

SINAV KAYGISI GRUP ÇALIŞMASI PROGRAMI

<i>Grup Çalışmasının Konusu</i>	: Sınav Kaygısı
<i>Grup Üye Sayısı</i>	: 12 - 14
<i>Grup Üyelerinin Özellikleri</i>	: Kaygı ile baş etmekte zorlanan öğrenciler
<i>Grup Oturum Sayısı</i>	: 6
<i>Her Oturum için Çalışma Süresi</i>	: 60 dakika
<i>Grup Üyelerinin Seçimi</i>	: Sınav kaygısı ölçeğinden yüksek puan alan , bireysel görüşmelerle belirlenen Başarısızlık nedenleri anket sonuçlarına göre belirlenen istekli öğrenciler.

GRUP ÇALIŞMASININ GENEL HEDEFLERİ

1. Kaygının ne olduğunu kavrayabilme
2. Kaygılandığımızda vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri tanıyabilme
3. Kaygı düzeyleri ile performans ilişkisini kavrama.
4. Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kavrayabilme.
5. Mantık dışı düşünceler ve bunların sınav kaygısı üzerindeki etkisini kavrayabilme.
 - a. Mükemmeliyetçilik ve meli-malılarının kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme
 - b. Aşırı genelleme ve filtrelemenin kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
 - c. Etiketlemenin kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
 - d. Kutuplaşmış düşüncenin kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
6. Gerçekçi hedef koymanın kaygı üzerindeki etkisini belirleyebilme.
7. Nefes egzersizlerinin kaygının kontrolü üzerindeki etkisini kavrayabilme.
8. Kaygının yaşandığı durumda bedeni gevşetme egzersizlerini kullanabilme.
9. Gevşeme egzersizlerinin kaygı kontrolü üzerindeki etkisini kavrayabilme.

DAVRANIŐSAL HEDEFLER :

1. Bir duygu olarak kaygıyı diğer duygulardan ayırt edebilir ve tanımını yapabilir.
2. Kaygı duyduğumuzda vücudumuzda meydana gelen fiziksel değişiklikleri sıralayabilir.
3. Kaygının hangi düzeyde bireyler için itici güç olduğu sorusunu yanıtlayabilir.
4. Kaygının oluşum nedenlerini sayabilir.
 - a. Tercihleri kanunlaştırmak yerine, esnek kurallar esnek değerler kullanabilir.
 - b. Sonuca ulaşmadan önce gerçekçi deliller olduğunu kontrol eder.
 - c. Kendimize yönelteceğimiz değerlerin bizi ne kadar yansıttığını bulur.
 - d. Siyah beyaz yargılardan uzak durarak yüzdelerle düşünebilir.
5. Kaygıyı azaltmaya yardımcı olacak bir adım olarak kendisine gerçekçi bir hedef belirler.
6. Diyafram nefesini doğru olarak alabilir.
7. Bedeni gevşetme egzersizini istediği anda uygulayabilir.
8. Kaygı yaşanan bir durumda gevşeme egzersizi uygulayarak kaygıyı azaltabilir.

I. OTURUM

- Hedefler** :
1. Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve grup amacını belirlenmesi.
 2. Grupta yaşanacak sürecin grup üyelerine ana başlıkları tanıtılması .
 3. Grup üyelerinin tanışması.
 4. Grup kurallarının belirlenmesi.
 5. Gruba umut aşılması.

- Hedef Davranışlar :**
1. Her grup üyesi gruba katılma konusunda bireysel amacını söyleyebilir.
 2. Grup üyeleri, altı hafta boyunca grupta yaşanacak sürecin ana başlıklarını sayabilir.
 3. Her bir üye diğer üyelerin isimlerinin sayabilir.
 4. Grup üyeleri birbirlerinin özelliklerini sayabilir.
 5. Tüm üyeler grupta uyulacak kuralları sayabilir.
 6. Her üye daha önce yapılan aynı konudaki grup çalışmalarından ve sonuçlarından haberdar olur.

- Materyal :**
1. Tanışma için üzerinde çeşitli resimler bulunan küçük kartlar kullanılacaktır.
 2. Grup üyeleri hakkında bilgi edinmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılacaktır.

