T.C.
KUMLUCA KAYMAKAMLIĞI
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü



ABC PROJESİ

Sınav Kaygısıyla Baş Etmede ABC Terapisi Projesi

Kumluca - ANTALYA
2020 - 2021



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE ABC TERAPİSİ PROJESİ

1. Projenin Adı: Sınav Kaygısıyla Baş Etmede ABC Terapisi Projesi

ABC Terapi yöntemi Bilişsel Terapi yöntemlerinden birisidir. İnsanların duygularının aslında düşüncelerle yol bulduğunu, olaylar ve durumlarla ilgili oluşan hissiyatların temelinde olay ve durumlarla ilgili hissiyat ve düşüncelerin belirlediğini ifade eden ABC terapistleri, düşünceleri düzenleyerek dengeli ve sağlıklı duygulara ulaşabileceğini dile getirmektedirler. Bu durumda öğrencilerin sınavlarla ilgili olan programımızda ABC terapisi tekniğiyle sürdürülebileceği için “Sınav Kaygısıyla Baş Etmede ABC Terapisi” adını almıştır. Bu proje ile öğrencilerin sınavlardan önce ve sınav sırasında sağlıklı düşünebilme ve duyu düzenlemesi ile dengeli kaygı yaşaması düşünülmektedir.

2. Projenin Amaçları:

- 2.1. ABC terapi yöntemiyle sınav kaygısıyla baş etme becerisi kazandırmak.
- 2.2. Öğrencilerin sınavlarla ilgili düşüncelerini düzenlemek ve gerçekçi düşünceler edinmelerini sağlamak.
- 2.3. Öğrencilerin sınavlarla ilgili duygularını düzenlemek ve gerçekçi hisler oluşmasını sağlamak.
- 2.4. Öğrencilere kaygı nedir? Niçin kaygı yaşanır? Sağlıklı kaygı nasıl yaşanmalıdır? Sınav Kaygısı ile nasıl baş edilir? İle ilgili çalışmalar yürütmek.
- 2.5. ABC terapisini öğrencilerle yürütülen çalışmalarda etkin ve işlevsel şekilde kullanmak?

3. Projenin Gereçesi:

Günümüzde sınavlar ve sınavlara yönelik yüklenen anlamlarla birlikte kaygı düzeylerindeki artış ve sonucunda ruhsal deformasyon problemleri yaşanmaya başlanmıştır. Sınav stresini yönetmek bireylerin içinde buldukları koşulları değerlendirerek sınavları hayatlarında koydukları yere ve değere göre şekillenmektedir.

Bu proje rehberlik hizmetleri yönetmeliği / Ram yönergesi kapsamında hizmet bölgesindeki ihtiyaçlar gözetilerek yapılması gereken projeler kapsamında hazırlanmıştır. Kumluca rehberlik ve araştırma merkezi hizmet bölgesinde sınav kaygısına ilişkin problemlerin fazla

gözlemlenmesi nedeniyle yapılan bu proje ile sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle psikolojik danışmalar yapılacak ve sahada çalışan psikolojik danışmanların kullanabileceği bir kaynak olacaktır.

4. Projenin Uygulama Alanı:

Bu proje, Kumluca Kaymakamlığının olurluna bağılı olarak Kumluca ilçesinde uygulanacak, projenin başarılı olması durumunda ise başta Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi sorumluluk bölgesindeki rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar olmak üzere tüm rehber öğretmenler/psikolojik danışmanların kullanabileceği şekilde paylaşılacaktır.

5. Projenin Hedefi:

- 5.1. Düşüncelerle duyguların ilişkisini bilişsel davranışçı yöntemde ABC Tekniğı yaklaşımıyla şemalaştırılması, anlamlandırılması ve kendisindeki düşüncelerle duygular ilişkisini ABC Terapi tekniğine göre yorumlayabilmesi hedeflenmektedir.
- 5.2. 12. sınıfta örgün eğitime devam eden ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınavlarla ilgili yaşadıkları kaygı duygularını tanımları, tanımlamaları ve kendi kaygı düzeylerinin farkında olmalarını sağlamak hedeflenmektedir.
- 5.3. 12. sınıfta örgün eğitime devam eden ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısıyla baş etmede kullanılan (nefes egzersizi, gevşeme teknikleri, yanlış inançlar, çarpıtılmış düşünceler) ABC Terapisi teknikleri ile ilgili çalışmalar yapması ve yapılan çalışmaları günlük yaşamına entegre etmesi hedeflenmektedir.
- 5.4. Hissettikleri kaygı ile ilgili düşünce şeması oluşturmaları ve düşünce şemasındaki çarpıtılmış düşünceleriyle ilgili analiz yapmaları ve yeniden değerlendirerek düşünce şemasını düzenlemeleri hedeflenmektedir.
- 5.5. 12. sınıfta örgün eğitime devam eden ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı duygularıyla baş etme yollarını araştırmaları ve bununla ilgili hayatlarında sağaltıcı yönleri keşfetmeleri hedeflenmektedir.
- 5.6. Grupla psikolojik danışmanın temel amaçlarından olan yalnız olmadığını hissetmek ve ortak probleme yönelik farklı bireylerin kullandığı çözüm yollarının paylaşılması ve grup içinde birbirinden öğrenmenin gerçekleşmesi hedeflenmektedir.

5.7. ABC Terapisi sınav kaygısını düzenleme grupla danışmanın sonunda katılan bireylerin kaygı düzeylerini sağlıklı ve dengeli olarak düzenlenmiş olmaları ve kaygı skalası puanlarının düşmüş olması hedeflenmektedir.

5.8. ABC Terapisiyle sınav kaygısını düzenleme grupla danışmanın sonunda katılımcıların sınav öncesi, sınav anı kaygı yönetimi becerisi edinmiş olmaları hedeflenmektedir.

6. Projenin Dayanağı:

- 6.1. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği
- 6.2. Milli Eğitim bakanlığı Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yönergesi

7. Projenin Uygulama Süresi:

Proje 2020 – 2021 eğitim öğretim yılında hazırlanıp salgın Covid-19 salgını dolayısıyla uzaktan eğitime geçmiş olan okullar yüz yüze eğitime başladığında uygulamaya başlanacaktır. Psikolojik danışmaya katılan öğrencilerle en az sekiz oturum yapılacaktır. Eğitim öğretim yılı sonunda proje doğrultusunda hazırlanan ABC terapi temelli sınav kaygısıyla başa çıkma oturumları Milli eğitim Bakanlığı ve sorumluluk bölgemizdeki rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarla paylaşılacaktır.

8. Projenin Uygulanmasında İşbirliği Yapılacak Kumrum ve Kuruluşlar:

- 8.1. Kumluca İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
- 8.2. Kumluca’da resmi eğitim yapan liseler

9. Projenin Ana Faaliyetleri:

- 9.1. Kaynak tarama
- 9.2. Okul ziyaretleri
- 9.3. Grupla psikolojik danışma
- 9.4. Proje ve sonuçlarının yayınlanması

10. Projenin Uygulanması:

10.1. Kumluca RAM’da ki (Rehberlik Araştırma Merkezi) projeden sorumlu rehber öğretmenlerimizin ABC Terapi yöntemiyle ilgili materyal ve doküman hazırlayacaktır.

- 10.2. Projeden sorumlu rehber öğretmenler ABC Terapisiyle ilgili 8 haftayı kapsayan 8 oturumluk bir oturum planı hazırlayacaktır.
- 10.3. Kumluca RAM olarak çalışma yapılacak okulların rehberlik servisi ziyareti düzenlenecek ve bununla ilgili yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin tespit edilmesi ve 12 kişilik bir grup oluşturulması yapılacaktır.
- 10.4. Oluşturulan gruplarla okullarında sağlanacak grupla danışma için uygun bir mekânda her hafta düzenli olarak grup oturumları gerçekleştirilecektir.
- 10.5. Oturumlardan önce “Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği” nin ilk ve son oturumda uygulanarak ön test- son test çalışması gerçekleştirilecektir.
- 10.6. Yapılan ön test- son test sonucunda sonuçların analiz edilerek değerlendirilmesi ve sonuçların raporlaştırılması yapılacaktır.

11. Proje Sonucunun Değerlendirilmesi:

Proje uygulamaya geçtiğinde okullar ile sağlanan işbirliği neticesinde sınav kaygısı yaşayan gönüllü öğrencilerle ABC terapisi yöntemiyle grupla görüşmeler yapılacak; grupla görüşmelere katılan öğrencilere ek -1’de belirtilen “Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği” görüşmelerden önce ve sonra öntest ve sontest olarak uygulanıp sonuçları karşılaştırılacaktır. Öğrencilerde anlamlı derecede pozitif gelişmelerin olması durumunda proje için hazırlanan ABC terapi temelli sınav kaygısıyla başa çıkma oturum planları Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi hizmet bölgesi rehber öğretmenleri / psikolojik danışmanları başta olmak üzere tüm rehber öğretmenler / psikolojik danışmanlar ile paylaşılacaktır.