İşlem :

1. Isınma Oyunu (Ekte verilen ısınma oyunlarından uygun bulunanı)
2. Grup çalışmasına grup liderinin yapacağı açılış konuşması ile başlanacaktır. Grup lideri bu konuşmada üyelere altı hafta boyunca haftanın bir günü yaklaşık 60 dakika bir araya gelineceğini söyleyecektir. Ayrıca grup lideri gruba kendisini tanıttacaktır.

3. Daha sonra, hangi durumlarda kaygılanıyoruz ?, Kaygı yaşamımızı nasıl etkiliyor ? çok kaygılandığımız durumlar neler gibi soruların ardından grubun amaçları ve üyelerin amaçları

üyeler tarafından teker teker açıklanacaktır. Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesinde sonra grup lideri grup sürecini tanıtacaktır. Bu amaçla aşağıdaki konuşma grup lideri tarafından yapılacaktır :

“ Grup çalışmalarımız altı hafta boyunca devam edecektir. Bu çalışmalara kaygının ne olduğunu tanımlayarak başlayacağız. Daha sonra yaşadığımız kaygının vücudumuzda ne tür değişikliklere neden olduğunu görmeye çalışacağız. 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 ve sizlere bazı ev ödevleri vereceğim. Bu ödevler gelişimin daha hızlı olmasında ve yeni öğrendiğiniz davranış şekillerinin yaşamınıza girmesinde son derece önemli olacak ve bunları mutlaka yapmanızı isteyeceğim.

Bu açıklamalarımla ilgili aklınıza takılan sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı ?”

Bu sorunun ardından gruptan gelen sorular yanıtlanacak ve tartışmaya geçilecektir.

1. Tanışma için üzerinde çeşitli resimlerin bulunduğu kartlar tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere konulacak ve her üyenin istediği beğendiği bir resmi seçmesi istenecektir. Daha sonra ise, grup üyelerinden seçtikleri resmi, diğer üyelerin göreceği şekilde önlerine koymaları istenecektir. Son olarak grup üyeleri diğerlerinin resimlerine bakarak kendilerine bir eş seçeceklerdir. Eşler birbirine bu resmi ve birbirlerini neden seçtiklerini, gelecekteki hayallerini anlatacaklardır. Daha sonra her grup üyesi eşinin anlattıklarını grup üyeleri paylaşacaktır.
2. Grup Lideri “ gördüğünüz gibi bu küçük tanışma ve ısınma çalışmasında bile kişisel dünyamızla , öznel yaşantılarımızla ilgili bilgiler verdik. Bundan sonra da çalışmalarımız böyle devam edecek öyleyse bu grubun bir takım kuralları olması gerekiyor. Sizce bunlar neler olmalı ?” sorusu ile grup üyelerinin grup kurallarını belirlemesini isteyecektir.

Aşağıdaki kuralların tümü bulununcaya kadar çalışma sürecektir.

- 3 Gizlilik
- 3 Saygı
- 3 Diğerini yargılamama
- 3 Birbirini Dinleme
- 3 Olumsuz yıkıcı eleştiri de bulunmama
- 3 Gruba devam
- 3 Geç kalmama

Gruba umut aşılama konusunda kendinden referans verme yoluna gidilecek ve grup lideri sınav kaygısı konusunda grup üyeleri ile benzer yaşantılar geçirdiğini ve katıldığı grup çalışmasından yararlanarak bu konuda önemli bir yol aldığını anlatacaktır.

Grup liderinin oturumu özetlemesinden sonra çalışma sonlandırılacaktır.

II. OTURUM

Hedefler :

1. Kaygı hiç olmamalı mı sorusunu yanıtlayabilme.
2. Hiç kaygısız olduğumuz durumları ve sonuçlarını görebilme
3. Çok kaygılı olduğumuz durumları ve sonuçlarını görebilme.
4. Kaygılandığımızda vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri tanıyabilme.
5. Duygular, düşünceler ve beden ararsındaki ilişkiyi görebilme.
6. Bir olayla ilgili düşünceler, yorumlar ve sonuçta verilen tepkiler arasındaki ilişkiyi görebilme.