Ek-1: Friedben Sınav Kaygısı Ölçeği (Friedman Test Anxiety Scale)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil) 6'ya (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.							
1	Bir sınavda başarısız olduğumda bu durumun ailemin hoşuna gitmeyecek olması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6
2	Sınavlara başlarken hiçbir gerginlik ya da sinirlilik hissetmem.	1	2	3	4	5	6
3	Sınav esnasında düşüncelerim nettir ve soruların hepsini düzgünce cevaplarım.	1	2	3	4	5	6
4	Sınavlarda başarısız olursam öğretmenlerimin beni küçümsemesinden korkarım.	1	2	3	4	5	6
5	Sınava girmemin faydasız olduğunu düşünüyorum çünkü sınavda ne yapsam başarısız olacağım.	1	2	3	4	5	6
6	Önemli bir sınav esnasında kalbimin hızlı bir şekilde attığını hissederim.	1	2	3	4	5	6
7	Sınavlardan çok fazla korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Sınavlarda iyi bir şekilde düşünmek ve iyi bir performans göstermek açısından şansımın iyi olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Arkadaşlarımla hepsi yüksek puan alırken sadece ben düşük puan alacağım diye endişeliyim.	1	2	3	4	5	6
10	Sınav boyunca iyi bir durumda olduğumu hissediyorum ve bu durum benim organize olmamı sağlıyor.	1	2	3	4	5	6
11	Sınavlarda yapamayacağımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
12	Eğer bir sınavda başarısız olursam öğretmenlerimin benim aptal olduğumu düşünmelerinden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
13	Eğer bir sınavda başarısız olursam öğretmenimin ne düşüneceği ya da ne yapacağı konusunda endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
14	Sınavlarda genellikle iyi performans sergiliyorum.	1	2	3	4	5	6
15	Sınavlardan önce ne kadar iyi hazırlanmış olursam olayım, başarısız olacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Benim için sınav esnasında kafamdakileri düzenli şekilde organize etmek zordur.	1	2	3	4	5	6
17	Başarısız olmam sonucunda toplum içinde utanç verici bir duruma düşmekten endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
18	Sınava çok iyi hazırlanmış olsam bile sınavdan önce çok gergin oluyorum.	1	2	3	4	5	6
19	Eğer bir sınavda başarısız olursam insanların beni değersiz biri olarak göreceklelerinden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
20	Sınavdayken sanki öğrendiklerimin hepsini unutmuş ve kafam boşmuş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21	Sınav boyunca bütün vücudum çok gergin oluyor.	1	2	3	4	5	6
22	Eğer bir sınavda başarısız olursam arkadaşlarımla tarafından aptal olarak değerlendirilebileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Sınav boyunca sandalyemde huzursuz bir şekilde hareket ediyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek-2: Ölçek Uygulama İzni

Fwd: Sınav Kaygısı Ölçekleri

25.12.2020 Cum 13:00 tarihinde yanıtladınız

 İbrahim DEMİRCİ <ibrahimdemircipdr@gmail.com>
25.12.2020 Cum 12:21
Kime: Siz

 Friedben sınav kaygısı ölçeği.d...
63 KB

Merhaba Sayın Hocam, ölçme aracı ektedir. İyi çalışmalar dileriz.

[Yanıtla](#) | [İlet](#)



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



Ek-3: Grupla Danışma Oturum Planları ve Etkinlikleri

KUMLUCA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE ABC TERAPİSİ

GRUP OTURUMLARI

1. OTURUM

Hedef: Tanışma, grubu yapılandırma, sınav kaygısını tanıma

Araç-Gereç: A4 kâğıdı, kalem

Amaçlar:

1. Grup sürecine ilişkin kuralları ve bu kuralların önemini kavrayabilme
2. Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve grup amacının belirlenmesi
3. Kaygıyı tanıma
4. Duygu ve düşünceleri ifade edebilme

Süreç:

- 1- Grup üyelerini karşılayın ve genel olarak bu grubun özel olarak da bu oturumun amaçlarını kısaca açıklayın.
- 2- **Tanışma etkinliği:** Üyeleri ikiyeşerli olarak eşleştirin. Her bir üyenin eş olduğu diğer üyeye kendini tanıtmalarını söyleyin ve bunun için 5 dakika süre zaman verin. Zaman bitiminde her bir üyenin eş olduğu diğer üyeyi gruba tanıtmalarını söyleyin. Böylece grup üyeleri birbirini tanımış olur.
- 3- Grup kuralları hakkında üyeleri bilgilendirin.

Grubu Yapılandırma: “Grup çalışmalarımız 8 hafta boyunca devam edecektir. Oturum sürelerimiz 80-90 dakika olacaktır. Bu çalışmalara kaygının ne olduğunu tanımlayarak başlayacağız. Daha sonra yaşadığımız kaygının vücudumuzda ne tür değişikliklere neden olduğunu görmeye çalışacağız. Daha sonra kaygı durumunun ders çalışma ve motivasyonumuza olan etkisinden bahsedeceğiz. Sonraki adımda yapmaya çalışacağımız kaygılarımızın arkasında yatan ve çoğu zaman farkında olmadığımız mantık dışı düşüncelerimizi bulmak. Bu düşünceleri bulduktan sonra ise, olumlu olanları değiştirmeye bu düşüncelere alternatif düşünceler bulmaya çalışacağız. Son aşamada ise kaygı sırasında yaşadığımız fiziksel gerginliği ortadan kaldırmayı ve nefesimizi kontrol etmeyi öğreneceğiz”.

Bu çalışmaları yaparken her birimiz kendi yaşantılarımızdan yola çıkacağız. Çeşitli grup etkinliklerinde yararlanacağız. “Bu açıklamalarım ile ilgili aklınıza takılan sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı ?” Bu sorunun ardından gruptan gelen sorular yanıtlanacak ve tartışmaya geçilir.

Grup kuralları lider tarafından açıklanır:

- ✓ 5 hafta boyunca haftanın bir günü bir araya gelinecek.
- ✓ Gruba devam esastır ve oturumlara geç gelmemek önemlidir.
- ✓ Grupta güven için gizlilik ilkesi önemlidir. Konuştuklarımız burada kalacaktır.
- ✓ Grupta yıkıcı eleştiri, yargılama ve yorum yapmak grup dinamiğini olumsuz etkiler. Eleştirilerimizin yapıcı olmasına dikkat etmeliyiz.

- ✓ Grupta saygı, birbirini dinleme önemlidir. Konuşan kişinin sözünü kesmemeli ve saygıyla dinlemeliyiz.

Grup lideri üyelere bu maddelere ek söylemek istedikleri kural var mı sorar?

4- Beklentileri alma: Her grup üyesine birer tane kâğıt ve kalem verilir. Üyelerden;

- ✓ Neden bu gruba katıldınız? Oturumlardan beklentiniz ne?
- ✓ Çalışmaların sonunda ne kazanmayı düşünüyorsunuz?
- ✓ Bu çalışmanın sizin için etkili olacağına inanıyor musunuz? Sorularının cevaplarını kâğıda yazmaları istenir.

Grupa gönüllü olan kişilerin yanıtlarını paylaşması sağlanır. Paylaşımlar bittikten sonra yazılan kâğıtlar son oturumda kullanılmak üzere grup liderinde toplanır.

5- Grup üyelerine sırasıyla;

- ✓ Kaygı nedir?
- ✓ Korku nedir?
- ✓ Kaygıyla korku arasındaki farklar nelerdir?
- ✓ Hangi durumlarda kaygılanırız? Soruları sorulur. (Her soru hakkında konuşulmadan diğer soruya geçilmemelidir.)

Karşıdan bir köpek bize doğru dişlerini göstermiş geliyor bu yaşadığımız korku mudur kaygı mı? Diye sorulur böylece korku ve kaygı ayrımı somutlaştırılır. Alınan cevaplardan sonra kaygının tanımı yapılır. “Nedeni belirsiz korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyarıcı söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir.

- 6- Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmeleri konusunda onları teşvik edin.
- 7- Oturum sonunda grup üyelerinden gönüllü olan kişilerin oturum hakkındaki düşüncelerini paylaşması istenir. Grup liderinin oturumu özetlemesiyle oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Hedef: Kendini tanıma, sınav kaygısına ilişkin farkındalık kazandırma

Araç-Gereç: A4 kâğıdı, kalem, Form-1, Form-2

Amaçlar:

1. Sınav kaygısını tanıma
2. Sınav kaygısına neden olan bazı özelliklerini fark edebilme.
3. Sınav kaygısının nedenlerini ve belirtilerini fark etme.
4. Sınav sırasındaki duygu ve düşüncelere ilişkin iç görüş geliştirebilme.

Süreç:

1- **Isınma oyunu:** İki Doğru Bir Dilek: Üyelere kağıt ve kalem dağıtılır. Şimdi eğlenceli bir etkinlik yapacağız. Herkes dağıttığımız kâğıtlara kendisiyle ilgili, arkadaşlarının çok bilmediği iki ifade yazacak. Sonra bir tane de henüz olmayan ama olmasını istediği bir şey yazacak. Ama bunu öyle bir biçimde yazacak ki biz hangilerinin doğru, hangilerinin dilek olduğunu zor anlayacağız. Ben size örnek vereyim (Kendinize ilişkin iki doğru ve bir dilek söyleyin. Diyelim ki sizin dileğiniz İzmir’i görmek ya da orada yaşamak olsun.):

- ✓ Ben yıllık öğretmenim. (Doğru)
- ✓ Küçüklüğüm İzmir’de geçti. (Dilek)
- ✓ Evliyim/ bekârim. (Doğru) Tahmin edin hangisi dilek? Siz de böyle hangisinin dilek olduğunu bizden saklayacaksınız. Örneğin bir bisiklete sahip olmak istiyorsunuz. “Bisikletime binmeyi çok severim” yazabilirsiniz ya da hayaliniz yüzmeyi öğrenmek o zaman “Çok iyi yüzerim” diye yazabilirsiniz. Anlaştık mı?

Katılımcıların 5 dakika çalışmalarına izin verin. Kimden başlayalım? (Katılımcı ayağa kalkarak yazdıklarını okur). Kimler 1. (2. , 3.) cümlelerin doğru olduğunu düşünüyor? El kaldırsın. Peki, hangisi hayal ya da dilekti? Evet, 1. cümle (2. , 3.) diyenler kazandı, alkışlıyoruz onları. Bu şekilde devam edilir. Oyunun sonunda aşağıdaki sorular sorulur.

- ✓ Arkadaşlarınıza ilişkin yeni bilgiler öğrendiniz mi?
- ✓ Hayalinizi bir gün gerçekleştirebileceğinizi düşünüyor musunuz?

2- Üyelerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek oturum başlatılır. Geçen oturumda kaygı hakkında konuştuğumuz hatırlatılır. Grup üyelerine kendilerinde kaygı yaratan temel özellikleri keşfetmelerini sağlamak amacıyla etkinlik formu dağıtılır (Form-1). Bu formu doldurmak için 5 dakika süre verilir. Üyeler formu doldurmayı bitirdiklerinde, onları yazdıkları duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda cesaretlendirin. Paylaşımlar sonucunda grup üyelerinin yaşantılarındaki benzer ve farklı yönleri dikkat çekerek üyelere yalnız olmadıkları duygusunu hissettirin. Bu etkinliğin ardından sınav kaygısıyla ilgili paylaşımlara geçilir.

- 3- Sınav kaygısı nedir diye sorulur? Gelen cevaplardan sonra doğru tanımı yapılır. Sınav kaygısı; literatürde, öğrencinin sınavla doğrudan olmayan düşüncelerini arttıran, yoğun bedensel uyarılara yol açarak dikkati bölen, böylelikle verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilenlerin etkin biçimde kullanılmasını güçleştiren, yoğun bir uyarı durumu olarak tanımlanmaktadır. Kısaca sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir? Sorusu sorulur. Alınan cevaplar doğrultusunda açıklamalar yapılır: Sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerle ilgili yurtiçi ve yurtdışı pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- ✓ Yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi,
 - ✓ Bireyin sınava yüklediği anlamlar
 - ✓ Düşük benlik saygısı,
 - ✓ Mantık dışı inançlar,
 - ✓ Çocuğun başarı durumu,
 - ✓ Kişilik özellikleri,
 - ✓ Hedef belirsizliği,
 - ✓ Plansızlık,
 - ✓ Çalışma yöntemlerinin bilinmemesi,
 - ✓ Danışacak kişilerin bulunmayışı,
 - ✓ Arkadaş çevresi, cinsiyet,
 - ✓ Kardeş sayısı,
 - ✓ Kaçınıcı çocuk olduğu,
 - ✓ Ebeveynlerin mesleği ve eğitim durumu,
 - ✓ Ailenin sosyoekonomik durumu,
 - ✓ Aile yapısı, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı;
 - ✓ Olumsuz, soğuk ve kırıncı öğretmen eleştirileri, kaygı oluşumu üzerinde etkilidir.
- 4- Sınav kaygısının fiziksel ve davranışsal belirtilerinin neler olabileceği sorulur. Bu konuda paylaşım yapmaları konusunda üyeler desteklenir. Gerekirse önden birkaç belirti söylenerek üyeler desteklenir. Paylaşımlar bittiğinde eğer eksik varsa aşağıdaki tablodan tamamlanır.

Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri	Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri
<ul style="list-style-type: none">✓ Kalp çarpıntısı,✓ Hızlı nefes alıp - verme,✓ Nefes darlığı,	<ul style="list-style-type: none">✓ Gerçeklik hissinin kaybolması,✓ Kontrolün kaybedileceği hissi,✓ Endişe,

✓ Terleme ve/veya titreme,	✓ Huzursuzluk,
✓ Mide şikâyetleri,	✓ Güvensizlik,
✓ Karın ağrısı,	✓ Çaresizlik,
✓ Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),	✓ Öfke-Kızgınlık,
✓ Organize olamama,	✓ Korku,
✓ Baş ağrısı,	✓ Ümitsizlik,
✓ Baş dönmesi,	✓ Hayal kırıklığı,
✓ Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,	✓ Mutsuzluk,
✓ Konsantrasyon bozuklukları,	✓ Tedirginlik.
✓ Yorgunluk belirtileri,	
✓ Yeme alışkanlıklarında değişme.	

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır? Sorusu yöneltilir. Alınan cevaplardan sonra eksik kalan kısımlar aşağıdan tamamlanır.

- ✓ Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir.
 - ✓ Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır.
 - ✓ Soru sorulmasından rahatsız olurlar.
 - ✓ Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.),
 - ✓ Çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.
- 5- Grup üyelerinin sınav sırasında yaşadıkları duygu ve düşüncelerle ilgili konuşulur. Yakın geçmişte kendilerini çok etkileyen bir sınav durumunu zihinlerinde canlandırmaları istenir. Form-2 üyelere dağıtılır. Düşünceleri için 5 dakika süre verilir. Süre bitiminde üyeleri forma yazdıkları duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda cesaretlendirin. Her bir üyenin paylaşımında bulunmasını sağlayın. Üyelerin paylaşımlarına geri dönütler verilir.
- 6- Oturum sonunda grup üyelerinden gönüllü olan kişilerin oturum hakkındaki düşüncelerini paylaşması istenir. Grup liderinin oturumu özetlemesiyle oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Hedef: Verimli ders çalışma yöntemlerini bilme, hedef belirleme, zaman yönetimi

Araç-Gereç: A4 kâğıdı, kalem, Form-3, Form-4

Amaçlar:

1. Verimli ders çalışma yollarını öğrenme.
2. Kendi ders çalışma alışkanlıklarının farkına varma.
3. Gerçekçi hedefler belirleyebilme.
4. Zamanı yönetebilme becerisi kazanma.

Süreç:

1- **Isınma oyunu:** Doğum Günü Sırası: Şimdi ayağa kalkalım. Şimdi ben size bazı yönergeler vereceğim. Ona göre sıraya dizileceksiniz. Ama bunu birbirinizle hiç konuşmadan yapacaksınız. Anlaşmak için başka bir yol bulmak zorundasınız:

- ✓ Doğduğunuz aya göre sıraya dizilin.
- ✓ Doğum günü sıranızı bozmadan boy sırasına dizilin. Bu aşamada konuşabilir, sorunu nasıl çözeceğinizi tartışabilirsiniz. Üyelere sorunu çözmek için zaman verin, eğer çözemelerse ipucu verin. En sondaki arkadaşınız nasıl kısa boylu olur? Gibi. Yine çözemeler aşağıdaki çözüm yolu açıklanır.

Çözüm: Sıranın en sonundaki yere oturur. Yanındaki çömelerek biraz daha yüksekte durur ve böylece devam ederek sıranın başına gelinir. Sıranın başındaki parmak ucunda durarak boyunu biraz daha uzatır.

Oyun bittikten sonra şu sorular sorulur:

- Doğum günü sorununu nasıl çözdünüz?
 - Boy sırası sorununu nasıl çözdünüz? (ya da çözmek için neler yaptınız?)
- 2- Üyelerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek oturum başlatılır. Bu oturumun amaçları hakkında bilgilendirme yapılır.
- 3- Ders çalışma alışkanlıklarımızın motivasyonumuzu olumlu yönde etkilediğiyle ilgili açıklamalar yapılır. Ders çalışma alışkanlıklarımızın farkında olmamız ve bu alışkanlıklarının verimliliğimiz üzerindeki etkisini bilmemiz bizim için çok önemlidir. Doğru bir şekilde ders çalışmak başarıyı beraberinde getirecek ve bizim hedeflerimize ulaşmadaki motivasyonumuzu artıracaktır. Motivasyonumuzun yüksek olması ve kendimizi sınavlara hazır hissetmemiz kendimize olan güvenimizi artıracak; sınav kaygısını da azaltacaktır.
- “Şimdi sizlerle ders çalışma alışkanlıklarımızın sınav kaygısına etkisini anlamak için bir etkinlik yapacağız” denir. Form-3’de bulunan örnek durumlar kesilir. Her öğrencinin bir

durum seçmesi istenir. Kağıtlar katlanarak seçtirme işlemi yapılabilir. Daha sonrasında öğrencilerin bu durumda olduklarını düşünmeleri ve bu durumun canlandırmasını yapması istenir. Her öğrenci örnek durumla ilgili paylaşımlarda bulunduktan sonra aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır.

- ✓ Canlandırdığınız rol sırasında neler hissettiniz?
- ✓ Siz canlandırdığınız kişi yerinde olsanız ne yapardınız?
- ✓ Canlandırılan örnek durumlardan hangisi size daha yakındır?
- ✓ Sizin ders çalışma alışkanlıklarınız nasıl? Soruları sırasıyla üyelere yöneltilir. Özellikle ders çalışma alışkanlıkları sorusunun üzerinde durulmalı ve her öğrencinin bu soruyla ilgili paylaşım yapması sağlanmalı.

Yukarıdaki soruların cevapları alındıktan sonra üyelere “ ders çalışma alışkanlıklarınız başarınızı nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilir. Alınan cevaplardan sonra verimli ders çalışmadan, ders çalışma ortamından ve ders çalışırken dikkatimizi dağıtan etmenlerden bahsedilir. Yanlış ders çalışma alışkanlıklarının sınav kaygısını nasıl arttırdığına vurgu yapılır (Etkinlikteki canlandırılan durumlardan örnek verilebilir).

- 4- Sınav kaygısını kontrol edebilmenin iyi bir ders çalışma programıyla; iyi bir çalışma programının da zamanı iyi yönetmek ve kendimize ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirlemekle mümkün olabileceği vurgusu yapılır. Zaman yönetimi ve hedef belirlemeyle ilgili açıklamalar yapılır. Sonrasında üyelere “ şimdi sizlerle bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte uzun ve kısa dönemli amaçlarımızın küçük bir listesini yapacağız” denir. Her üyeye bir kağıt ve kalem verilir. Sonrasında da etkinliğe başlanır: Şimdi gözlerinizi kapatın ve arkanıza yaslanın... Sessizlik içinde 10 yıl sonrasını düşünün... 10 yıl sonra hayatınızda neyi başarmış olmak, hangi noktaya varmak isterdiniz? Hayal gücünüzü toplayın ve aklınıza gelen her şeyi bir araya getirin... Onlara yazmaları için zaman tanıyın, soyut ifadeleri somutlaştırmalarını isteyin. Yazma işlemi bittikten sonra diğer yönergeye geçilir.

Şimdi tekrar gözlerinizi kapatın ve arkanıza yaslanın... Bu sefer başarıma şansı olan yıllık hedeflerinizi düşünün. 1 yıl sonra neleri başarmak isterdiniz? Neleri başarmış olmak sizde geçmiş olan bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusu uyandırır? Bunları sıralayın denir. Yazmaları için süre tanınır, yazma işlemi bittikten sonra diğer yönergeye geçilir.

Son olarak gelecek ay yapmanız gerekenleri, ders önceliklerini, dinlenme, eğlence ve katılmak istediğiniz etkinlikleri yazın denir.

Daha sonra üyelere her listede yazan maddeleri önem sırasına göre numaralandırmalarını isteyin. Çok önemli gördükleri maddeler istenirse birleştirilebilir. Her listedeki en önemli maddelerin ortaya çıkmasıyla üyelerin kısa, orta ve uzun dönemli hedefleri ortaya çıkmış olur. Üyelere “Bunlar üzerinde çalışmaya başlayacağınız hedeflerinizdir. Bu etkinlikle kendinize bir hedef listesi oluşturmuş oldunuz.” Denir. Grup

üyelerine eve gittiğinizde bu listeyi çalışma masanızın üstüne, uygun bir yere ya da sürekli görebileceğiniz bir yere yerleştirin. Böylece hedeflerinizi sürekli karşınızda görmek motivasyonunuzu arttıracaktır açıklaması yapılır.