Hedef Davranışlar :

1. Kaygı hiç olmamalı mı sorusunu yanıtlayabilir.
2. kaygı durumunda vücutta yaşanan fiziksel değişiklikleri sayabilir.
3. Duygular, düşünceler ve beden arasında ne yönde ve nasıl bir ilişki olduğunu söyleyebilir.
4. Yaşadığı bir olayla ilgili düşüncesini, yorumunu ve verdiği tepkiyi söyleyebilir.
5. Kaygı – performans ilişki grafiğini yorumlayabilir.

Materyal :

1. Kaygılandığımızda vücudumuzda meydana gelen değişikliklerin listesinin bulunduğu bir form.

İşlem : 1. Isınma Oyunu

2. Gruptan bir üyenin bir önceki oturumu özetlemesi ile çalışma başlatılacaktır.

3. Daha sonra grup lideri gruba “Acaba kaygı hiç olmaması gereken bir duygu mu ? Her zaman zararlı mı ? Olumlu etki yaptığı da olur mu ? ” sorusunu yönelterek etkileşimi başlatacaktır. Gruptan alınacak cevaplar doğrultusunda “hiç kaygı yaşamamak, sınavlarla ilgili hiçbir endişemiz olmasa sınavlara hazırlanmak için ders çalışır mıydık?” sorusu ile etkileşime devam edilecektir. Grup üyelerinin konu ile ilgili düşünceleri alındıktan sonra , kaygının belli bir düzeyde yaşanması gereken bir duygu olduğu bizleri ders çalışma konusunda motive edici bir etki yaptığı açıklamaları yapılacaktır. Yaşanan kaygının yoğunluğu arttıkça

performansın azalacağı belirtilecektir. Ancak kaygının kontrol altına alınmasıyla performansın artacağı ve kaygının düşeceği ifade edilecektir.

4. Öğrenciler uygun sayıda gruba ayrıldıktan sonra, kendi yaşadıkları kaygı yaratan bir olayı canlandırmaları istenir.
5. Kaygılandığımızda vücudumuzda meydana gelen değişiklikler formu dağıtılacak ve üyelerin formu doldurması istenecektir. Form doldurulduktan sonra, her üye yaşadığı fiziksel değişiklikleri gruba paylaşacaktır. Bu belirtileri yaşayan bir kişinin bilmesi gereken, yaşadığı bu belirtilerin tehlikeli olmadığıdır. Bu belirtilerin hiç birinin bir hastalık belirtisi olmadığı, bunların hoş olmayan, rahatsız edici belirtiler olduğu ancak hepsinin geçici olduğu gruba açıklanacaktır.
6. Duygularımız düşüncelerimiz bedenimiz arasında bizi bile şaşırtacak bir etkileşim olduğu grup üyelerine açıklanacaktır. “ Bu etkileşim mutluluğumuza, başarımıza ve sağlığımıza zarar veren silahlı bir çatışmaya da dönüşebilir, kulağımıza hoş gelen bir senfoniye de. Bu bizim elimizde” açıklaması yapılacaktır.
7. Grup üyelerinin düşünceler ve ortaya çıkan duygular arasındaki etkileşimi görmelerini kolaylaştırmak amacıyla aşağıdaki uygulama yapılacaktır.

Grup üyelerinden gözlerini kapatarak söylenenleri hayal etmeleri istenir :

“Evde yalnızsınız. Bir odada oturmuş kitap okuyorsunuz. Bu sırada dışarıda şiddetli bir fırtına ve rüzgar var. Fırtınanın etkisi ile elektrikler kesiliyor. Oturduğunuz yerden kalkmıyor elektriklerin gelmesini bekliyorsunuz. Bu sırada içerideki odadan “tak” diye bir ses geliyor. İçeriye birisinin girmiş ve sizin bulunduğunuz odaya doğru geldiğini düşünüyorsunuz ?”

Şu anda neler hissediyorsunuz vücudunuzda ne tür değişiklikler oldu ?

Üyelerden gelen geri bildirimler dinlenecek. Daha sonra:

“peki aynı sahneye geri dönelim. İçeriden “tak” sesi geliyor. Dışarıda çok şiddetli bir rüzgar var. camı iyi kapatmamışım. Rüzgar camı açtı diye düşünüyorsunuz.”

Şu anda neler hissediyorsunuz vücudunuzda ne tür değişiklikler oldu ?