5- Biraz önceki etkinlikte yazdığımız hedeflere ulaşmamız için kendimizi iyi tanımamız, gerekirse çevremizdeki insanlardan yardım almamız gerekebilir. Böyle bir durumda güçlü yönlerimizi zayıf yönlerimizi ve kimlerden yardım alabileceğimizi bilmemiz gerekir. Bunun farkına varabilmek amacıyla sizlerle küçük bir etkinlik yapacağız denir. Üye sayısı kadar form-4 çoğaltılır. Daha sonra üyelere şu yönerge verilir:

- ✓ Gördüğünüz gibi burada bir labirent var. Labirentten nasıl çıkacağımız belli ama hedefiniz ve çıkmanız için nelerden yararlanacağımız belli değil. Öncelikle bir hedef belirleyin. Sonra şu sorulara cevap verin:
- Hedefe ulaşmak için güçlü yanlarımız neler? Güçlü yanlarımız kişilik özelliklerimiz ya da becerilerimiz olabilir. Örneğin; azimliyim, disiplinli ve düzenli bir biçimde ders çalışabiliyorum. Ya da hedefe ilişkin bilgi ve donanımlarımız olabilir. Örneğin hedefiniz doktor olmasa biyoloji, kimya gibi derslerde iyiyim gibi.
- Hedefe ulaşmak için hangi yanlarımızı geliştirmeniz ya da ne tür yeni beceriler edinmeniz gerekiyor? Biraz önceki örneğe geri dönersek, doktor olmak istiyorsunuz ama matematiğiniz istediğiniz düzeyde değil. O zaman ne yapmanız gerekiyor? Daha fazla matematik çalışmanız ve bu konuda size yardım edecek birini bulmanız gerekiyor.
- Kimlerden destek alabilirsiniz? Biraz önceki örneklerde de ifade ettiğim gibi, hedefinize uygun bir kişilerden yardım alabilirsiniz. Ya da henüz hangi mesleği seçeceğinizden emin değilsiniz diyelim, çevrenizde hangi meslek sahipleri var? Bu kişilerle konuşabilirsiniz. Ayrıca internetten de bu konuda bilgi toplayabilirsiniz.
- Daha önceki başarılarınızı düşünün. Bunlar küçük ya da büyük başarılar olabilir. O zaman o başarıya nasıl ulaştığınızı, hangi becerilerinizi kullandığınızı, kimlerden yardım aldığınızı düşünün. Ayrıca bu başarılar sizin motivasyonunuzu da arttıracaktır.

Etkinlik bittikten sonra paylaşmak isteyen kişilerin paylaşım yapması sağlanır. Üyelere “Etkinliği yaparken neler hissettiniz?” “Etkinlik sırasında kendinizle ilgili neler keşfettiniz?” gibi sorularak grup etkileşimi başlatılır. Üyelerin güçlü yanlarına vurgu yapılarak olumlu duygular içinde olmaları sağlanır.

6- **Ev ödevi:** Sizlerden bugün eve gittiğinizde hangi derslerde, hangi konularda eksikleriniz varsa bunların listesini yapmanızı istiyorum. Sonrasında ilk olarak hangi konudan başlayacağınızı, hangi tarihe kadar konu eksikliğinizi tamamlamayı hedeflediğinizi ve bu hedefe ulaşmak için hangi yöntemleri kullanmanızın daha yararlı olabileceğini gösteren bir plan yapmanızı istiyorum. Bu planı tablo şekline getirerek tarihleri yanına yazmanız ve sürekli görebileceğiniz bir yerde bulunması sizin için faydalı olacaktır. Haftaya buraya

gelirken de bu tabloları yanınızda getirirseniz bunları inceleme ve üzerine konuşma fırsatımız olur.

- 7- Oturum sonunda grup üyelerinden oturumu özetlemeleri, oturum sırasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir. Grup liderinin ev ödevini hatırlatması ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Hedef: Sınavla ilgili bilişsel faktörleri tanıma, ABC Kuramını öğrenme.

Araç-Gereç: A4 kağıdı, kalem, Form-5, Form-6

Amaçlar:

1. Sınav kaygısının bilişsel nedenlerini kavrayabilme.
2. Mantıkdışı düşüncelerin farkına varma.
3. ABC Kuramının basamaklarını kavrama.
4. Verilen ev ödevleri aracılığıyla sorumluluk kazanabilme.

Süreç:

- 1- **Isınma oyunu:** Lideri İzle: Oyun şöyle: aramızdan bir gönüllü seçeceğiz. O gönüllü dışarı gittikten sonra biz kendi aramızda bir lider seçeceğiz ve gönüllüyü içeri çağıracağız. Lider, gönüllü fark etmeden bir hareket başlatacak, örneğin göz kırpmaya, el çırpma, iki ayağının üzerinde zıplama gibi. Diğerleri de onu takip ederek aynı hareketi yapacaklar. Gönüllü de kimin lider olduğunu, yani hareketi kimin başlattığını tahmin etmeye çalışacak. Anlaştık mı? Şimdi kim gönüllü olmak ister? (Gönüllülerden birini seçin ve dışarı gönderin). Yönergeyi dışarıdaki gönüllünün duyamayacağı bir biçimde verin. Şimdi aramızdan bir lider seçeceğiz. Kim lider olsun? (Katılımcıların birini lider seçmelerine izin verin). Şimdi hepimiz ayağa kalkalım. Gönüllü içeri geldiğinde hepimiz kollarımızı yukarı kaldırıp aşağıya indiriyor olacağız. Gönüllü ortaya gelecek ve bu arada lider gönüllü arkası dönükken hareketi değiştirecek. Lideri izleyeceğiz ama gözümüzü ona dikip bakarsak gönüllü liderin kim olduğunu çok çabuk anlar. Çaktırmadan bakacağız tamam mı? Hazır mıyız? (Gönüllüyü içeri çağırın ve oyuna başlayın).

Gönüllü liderin kim olduğunu bulduğunda lider olan gönüllü olarak dışarı çıkar ve gruba yeni bir lider seçilir. Oyunu 3-4 kez oynattıktan sonra herkesi yerine oturmaya davet edin ve aşağıdaki soruları sorun:

- ✓ Liderlere soruyorum: Tüm grubun hareketlerinizi takip etmesi nasıl bir şeydi? Zorlandınız mı?
- ✓ Grup üyeleri için lideri takip etmek nasıl bir şeydi? Zorlandınız mı?
- ✓ Gönüllülere soruyorum: Lideri bulmakta zorlandınız mı?

- 2- Üyelerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek oturum başlatılır. Geçen oturumda verilen ev ödevi hatırlatılarak ödevlerin kontrolü yapılır. Paylaşmak isteyen üyelerin amaç tablosu kontrol edilir, geri dönütler verilir.
- 3- Grup üyelerine aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak oturuma devam edilir.

“Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanır. Birçok öğrenci sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür. Böyle değerlendirmenin doğurduğu kaygı sırasında, beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Daha açık ifade ile kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönünde zihinsel faaliyeti bozar. Bu nedenle yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına yol açan en önemli faktörlerden biridir.”

“Sınav kaygısını her öğrenci yaşamayabilir. Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasının önemli sebeplerinden biri sınava yükledikleri olumsuz algıları/düşünceleridir. Bu sebeple sınav kaygısıyla baş etmede bilişsel teknikleri öğrenerek uygulamaya koymak öğrencinin kaygı sebebiyle başarısız olmasını engelleyecektir.”

Öğrencilere sınava yükledikleri anlamla ilgili ya da sınav deyince akıllarına gelen ilk düşünce ve duyguların neler olduğu ile ilgili sorular yöneltilir. Öğrencilerin cevaplarını paylaşmaları sağlandıktan sonra aşağıdakine benzer açıklama yapılır.

“Sınav kaygısı sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Kimi öğrenciler için sınav, eğitimin doğal bir sürecidir. Kimi öğrenciler için ise gerçekçi olmayan düşüncelerin neden olduğu yoğun kaygı dönemidir.”

- 4- Üyelere duygu ve düşüncelerle ilgili küçük bir uygulama yaptırılır:

“Bankada fatura yatırmak için sıraya girdiniz, bu sırada hiç tanımadığımız biri gelip size çarparak önünüze geçmeye çalıştı.” Ne tepki verirsiniz?

Görüldüğü gibi aynı yaş grubu ve benzer sosyal çevrede yaşayan bir grup olarak aynı olaya karşı tepkilerimiz farklı. Bundan nasıl bir sonuç çıkarabiliriz? Bu örnekte de görüldüğü gibi bir olay belli bir duyguyu oluşturmak için yeterli değildir. O olayla ilgili kişisel düşüncelerimiz, bilgimiz o olayı nasıl yorumlayacağımızı ve sonuçta neler hissedeceğimizi belirleyen gerçek nedendir. Algılarımız neler hissedeceğimizi belirler, algılarımızı da daha önceden sahip olduğumuz bilgilerimiz, yaşantılarımız oluşturur. Dolayısı ile algılarımız değişirse duygularımız da değişir.

- 5- Biraz önceki uygulamadan da yola çıkılarak grup üyelerine davranışlarımıza neden olan şeyin olayın kendisi değil olay hakkındaki duygu ve düşüncelerimizin olduğuyla ilgili açıklamalar yapılır. ABC Kuramıyla ilgili Form-5’de bulunan açıklamalar okunur. ABC Kuramıyla ilgili açıklama okunduktan sonra grup üyeleriyle kuramla ilgili sohbet edilir. ABC basamaklarının tam olarak oturması için farklı örnekler verilebilir. Daha sonra grup üyelerine sınav sırasında zihinlerinden geçen düşünceleri ifade etmeleri için Form-6 dağıtılır ve doldurmaları için 5 dakika süre verilir. Üyeler formu doldurmayı bitirdiklerinde, üyelerden yazdıkları duygu ve düşünceleri paylaşmalarını isteyin. Her bir



<http://kumlucam.meb.k12.tr/>



üyenin paylaşımında bulunması konusunda cesaretlendirin. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra üyelerin yaşadıkları benzer ve farklı durumlara dikkat çekin.

- 6- **Ev Ödevi:** Grup üyelerinden bir dahaki oturuma kadar yaşadıkları olayları ABC kuramına göre yazmaları istenir. “Olaya verdiğiniz tepkileri ve bu tepkilere neden olan duygu ve düşüncelerinizi yazın.” Denir. Sonraki oturumda ödevlerle ilgili konuşulacağı hatırlatılır.
- 7- Oturum sonunda grup üyelerinden oturumu özetlemeleri, oturum sırasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir. Grup liderinin ev ödevini hatırlatması ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Hedef: Sınav kaygısıyla baş etmede bilişsel stratejileri kullanabilme

Araç-Gereç: A4 kağıdı, kalem, Form-7

Amaçlar:

1. Sınav kaygısının bilişsel sebeplerinin farkına varma.
2. Akılcı olmayan düşünceleri öğrenme
3. Mantıkdışı düşüncelerin sınav kaygısı üzerindeki etkini kavrama.
4. Verilen ev ödevleri aracılığıyla sorumluluk kazanabilme.

Süreç:

1- **Isınma Oyunu:** 15'e Kadar Say: Bugünkü oturumumuza zor ama eğlenceli bir ısınma oyunuyla başlayacağız. Şimdi herkes gruba sırtını dönsün. Bu oyunun amacı 15'e kadar saymak; her hangi biriniz 1 diye saymaya başlayacak, diğeri 2, bir diğeri 3 diyecek ve böylece devam edeceğiz. Ama bazı kurallarımız var:

- ✓ Eğer iki kişi aynı sayıyı söylerse,
- ✓ Bir kişi iki sayıyı peş peşe söylerse,
- ✓ Eğer sırayla giderseniz ve
- ✓ Kendi aranızda konuşursanız en başa, yani 1'e geri döneceğiz.

(Bu oyun dikkatli bir biçimde dinlemeyi, vermeyi ve güçlü bir ekip ruhuna sahip olmayı gerektirir. Çoğu grup oyunun sonuna kadar gelemmez. Grup oyunu birkaç kez denedikten ve en azından bir ilerleme kaydettikten sonra oyunu durdurabilirsiniz.). Birkaç denemeden sonra oyun devam etmezse üyelerin yüzlerini gruba dönmeleri istenebilir.

Oyun bittikten sonra şu sorular sorulur:

- Oyunu beğendiniz mi?
- Zor muydu? Neden bu kadar zor oldu sizce?
- Ne yapsanız oyun kolaylaşır?
- Bu uygulama iletişime ilişkin bize ne tür bir mesaj veriyor?

2- Geçen oturumda neler yapıldığıyla ilgili hatırlatma yapılır. Ev ödevleri hakkında konuşulur. Olaylar ve ABC basamakları tartışılır. Üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşırlar.

3- Olaylar karşısında sergilediğimiz davranışların B basamağındaki inançlardan kaynaklandığı hatırlatılır. Buradaki inançların mantıkdışı düşünceler dediğimiz inanışlar olduğu söylenir. Mantıkdışı düşüncelerin tanımı ve bu düşüncelerin neler olabileceği konusunda fikirleri olup olmadığı grup üyelerine sorulur. Cevaplar alındıktan sonra mantıkdışı düşüncelerin tanımı yapılır.

Mantıkdışı düşünceler: Bireyde psikolojik rahatsızlıklara yol açan “çarpıtılmış” düşünceler, inançlar olarak bilinmektedir. Mantıkdışı inançlar, akılcı olmayan (irrasyonel) inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler benzer kavramsal içeriğe sahiptir. Ellis’in kuramında bahsettiği, günlük hayatta en çok kullandığımız mantıkdışı düşüncelerin yazılı olduğu Form-7 grup üyelerine okunur.

Açıklaması yapılan her mantıkdışı düşünceyle ilgili grup üyelerine şu sorular sorulur:

- Sizin de hayatınızda bu tarzda düşündüğünüz zamanlar oldu mu?
- Bu düşünce tarzının olumlu ve olumsuz yanları neler?
- Bu düşünce biçimi sınav kaygısını nasıl etkiler?
- Bu tarz düşünceyle ilgili örnek verir misiniz?

Tüm mantıkdışı düşüncelerle ilgili konuşulduktan sonra bunların faydaları ve zararları hakkında, hayatımıza etkisi hakkında konuşulur. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşması sağlanır.

4- Üyelere kağıt ve kalem dağıtılır. Sandalyelerinde rahat olmaları istenir. Daha sonra şu yönerge verilir: “Geçen hafta yaşadığınız olayları düşünmenizi istiyorum. Bu olaylar ailenizle, arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle ya da tanımadığımız insanlarla yaşadığınız olaylar olabilir.

- ✓ Yaşadığınız olaylarda düşünceleriniz nelerdi?
- ✓ Bu düşüncelerden hangileri mantıkdışı hangileri mantıklı düşüncelerdi?
- ✓ Mantıkdışı düşünceler, yaşadığınız olayları çözüme yardımcı oldu mu? Soruları yöneltilir. Sorulan cevaplarını kağıtlara yazmaları istenir. Etkinlik tamamlandıktan sonra duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

5- Form-7’nin devamında bulunan “Sınav kaygısıyla başa çıkma stratejileri” okunur. Grup üyeleriyle bu stratejiler üzerine tartışılır. Kaygılarını azaltmak için bu stratejileri kullanmak kaygılarını azaltmaya yardımcı olur mu bu konuda üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşması sağlanır.

6- **Ev Ödevi:** Hayatını mantıkdışı düşüncelerle yaşayan bir insanı konu alan hikaye yazmanızı istiyorum. Bu bir iş adamı, sınava hazırlanan öğrenci, ev hanımı yani herhangi istediğiniz birisi olabilir. Bu kişi hayatında hangi mantıkdışı düşünceleri kullanarak yaşıyor, bu düşüncelerin hayatına etkisi nasıl? Bunları hikaye şekline getirmenizi istiyorum. Sonunda da bugünkü oturumda öğrendiklerimizden yola çıkarak bu kişiye nasıl öneriler verip mantıkdışı düşüncelerini mantıklıya çevirmesini sağlarız.

7- Oturum sonunda grup üyelerinden oturumu özetlemeleri, oturum sırasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir. Grup liderinin ev ödevini hatırlatması ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Hedef: Sınav kaygısıyla baş etmede davranışsal stratejileri kullanabilme

Araç-Gereç: A4 kağıdı, kalem, Form-8, Form-9

Amaçlar:

1. Sınav kaygısının davranışsal sebeplerinin farkına varma.
2. Kaygı durumunda bozulan nefes ritmini düzeltebilir, doğru nefes alabilir.
3. Gergin bir beden ile gevşemiş bir beden arasındaki farkı görebilir.
4. Verilen ev ödevleri aracılığıyla sorumluluk kazanabilme.

Süreç:

1- **Isınma Oyunu:** Ters Ayna: Grup üyeleri ikişerli eş olup sınıfın değişik yerlerinde ayakta dururlar. Çiftlerden biri ne yaparsa, karşısında ki onun tersini yapar. Örneğin; Sağ kulağını tutmuşsa diğer öğrenci sol kulağını tutar. Sol ayağını kaldırmışsa sağ ayağını kaldırır. Mutlu ise mutsuz durur, gülüyorsa ağlarmış gibi yapar. Bir süre sonra roller değiştirilir. Yanılan oyunu izler. Tek kişi kalana kadar devam ettirilir. Eğer oyun bitmezse uygun bir noktada sonlandırılır. Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki sorular sorulur.

- ✓ Karşınızdakinin yaptığı hareketin tersini yaparken zorlandınız mı?
- ✓ Davranışsal hareketlerin mi duygusal hareketlerin mi tersini yaparken zorlandınız?

2- Geçen oturumda neler yapıldığıyla ilgili hatırlatma yapılır. Ev ödevleri hakkında konuşulur. Grup üyelerinin yazdıkları hikayeleri okumaları istenir. Hikayedeki kahramanın kullandığı mantıkdışı düşünceler ve bunların çözümüyle ilgili tartışılır. Bu hikayeyi oluştururken kendilerini nasıl hissettiler, bunun üzerine konuşulur.

3- Kaygıyı azaltmada bilişsel teknikler kadar davranışsal teknikler de önemlidir diyerek oturuma giriş yapılır. Kaygılandığımız zaman vücudumuzda ne gibi değişiklikler olur? Diye sorulur. Grup üyelerinin cevapları alındıktan sonra eğer söylenmediyse vücudumuzda gerginlik, uyuşukluk, nefes almada zorlanma, kalp atım hızının artması gibi değişiklikler olur diyerek ekleme yaparız. Bu etkileri en aza indirmek için nefes ve gevşeme egzersizleri yapabiliriz denir. Ve aşağıdaki açıklama yapılır.

Daha sonra kaygıyı azaltmada ve bedeni kontrol etmede birinci basamak olan solunum kontrolü ve nefes egzersizlerine geçilecektir. Öncelikle neden nefes alma önemlidir sorusu aşağıdaki şekilde cevaplanacaktır. Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın bedeninin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Eğer hatırlayacak olursanız, kaygı sırasında kan beden yüzeyinden çekiliyor ve yüzey sıcaklığı düşüyordu. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, öncelikle kaygının da dahil olduğu bir çok durumda kişinin başlayacak olan stres tepki

zincirini kırmakta ve ters yönde zinciri başlatmaktadır. Daha sonra iyi nefes nasıl alınır sorusu yanıtlanacaktır.

“İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes almak iyi nefes vermekle başlar. İyi bir nefes, yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İyi nefes alındığının iki katı sürede verilir.

Akciğerin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin tam bir nefes diyaframın aşağıya hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

Bu bilgilerin verilmesinden sonra nefes egzersizi yapılacaktır. Bunun için aşağıdaki yönerge verilir.

- ✓ Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
- ✓ Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.
- ✓ Ciğerinizi hayali olarak ikiye bölün. Dörde kadar sayarak burundan nefes alın. Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin. Bir- iki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin. Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- ✓ Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın. Bu şekilde en az 20 kere nefes alın-verin.

Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

4- Nefes egzersizi anlatıldıktan sonra kas gevşetme egzersizlerine geçilecektir. Önce basit düzeyde kas gevşeme tekniği(Form-8) uygulanacak sonra progresif kas gevşeme egzersizi (PKG) (Form-9) tüm gruba uygulanacaktır.