Her iki durumda da olayın aynı olduğu ancak bizim verdiğimiz tepkilerin farklılığı ve bu farkın olayla ilgili yorumlarımızdan kaynaklandığı konusunda açıklamalar yapılacaktır.

8. Bir grup üyesinin oturumu özetlemesi ve ev ödevinin verilmesinin ardından grup oturumu sonlandırılacaktır.

Ev Ödevi : “Hafta boyunca sizi kaygılandıran olayları ve bu olaylarla ilgili düşüncelerinizi kaydetmenizi istiyorum.”

KAYGILANDIĞIMIZDA VÜCUDUMUZDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

Aşağıda kaygılandığımız zaman vücudumuzda meydana gelen fiziksel değişikliklere sıralanmıştır.

Tüm listeyi inceleyerek kaygılandığınız durumlarda vücudunuzda meydana geldiğini düşündüğünüz değişikliğin yanındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Birden fazla özellik seçebilirsiniz.

- Titreme
- Hızlı soluk alıp verme
- Kalp ritminde hızlanma
- Avuç içinde terleme
- Baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Kusma
- Karın ağrısı
- Terleme
- Yeterli nefes alamama boğulma hissi
- Söylenenleri anlamam, duymama
- Kas gerginliği
- Deri soğuması
- Göz bebeklerinde büyüme
- Vücut ısısında artış
- Adrenalin salgısının artması
-
-
-

(Listede bulunmayan ancak sizin yaşadığınızı düşündüğünüz fiziksel belirtileri boş bırakılan yere yazınız.)

III. OTURUM

- Hedefler :**
1. Mantıkdışı düşünceler ve bunların sınav kaygısı üzerindeki etkisini kavrayabilme.
 2. Mükemmelliyeçilik ve meli-malîların kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
 3. Aşırı genelleme ve filtrlemenin kaygının oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
 4. Etiketlemenin kaygı oluşumundaki rolünü kavrayabilme.
 5. Kutuplaşmış düşüncenin kaygı oluşumundaki rolünü kavrayabilme.

- Hedef Davranışlar :**
1. Düşünce yanlışlıklarını tanımlar.
 2. Tercihlerini kanunlaştırmak yerine esnek kurallar, esnek değerler kullanır.
 3. Sonuçlara ulaşmadan önce, gerçekçi deliller olduğunu kontrol eder.
 4. Etiketlemenin anlamını bilir.
 5. Kendisine yaptığı etiketlemeleri fark eder ve sayabilir.
 6. Kutuplaşmış düşüncenin tanımını yapar.
 7. Kutuplaşmış düşüncelerini sayar.

- Materyal :**
1. Üzerinde çeşitli kişilik değerlerinin bulunduğu kartlar .
 2. Üzerinde bir olayın yazıldığı ve üyelerin bu olayla ilgili düşüncelerini yazacakları formlar.

- İşlem :**
1. Geçen oturumun özetinin yapılması ile çalışmaya başlanacaktır. Ev ödevleri üzerinde durulacak alınan notlar gözden geçirilecektir.
 2. Grup üyelerinden kalem ve not kağıdı alarak yaşamlarındaki tüm meli- malıyla biten cümlelerden oluşan bir **meli- malılarım listesi** oluşturmaları istenecektir. Bu meli-malîların nasıl etkili oldukları üzerinde durulacaktır. Meliyim, malıyım, lazım, gerekir, muhakkak, kesinlikle gibi tüm ifadeler bulunacaktır. Bunların neden kural olduğu ve bu kuralları kimin koyduğu üzerinde durulacaktır.
 3. Grup üyeleri ayağa kalkıp, herkesin yüzü aynı yöne dönük olacak şekilde sıralanırlar. Lider bu güne kadar “anne,baba, öğretmeniniz tarafından size söylenip söylenmediğine dikkat etmenizi istediğim birkaç kişilik değeri

söyleyeceğim. Eğer bu değerler içinde daha önce size yöneltilmiş yada söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum.