Nefes ve gevşeme egzersizleri tamamlandıktan sonra grup üyelerine;

- ✓ Duygu ve düşünceleriniz neler?
- ✓ Egzersizler sırasında kendinizi nasıl hissettiniz?
- ✓ Gevşeme ve nefes egzersizlerinin yararlı olduğunu düşünüyor musunuz? Soruları sorulur. Tüm grup üyeleri duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra sonlandırmaya geçilir. Öncesinde ev ödevi verilir.

5- **Ev Ödevi:** Günde en az 10 defa nefes egzersizi yapmaları istenecektir.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



Bedenlerini gergin ve gevşemiş olarak hissettikleri zamanları gözlemlenmeleri, Progresif kas gevşeme egzersizini (PKG) uygulamaları istenecektir. Form-9 (Progresif kas gevşeme egzersizi) çoğaltılarak katılımcılara verilebilir.

- 6- Oturum sonunda grup üyelerinden oturumu özetlemeleri, oturum sırasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir. Grup liderinin ev ödevini hatırlatması ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

7. OTURUM

Hedef: Sınav kaygısı yaşandığında “Zihinsel Düzenleme Tekniğini” kullanabilme

Araç-Gereç: A4 kağıdı, kalem, Form-10, Form-11

Amaçlar:

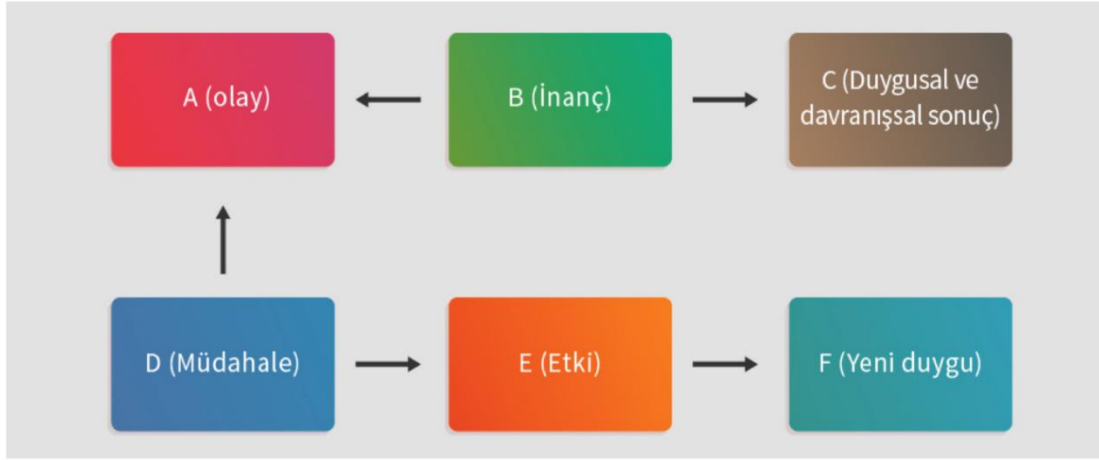
1. Zihinsel düzenleme tekniğini kavrama.
2. Akılcı düşünceleri kavrayabilme ve zihne yerleştirebilme.
3. Kaygı yaşanmayan bir sınav ortamında davranışlarına ilişkin farkındalık kazanma.
4. Verilen ev ödevleri aracılığıyla sorumluluk kazanabilme.

Süreç:

- 1- **Isınma Oyunu:** Grup üyeleri ayağa kalkıp halka olur. İçlerinden gönüllü olan birisi ortaya geçer, ebe olur. Ebe olan kişi bir renk söyler. Üzerinde o renk kıyafetler olan kişiler kendi aralarında yer değiştirir. Ebe de bu yer değiştirenlerden birinin yerine geçmeye çalışır. Üzerinde söylenen renk olan kişinin bulunduğu yeri değiştirmesi zorunludur. Daha sonra ortada kalan kişi ebe olur. Bu şekilde oyun 5-6 tur oynanır.
- 2- Geçen oturumda neler yapıldığıyla ilgili hatırlatma yapılır. Ev ödevleri hakkında konuşulur. Kendilerini kaygılı ve gergin hissettikleri durumlarda gevşeme egzersizlerinin faydasını görüp görmedikleri sorulur. Ev ödevlerini yaparken neler hissettikleri hakkında konuşulur.
- 3- Bu oturumda sizlerle ABC Kuramının diğer basamaklarını konuşacağız ve kaygımızın olmadığı sınav ortamında davranışlarımızın nasıl olacağını inceleyeceğiz diyerek oturuma giriş yapılır.

Bugüne kadarki oturumlarda çoğunlukla stresi ve sınav kaygısını yaratan doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimi olduğunu öğrendik. Bu açıklamadan sonra, birçok kişi düşünce ve yaklaşım biçiminin duygularına ve davranışlarına sebep olduğunu kabul etmekle beraber, çok az kimse öğrenmeyi zorlaştıran, başarıyı engelleyen sınav kaygısını azaltmanın mümkün olabileceğini kabul etmektedir. Çok kişi bunun için ya bir sihirli değnekten yarar beklemekte veya bütünüyle kendini kadere terk etmiş görünmektedir. Oysa olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçimini “ Zihinsel Düzenleme Tekniği” adını verdiğimiz bir yöntemle değiştirmek mümkündür. Bu tekniğin öğrenilmesi gerginliği azaltmak ve nispeten olumlu veya bunun mümkün olmadığı durumlarda nötr (tarafsız) bir duygu geliştirmek üzere düşüncelerin kontrol altında tutulmasını sağlar. Grup üyelerine zihinsel düzenleme tekniğinin basamakları anlatılır.

Önceki oturumlarda A. Ellis’in ABC Kuramının A, B ve C basamaklarını öğrenmiştik. Bu oturumda ise bizi çözüme götürecek olan D, E ve F basamaklarını öğreneceğiz. Önceki öğrendiklerimizi de hatırlarsak;



D (Müdahale) Basamağı: Kişi akılcı olmayan düşüncelerinin farkına varır. Olayı objektif şekilde görür. Kişiyi etkileyen olay geçekçi biçimde ifade edilir.

E (Etki) Basamağı: B basamağındaki gerçektışı düşüncelerin yerini alacak akılcı düşünceler geliştirme.

F (Yeni Duygu): Akılcı olmayan düşüncelerin akılcı düşüncelerle değiştirilmesiyle oluşan yeni, sağlıklı duyguların keşfedilmesi.

ÖRNEK:

A: Öğretmenin sınavdan düşük not alan öğrencilere kızması.

B: Öğretmen sadece bana kızdı, kafayı bana taktı. Hiçbir zaman başarılı olamayacağım.

C: Üzüntü, kızgınlık, kaygı, umutsuzluk.

D: Aslında öğretmen sadece bana kızmadı, düşük not alan herkese kızdı.

E: Öğretmen bizim başarılı olmamız için uğraşılıyor. Bir sınavdan düşük not almam bütün sınavların kötü olacağı anlamına gelmez.

F: Rahatlama, mutluluk, kaygının azalması, umut.

Grup üyelerinin zihinsel düzenleme yönetimini kavrayabilmesi için örnekler arttırılabilir. Her üyenin örnek durum söylemesi istenir.

4- Zihinsel düzenleme tekniği basamakları anlaşıldıktan sonra bu yöntem sınav kaygısı durumuna uygulanır. Üyelere Form-10 dağıtılır. Kaygılanmadıkları zaman sınav anındaki duygu ve düşüncelerini fark etmeleri için bu etkinlik yapılır. Öncelikle formu doldurmaları istenir. Daha sonra da sınav kaygısı durumlarını zihinsel düzenleme tekniğiyle formalize etmeleri istenir. Bunun için 5-10 dakika süre verilir. Süre bitiminde üyelere yazdıklarını paylaşmaları istenir. Sonrasında aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi devam ettirilir:

- ✓ Etkinliği yaparken neler hissettiniz?
- ✓ Sınav kaygısına akılcı düşünceler bulmakta zorlandınız mı?

✓ Akılcı düşünceler bulmak size ne hissettirdi?

5- Oturumu sonlandırmadan sizlerle kaygılandığınız zamanlarda kullanabileceğiniz bir gevşeme egzersizi yaptırmak istiyorum. Bu gevşeme egzersizinin adı “Güvenli Yer”. Bu teknik görme, duyma, koklama, dokunma duyularımızı çalıştırdığımız, tüm gerginlikten uzak olduğumuz bir ortamı zihnimizde canlandırmaya dayanır. Bu egzersizi yaparken hayal ettiğimiz her türlü nesne ve ortam bizim denetimimizde olduğundan rahatlama duygusuna katkısı oldukça fazladır. Açıklama yapıldıktan sonra Form-11’deki yönergeler okunmaya başlanır.

Egzersiz tamamlandıktan sonra grup üyelerine neler hissettikleri sorulur. Grup üyelerinden paylaşmak isteyenler güvenli yerini tanıtabilir. Paylaşacak kişiye;

- ✓ Güvenli yerin nasıl bir yeri?
- ✓ Güvenli yerinin adı neydi?
- ✓ Etrafında neler vardı?
- ✓ Tek başına orada ne yaptın?
- ✓ Yanında kimler vardı?
- ✓ Yanındaki kişiyle orada neler yaptınız? Gibi sorular sorulabilir. Paylaşım için tüm üyeler zorlanmamalı. Güvenli yerleriyle ilgili olumsuz ger dönüt verilmemeli.

6- **Ev Ödevi:** Hafta içinde karşılaştıkları durumlarda zihinsel düzenleme tekniğini kullanarak sorunlarına çözüm bulmaları ve kaygılı hissettikleri anda güvenli yer egzersizini yapmaları, kendilerini orada hayal etmeleri istenir.

7- Grup üyelerinden oturumu özetlemeleri istenir. Bu oturumda neler öğrendikleri sorulur. Oturum sırasında hangi duygu ve düşünceleri yaşadıklarıyla ilgili konuşulur. Son olarak grup liderinin ev ödevini hatırlatması ve haftaya son oturumun yapılacağını açıklamasıyla oturum sonlandırılır.