Şanssızsın	Şanslısın
Değerlisin	Başarılısın
Mantıklısın	Çekingensin
Dürüstsün	iyilikseversin
Beceriklisin	sıkılıgansın
Kararsızsın	Neşelisin
Hoşgörülüsün	Karamsarsın
Coşkulusun	Tembelsin
Mutlusun	Ahlaklısın
Sorumsuzsun	Başarısızsın
Zekisin	Kaygılısın
Anlayışlısın	Duyarlısın
Kibarsın	

Bu özellikler sıralandıktan sonra hala yerinde duran grup üyesi olursa, “ eklemek istediğiniz bir özellik var mı?” diye sorulur.

Bu özellikler sıralanarak gruptaki hareket gözlemlenir. Üyelerin yerlerine oturmasından sonra paylaşım alınır. Bu özelliklerin gerçekten kendilerine ait olmadığına ve ne kadar kendi ihtiyaçları olduğuna yada ne kadarının dıştan gelen yüklemeler nedeni ile kendilerini etkilediğine bakmaları istenir.

4. Daha sonra grup lideri günlük hayatta kullanılan bu olumsuz düşünce ve akılcı olmayan inançların sınav esnasında kişinin performansını olumsuz yönde etkilediğini açıklayacaktır. Bu konuda aşağıdaki açıklama grup lideri tarafından yapılacaktır:

“ kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını başarılarının test edileceği bir fırsat olara değerlendirirken kaygısı normalin üstünde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algılar. Yapılan araştırmalarda sınav kaygısı yüksek olan kişiler için en büyük sorunun daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Çünkü sınav sırasında yarattığı olumsuz ve ketleyici etkinin odağı dikkat mekanizmasıdır. Kişinin potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınav sorularına

yöneltmesi gerekir. Ancak sınav kaygısı yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe dikkatin bölünmesine ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur. Öğrenci dikkatini sınava vermekte güçlük çeker. Dikkat sınav soruları ile kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve beklentileri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci dikkatinin çoğunu akademik başarısı ile ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere yöneltir. Böylece sınava odaklaşması gereken dikkat ve zihinsel enerji hedefinden uzaklaşıp, dağınık ve öğrencinin gösterdiği performans potansiyelin çok altına düşer.

İşte hepimizin sınav kaygısı olarak nitelendirdiği süreç böyle çalışmaktadır. Sizlerinde gördüğü gibi bu süreç içinde olumsuz, mantıkdışı düşünceler önemli bir yer tutmaktadır.

Olumsuz, mantıkdışı düşünceler konusunda biraz daha çalışalım . şimdi size verdiğim kağıtlardaki olayı okuyun ve soruları cevaplayın .

Üzerinde bir olay ve soruların bulunduğu formlar dağıtılacaktır. Tüm üyeler yanıtlama işini bitirdikten sonra yanıtlarını grupla paylaşmaları istenecektir.

Hepimize verilen olayın aynı olmasına karşın sorulara verdiğimiz yanıtların farklı olmasının nedeninin o olayla ilgili düşünce ve yorumlarımız olduğu konusunda gerekli açıklamalar yapılacaktır.

Grup üyelerinden birinin oturumu özetlemesi ve ev ödevlerinin verilmesinin ardından oturum sonlandırılacaktır.

Ev Ödevi : 1. Bu hafta boyunca kendinizi yaptığımız etiketlemelerin yaşamınızı nasıl etkilediğini gözlemleyiniz.

FORM I

Yaz tatili için güzel bir tatil planı yaptınız. Önce bir grup arkadaşınızla bir orman kampına gideceksiniz. Daha sonra ise bir geziye katılacaksınız. Her iki programda arka arkaya ve tarihleri belli. İlk gittiğiniz orman kampında küçük bir kaza geçiriyorsunuz ve kolunuz kırılıyor.

Neler Düşünürsünüz ?

Neler Hissedersiniz?

Bundan sonra ne yaparsınız ?

Bir sonraki programa Katılır mısınız ?

IV. OTURUM:

Hedefler:

1. Mantıkdışı düşünceler yerine olumlu-üretici düşünceleri koyabilme
2. Gerçekçi hedef koymanın kaygı üzerindeki etkisini belirleyebilme

Hedef Davranışlar:

1. Bireysel hedeflerini sıralayabilir.
2. Bu hedeflerle, gerçekler arasında gerçekçi bir değerlendirme yapabilir.

Materyal:

İşlem:

1. Isınma Oyunu

2. Oturuma geçen oturumun bir özetinin bir üyeye yaptırılması ile başlanacaktır. Geçen oturumda verilen ev ödevleri kontrol edilecektir. Üyelerin ev ödevlerini uygularken ne tür güçlüklerle karşılaştıkları sorulacak ve grup lideri tarafından gerekli açıklamalar yapılacaktır.
3. Bir sonraki aşamada gerçekçi hedefler koymanın kaygıyı azaltıcı etkisi üzerinde durulacaktır.