8. OTURUM

Hedef: Değerlendirme ve sonlandırma

Araç-Gereç: A4 kağıdı, kalem, bant

Amaçlar:

1. Tüm grup sürecini değerlendirebilme.
2. Grup sürecinden elde edilen kazanımları ifade edebilme.
3. Olumlu duygular ile gruptan ayrılabilme.

Süreç:

- 1- Geçen oturumun özeti yapılır. Ev ödevleri hakkında konuşulur. Güvenli yer egzersizi yapacakları bir durum oluştu mu diye sorulur. Bu egzersizi kullanan olduysa nasıl hissetti bunlar üzerine konuşulur.
- 2- Daha sonra grup lideri geçen hafta da hatırlattığı gibi bu oturumun son oturum olduğuyula ilgili açıklama yapar. Lider bütün oturumların özetlemesini yapar. Bütün oturumların genel bir değerlendirmesini yaparak, programın amacının; sınav kaygısından kaynaklanan kaygı durumlarını zihinsel ve bedensel olarak kontrol altına alabilmelerini sağlamak olduğunu tekrar vurgulayın. Programın amacına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol etmek amacıyla da üyelere;
 - ✓ Bu grup etkinliğine katılmaktan memnun oldunuz mu?
 - ✓ Memnun olmadıysanız bunun nedenleri nelerdir?
 - ✓ Oturumlardan neler kazandınız?
 - ✓ Oturumlarda yaşadıklarınızı gözden geçirdiğinizde neler söylemek istersiniz? Gibi sorular sorularak tüm üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır.
- 3- İlk oturumda yapılan beklentileri alma etkinliğine dönüş yapılır. Lider, üyelere topladıkları kağıtları geri dağıtır ve ilk oturumda yazdıkları amaçlara ulaşp ulaşamadıklarını sorar. Tüm üyelerin bu konuyla ilgili düşüncelerini paylaşması sağlanır.
- 4- Oturum sona ermeden grup üyelerine katılımları için teşekkür edilir. Grup süreci bittikten sonra da size istedikleri zaman ulaşabileceklerini belirtin. İletişim bilgilerinizi paylaşın. Her bir üyeye tek tek veda edin ve grup üyelerinin de vedalaşmasını sağlayın.
- 5- **Veda Etkinliği:** Sen İyisin: Şimdi her birinizin arkasına birer kâğıt yapıştıracağım. Herkes ayağa kalksın. Elinize bir kalem alın. Şimdi herkes birbirinin arkasındaki kâğıda o kişi için olumlu bir şey yazacak. Örneğin; “iyi bir arkadaşsın”, “Seninle sohbet etmek çok güzel” gibi. Olumsuz bir şey yazmak, dalga geçmek yok. Yalan ya da olmayan bir şey yazmak da yok. Hepimizin olumlu bir özelliği mutlaka vardır. Bu olumlu özelliğin ne olduğunu düşünüp kâğıtlara yazacağız. Yönerge bu şekilde açıklanır. İsterse grup lideri de oyuna katılabilir.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



Üyelere etkinliği gerçekleştirmeleri için 10 dakika verin. Katılımcıların herkesin arkasındaki kâğıda yazdıklarından emin olun.

Siz de her katılımcının arkasındaki kâğıda olumlu bir cümle yazın. Şimdi hepimiz yerlerimize oturalım. Kâğıtlarınızı arkanızdan alın ve okuyun. Paylaşmak isteyen var mı?

Gönüllülerin paylaşımı bittikten sonra aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ İnsanların sizin hakkınızda olumlu şeyler düşünmesi nasıl bir şey?
- ✓ Arkadaşlarınızın sizin hakkınızdaki düşünceleri size neler hissettirdi?
- ✓ Bunları daha önce size söyleyenler oldu mu?
- ✓ Bu uygulamayı günlük hayatınıza geçirebilir misiniz? Nasıl?

FORM-3

Bu sınavda çıkacak soruları çok iyi biliyorum. En az 80 soru çözdüm ve hepsi doğru çıktı. Bu gün yaptığım son tekrarda da her şey yolunda gitti. İşlem tamam. Ben harikayım. Bu sınavda başarı beni bekliyor.

Ya bilemediğim çok soru çıkarsa... Allah'ım lütfen yardım et... Şimdiden bacaklarım titriyor... Hala çalışmam gereken onca konu var. Düşük not alırsam öğretmen o garip bakışları ile bakacak... Sınıfa da rezil olacağım.

Son konulardan çıkarsa hayatta yapamam. Benden başka herkes bu sınav için kolay diyor. Bütün günü uyuyarak boşuna harcadım. Şimdi de uykum var... Ne yapacağım? Biraz uyusam... Zayıf alırsam... Of.. Of.. İçimi sıkıntı kaplamasın da ne yapsın?

Buna da sınav mı denir. Ben bu sınavda çıkacak sorular için ancak 20 dakika harcarım. Zaten çıkabilecek tüm soruları çözdüm.

Hayatta 100 alamam. İki gündür uyumadan çalışıyorum ve 100 almayı hak ettim. Ama nedense bir türlü olmuyor, ben sabahlara kadar çalışıyorum ancak 70 alıyorum. Millet doğru dürüst çalışmıyor 90-100 alıyor. Eminim yine böyle olacak.

Midem bulanıyor, 10 gündür bu sınav için ter dokuyorum ve günlerdir kendimi eve kapadım. Daha yarısını bile çalışmadım. Diğerleri şimdiye kadar çoktan bitirmişlerdir. Sabaha kadar çalışsam bitirebilir miyim acaba?

Anlamıyorum işte saatlerce çalışsam da olmuyor. Herkes nasıl öğreniyor. Anneler artık yeterince çalışmadığımı düşünecek ve yine beni başka çocuklarla kıyaslamaya başlayacaklar. Of midem nasıl bulanıyor, hiç çalışacak halde değilim.

Öğretmeni derste çok iyi dinledim. Evde de yeteri kadar tekrar yaptım. Bu sınavı çok rahat başarıyorum

FORM-4

HEDEFİME NASIL ULAŞABİLİRİM?

BAŞLA

GÜÇLÜ YANLARIM

GELİŞTİRİLMESİ GEREKEN YANLARIM

DESTEK ALABİLECEĞİM KİŞİLER

DAHA ÖNCEKİ BAŞARILARIM

BİTİR

HEDEFİM:

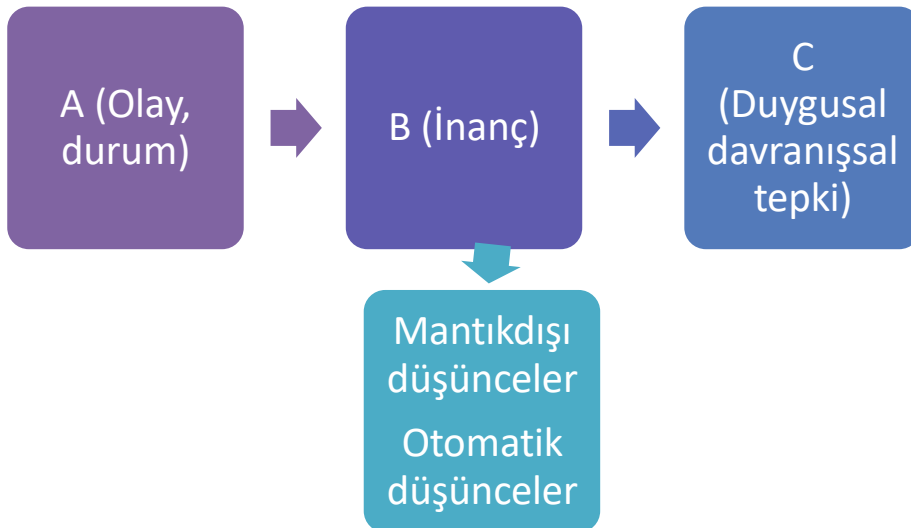
FORM-5

ABC Kuramı

Pek çok kişi, düşüncelerin, duyguların ve davranışın bir birinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünür. Günlük ilişkilerimizde sık sık, “ Heyecanlanmak istemiyorum, ama elimde değil “ veya “Sinirlenmek istemiyorum, ama elimde değil “ şeklinde sözler duyarız. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını ve doğrudan birbirlerine bağlı olmadıklarını varsaymaktadır. Ancak gerçek, bu varsayımın tam tersidir. İnsanın hayatında engel olunamayacak üzüntü, öfke ve hayal kırıklıkları çok ender meydana gelir.

Düşünceler, duygular ve davranış arasındaki ilişkiyi Dr. A. Ellis’in geliştirdiği A-B-C modeli üzerinde şöyle açıklayabiliriz. Bu model üzerinde A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır. Örneğin anneniz, babanız veya öğretmeniniz, bir ödevinizi zamanında tamamlamadığınız için size çıkışmış olabilir. Bu olaydan sonra da siz sinirlenmiş ve üzülmüş olabilirsiniz. C noktası sizin bu olaydan sonraki duygunuzu ve davranışınızı göstermektedir. Örneğin böyle bir eleştiri karşısında savunucu olabilir ve “Bu öğretmen beni ne sanıyor?” veya “ Sınıfta ödevi zamanında yapmayan bir tek ben miyim?” veya “ Bu adam bir tek kendi dersi var sanıyor “ gibi bir tepki verebilirsiniz. Ne yazık ki yaygın bir inanış olarak, birçok insan A noktasındaki olayın, doğrudan C noktasındaki duygu ve düşünceye yol açtığına inanır.

Oysa A ve C noktası arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur. A ve C noktaları





<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



arasında B (bizim yorum ve yaklaşım biçimimiz) vardır. Düşünce ve davranışı esas etkileyen bu yorum ve yaklaşım biçimidir.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi)

B Yorum ve yaklaşım biçimi (“Bütünüyle unutmuşum, sınıfta kalacağım” veya “Neden herkese değil de sadece bana kızıyor...” veya “ Bu öğretmen bana taktı”)

C Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu,” Ne yapsam boş “ duygusu) Eğer olayı “Neden öğretmen sadece beni görüyor”, veya “Bana taktı” diye yorumlarsanız, öğretmene karşı öfke ve kızgınlık duyarsınız. Bunun arkasından da, öğretmeni kızdıracak ve size karşı olumsuz davranmasına yol açacak bir söz veya tutumunuz gelebilir. Eğer olayı “ O kadar kişinin içinde beni buldu, bende hiç şans yok. Zaten her zaman böyle oluyor” diye yorumlarsanız “Ne yapsam boş, ben bu şansla hiç bir yere varamam, nasıl olsa başarısız olacağım” dersiniz. Bu durum çalışma temponuzu düşürür. Bu basit şemadan da görüleceği gibi, süreci başlatan öğretmeniniz olsa bile, duygunuza yol açan sizin kendi düşünce biçiminizdir.