Bunun için 10 Yıl sonra etkinliği uygulanacaktır.

10 Yıl sonra

Lider “gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Kendinizi on yıl sonra nasıl bir yerde hayal ediyorsunuz. Neredesiniz? Kiminlesiniz? Ne yapıyorsunuz? Nasıl bir çevrede yaşıyorsunuz?” der ve düşünmeleri için bir iki dakika bekler. Daha sonra, “hiçbir tartışma ve yorumlamaya girmeden sadece aklınıza gelenleri yazın. (En az beş madde) mutluluk , sevgi, başarı gibi soyut kavramları listenize almak yerine bu kavramlarla neyi kastediyorsanız onu yazın. Yani listenizde üzerinde doğrudan çalışılabilir, ölçülebilir, somut kavramlar olsun.” (paylaşım sırasında, soyut kavramlarla karşılaşıldığında somutlamaları istenir.

Bu çalışmanın sonucunda her bir üyenin hayat amaçları listesi oluşmuş olur.

Daha sonra lider, “gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Önünüzdeki bir yıl içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefleriniz nelerdir, hangi hedeflerinize ulaşmak sizde geçen bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusunu uyandırdı ?

Önünüzdeki bir yıl içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefler sizi uzun vadeli amacınıza götürecektir mi?" deyip düşünmelerini ve ardından dağıtılan kağıtlara yazmalarını ister.

Böylece bir yıllık amaçlar listesi oluşmuş olur.

Bu konu grup üyeleri ile paylaşılıp tartışılır.

Lider grup üyelerinin " gelecekte ay yapmaları gerekenleri, ders önceliklerini, dinlenme, eğlence ve katılmak istedikleri sosyal etkinlikleri yazmalarını ister.

Böylece "bir aylık" amaçlar oluşmuş olur.

Lider "önümüzdeki bir ay içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefler sizi bir yıl sonraki hedefinize götürecektir mi ?" diyerek düşünmelerini ve ardından grupla paylaşımlarını ister.

Lider grup üyelerinden çıkardıkları her bir listedeki maddeleri (hayat amaçları, bir yıllık amaç, bir aylık amaç) önem sırasına göre sıralamalarını ister. Yapılan sıralama sonucunda;

1. En Önemli Grup: bu maddeler istek sıralamasında en önde yer alan temel isteklerdir.
2. Orta Derecede En Önemli Grup: önemli olmakla birlikte bir süre için bir kenara bırakılabilecek isteklerdir.
3. Alt Grup : bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak isteklerdir.

Lider grup üyelerinden listelerinin en üstünde yer alan ikişer maddeyi birleştirilerek **AMAÇ PLAN CETVELİ** oluşturmalarını ister.

İsteyen grup üyelerinin grupla paylaşımları sağlanır ve grup üyelerinde aşağıdaki soruları cevaplayarak haftaya gelirken getirmelerini ister.

"bu hafta yaptığınız çalışmalar sizin aylık hedeflerinizden bir kısmına da olsa ulaşmanızı sağlıyor mu ?"

bu gün haftalık hedeflerinizden bazılarını gerçekleştirmek için zaman ayırdınız mı ? yani her gün yaptıklarınızla amaçlarınıza doğru adım atıyor musunuz?

V. OTURUM:

Hedefler :

1. Nefes egzersizlerinin kaygının kontrolü üzerindeki etkisini belirleyebilme
2. Kaygı yaşanan durumlarda bedeni gevşetme egzersizlerinin önemini kavrayabilme.
3. Gerçekçi hedef koymanın kaygı üzerindeki etkisini belirleyebilme

Hedef Davranışlar :

1. Kaygı durumunda bozulan nefes ritmini düzeltebilir, doğru nefes alabilir.
2. Gergin bir beden ile gevşemiş bir beden arasındaki farkı görebilir.
3. Kaygı durumunda vücudunda kas gevşemesini sağlayabilir.
4. Kaygı durumunda gevşeme egzersizleri uygulayarak bedeninin gevşetebilir.