Bir öğrencinin hayatında her gün defalarca meydana gelen bu basit örneklerden de anlaşılacağı gibi, herhangi bir olay çok çeşitli ve farklı davranışlara yol açabilir. Sizi gerilime sokan, sınav kaygınızı yükselten olayın kendisinin stres verici özelliği değil, olayı değerlendiriş biçiminizdir. Sınavlara ve eğitim başarısına yaklaşım ve yorum biçimi akılcı ve akılcı olmayan biçimde olabilir.

Olumsuz ve sıkıntı verecek yorum ve yaklaşım biçimleri alışkanlık haline gelebilir ve hayatınızda önemli bir stres kaynağı olabilir.

FORM-7

Mantıkdışı / Otomatik Düşünceler

Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

-Me’li, -ma’lı ifadeler→ Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler.
“Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar.
“Sınavda kötü not alırsam mahv olurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşmalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir.
“Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- ✓ Düşünce ve buna bağlı olarak duygu ve davranış biçimimizi objektif gerçeklere dayandırmamız gerekir. Kendi kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin alternatiflerini geliştirme sınav kaygısıyla başa çıkmanın önemli bir bölümüdür.
- ✓ Değerlendirmelerimiz ve yaklaşım biçimimiz problemi çözmemize dolayısıyla bize yardımcı olmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkilerimiz eğer problemi çözmemize yardımcı olmuyorsa yaklaşım ve yorumlayış biçimimiz gerçekçi değildir. Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin çatışma ve gerginlik yaratmayan türden olması gerekir.
- ✓ Yapını değil, yapıları değerlendirmek gerekir. Yani kendi kişiliğimizin değil, o derste ki bilgi birikimimizin değerlendirildiğini gözden kaçırmamak gerekir.
- ✓ Gereklilikler, -me’li, -ma’lılar, kanunlar yerine tercihlerimiz olmalıdır. Aksaklık ya da hatalar arzu edilmez, ancak bu eksiklik ve hatalar elimizi kolumuzu bağlayıp kilitlenmeyi değil, olumlu bir şekilde yaklaşarak, akılcı bir şekilde öğrenmemizi sağlayan araçlardır.
- ✓ Çevrenin bizimle ilgili değerlendirme ve eleştirileri elbette ki bizim için önemlidir. Ancak yaptıklarımızdan hareketle kişiliğimizle ilgili değerlendirme ve yargılara varıyorlarsa bu onların sorunudur.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



- ✓ Sadece sınav kaygısına neden olan akılcı olmayan düşünce yapımızı değiştirmek çözüm değildir. Etkili ders çalışma tekniklerini öğrenerek uygulamak gerekir.
- ✓ Zamanı etkili kullanma yöntemlerini uygulayarak, kişisel gelişimimize ortam yaratmak önemlidir.
- ✓ Son olarak sınav kaygısıyla baş etmede kapasitemize uygun gerçekçi hedefler koymak oldukça önemlidir.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



FORM-8

Basit Gevşeme Tekniği

Öncelikle hafif bir fon müziđi açılabilir.

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.
- Soluk alırken içinizin rahatladığını hissedin.
- İçinizdeki kaygıyı bir taşa dönüştürdüğünüzü hayal edin. Bu taşı nefesinizle birlikte vücudunuzdan attığınızı düşleyerek rahatladığınızı fark edin.

FORM-9

Progresif kas gevşetme (PKG) tekniği

Progresif kas gevşetme (PKG) tekniği, psikoterapist tarafından verilen yönergelerle yapılacağı gibi bir kez eğitim aldıktan sonra evde de tekrarlanabilecek bir tekniktir. Vücudun on altı farklı kas grubunda telkinle germe ve gevşemeyi kapsamaktadır. Bu teknik her bir kas grubunu yaklaşık olarak 7 saniye süreyle germek ve daha sonra aniden bu gerginliği ortadan kaldırmaya dayanır. Dış çevreden gelecek uyaranları mümkün olan en alt seviyeye çekebileceğiniz bir oda seçin. Odanın aydınlatmasının loş ışıklı bir oda olması sizin için daha uygun olabilir. Bu uygulamayı uzanarak ya da rahat bir şekilde koltukta oturarak yapabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve derin, yavaş bir soluk alın.

“Gevşe... Gevşe... Kendini rahat bırak... Rahat... Daha rahat...” diyerek gerginliğinizi yavaş yavaş gevşetmeye başlayın. Gerginliğin yavaş yavaş vücudunuzdan giderek uzaklaştığını hissedin. Bir kas grubunu gerer veya gevşetirken uygun cümleleri yinelemeyi unutmayın.

Üzerinizde sizi sıkan tayı, ayakkabı, kravat gibi giysiler olmamasına dikkat edin.

Bacak üstüne atmayın, kollarınız yanda olsun. Kaslarınızı mümkün olduğunca sıkın ancak kendinizi rahatsız hissedecek veya bir krampa neden olacak kadar zorlamayın. Her kas grubunu gerip gevşettikten sonra derin bir nefes alın ve acele etmeden yavaşça bırakın. Bu uygulamayı her gün günde iki kez ya da en az bir kez yapmaya çalışın. Unutmamak için muhakkak hatırlatıcılar koyun.

Uygulama Tekniği

Özel bir kas grubunu hiç zorlamadan oldukça etkin bir şekilde 5-7 saniye süreyle gerin. Saniyeleri zihninizde daha doğru bir şekilde belirleyebilmek için “bin bir”... “bin iki”... “bin üç” şeklinde sayı sayabilirsiniz.

- 1) Üç kere derin karın solunumu yapın ve her seferinde nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Soluğunuzu verdikçe gerginliğin tüm bedeniniz boyunca akıp gitmeğe başladığını hayal edin.
- 2) Kaslarınızı olabildiğince yukarı kaldırarak alın kaslarınızı gerin. Kaslarınızı böyle tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 3) Gözlerinizi sıkıca yummak suretiyle göz çevresindeki kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir gevşemenin göz çevresindeki tüm kaslara yayıldığını hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 4) Ağızınızı olabildiğince geniş bir şekilde açmak suretiyle çene kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

Başınızı, sanki sırtınıza degecekmiş gibi geriye doğru çekerek boyun kaslarınızı gerin (bu işlem sırasında bu kas grubunu incitmek için nazik olun). Sadece boyun kaslarınızın gerginliği üzerinde odaklanın. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin.

Bu kas grubu çoğu kez özellikle gergin olduğu için germe-gevşetme işlemlerinizi iki kez yapmanız daha iyi olur. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

- 5) Omuzlarınızı sanki kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı kaldırın. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 6) Kürek kemiklerinizi birbirine degecekmiş gibi yaklaştırarak omuzlarınızı geri çekin ve omuz kaslarınızı gerin. Omuz kaslarındaki gerginliği hissedin... Ve daha sonra gevşetin. Bu kas grubu özellikle gergin olduğu için, germe-gevşetme uygulamasını iki kere yapın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 7) Yumruklarınızı sıkın. 7-10 saniye boyunca yumruklarınızın bu şekilde sıkılı kalmasını sağlayın ve daha sonra 15-20 saniye serbest bırakın. Tüm kas grupları için aynı zaman aralıklarını kullanın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 8) Omuzlarınızı kaldırmak ve ön kollarınızı kendinize çekmek suretiyle pazularınızı şişirin. Bu şekilde tutun... Ve ardından gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 9) Kollarınızı yana açıp dirseklerinizi kilitleyerek “triceps” (kolunuzun arka tarafındaki kas) kasını gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 10) Derin bir nefes alarak göğüs kaslarınızı gerin. 10 saniye süreyle böyle tutun... Ve daha sonra gevşetin. Soluğunuzu verirken göğsünüzdeki aşırı gerginliğin akıp gittiğini hayal edin.
- 11) Karnınızı içeri çekerek karın kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Bir gevşeme dalgasının tüm karnınıza yayıldığını hissedin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 12) Bir köprü kurmak suretiyle sırt kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 13) Her iki kabanızı birbirine yaklaştırarak kalça kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Kalça kaslarınızın gevşediğini hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 14) Sırt üstü yatın kollarınızı arkaya atın ve sanki iki taraftan çekiliyormuşsunuz gibi tüm vücudunuzu iki yana itin. Vücudunuzu bu şekilde kasılı tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 15) Dizlerinizden tutun ve göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
- 16) Ayak uçlarınızı kendinize çekerek baldır kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun... Ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

17) Ayak uçlarınızı aşağıya (yani geriye) doğru kıvrarak ayak kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

Uygulamadan sonra tekrar edin: Bedenimin bütün kasları yumuşadı. Ağır ve gevşemiş durumda. Alın kaslarım, göz kaslarım gevşek. Çene ve boyun kaslarım gevşek, omuz ve sırt kaslarım yumuşak ve gevşek. Kol, göğüs ve karın kaslarım yumuşak ve gevşek. Kalça, bacak ve ayak kaslarım da yumuşak ve gevşek.

Bütünüyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim kendimi rahat, yumuşak ve sükûnet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları sükûneti, huzuru, rahatlığı gün boyu kendimde taşıyacağım. Derin bir nefes alıyorum. Geriniyorum ve usulca gözlerimi açıyorum.

TÜM VÜCUDUNUZU İZLEYİN NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? NEFESİNİZE ODAKLANIN DEĞİŞMİŞ Mİ? DİNLEYİN.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



FORM-10

Adı:

Soyadı:

Sınav sırasında zihnimden hangi düşünceler geçerse kaygılanmam

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaygılanmadığım zaman nasıl davranırım

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A: Sınav kaygısı

B:

C:

D:

E:

F:

FORM-11

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.

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

- 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?
- 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, rüzgârın 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.
- 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.



<http://kumlucaram.meb.k12.tr/>



PROJE ONAYI

Murat KAVLAK

Kumluca Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

.../.../....

Mustafa AKTAŞ
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR

.../.../....

Uğur KOLSUZ
Kaymakam