Materyal

- : 1. Prograsif gevşeme ve müzik kaseti kaseti.

İşlem

:

1. Isınma Oyunu
2. Bir önceki oturumun grup üyelerinden biri tarafından özetlenmesi ile çalışma başlatılacaktır. Geçen oturumda verilen bilişsel yeniden yapılandırma ile ilgili ödevler kontrol edilecektir. Üyelere bu ödevi yaparken yaşadıkları sorulacaktır. Mantık dışı olumsuz düşüncelere olumlu mantıklı cevap bulmakta zorlanan öğrencilerle bu işlem bir örnek üzerinde yeniden işlenecektir.
3. 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 bütünü d 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.

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

1. Nefes alamaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes alamadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.
3. 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.
4. Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın

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.”

Nefes egzersizi anlatıldıktan sonra kas gevşetme egzersizlerine geçilecektir.

Prosrasif gevşeme egzersizi tüm gruba uygulanacaktır

Grup oturumunun bir grup üyesi tarafından özetlenmesi ve ev ödevinin verilmesinden sonra çalışma sonlandırılacaktır.

- Ev Ödevi :**
1. Günde en az kırk defa nefes egzersizi yapmaları istenecektir.
 2. Bedenlerini gergin ve gevşemiş olarak hissettikleri zamanları gözlemlmeleri istenecektir.

VI. OTURUM

- Hedefler :**
1. Grup çalışmalarına ilişkin genel bir değerlendirmenin yapılması
 2. Üyelerin kendi gelişimlerini gözden geçirmeleri
 3. Grup çalışmasının genel hatlarıyla özetlenmesi.
 4. Grubun sonlandırılması.

- Hedef Davranışlar :**
1. Grup üyeleri önceki oturumlarda yapılan çalışmaları başlıklar halinde sayabilir.
 2. Grup üyeleri çalışmanın kişisel gelişimlerine katkılarına bireysel olarak ifade edebilir.
 3. Grup üyeleri grup oturumlarının kendileri için faydalı yanlarını, en az yararlandıkları bölümleri sayabilirler.
 4. Grup üyeleri gruptan birbirine iyi dileklerde bulunarak ayrılırlar

- Materyal :**
1. Sınav kaygısı grup çalışmalarını değerlendirme formu

- İşlem :**
1. Bir grup üyesinin önceki oturumu özetlemesi ile grup çalışması başlatılacaktır Üyelerin ev ödevleri kontrol edilecek, ödevleri yaparken yaşadıkları güçlükler üzerinde durulacaktır.
 2. Daha sonra grup lideri “bu oturum çalışmamızın son oturumu olacak. Bu son oturumda çalışmalarımıza ilişkin bir değerlendirme yapacağız. Bu değerlendirmeyi yapmaya, beş hafta boyunca çalışmalarımızda neler bulunduğunu özetleyerek başlayalım.” diyecek ve grup üyelerinin grup oturumlarını özetlemesini isteyecektir.
 3. Daha sonra üyelerin oturumlar boyunca yaşadıkları, en çok sevdikleri , beğendikleri yaşantıları birer birer anlatmaları istenecektir. Üyelerin kendilerinde fark edecekleri olumlu değişiklikleri bulup grupta paylaşmaları istenecektir. Böylece üyelerin grup oturumları boyunca neler kazandıkları ve neleri fark ettiklerini söylemeleri amaçlanmıştır.

Sonraki aşamada üyelerden, grup lideri tarafından hazırlanmış olan değerlendirme formlarını doldurmalarını istenmiştir.

Tüm üyeler değerlendirme formlarını teslim ettikten sonra grup üyelerinin birbirine iyi dileklerde bulunmasını ve gruptan iyi dileklerle ayrılmalarını sağlamak amacıyla bir grup etkinliği yapacaktır. Bu etkinlikte tüm grup halka olmuş şekilde sandalyelerinde oturacak, bir üye yerinden kalkacak ve onun sandalyesi de çıkarılacaktır. Ayaktaki üye bir süre grubun sandalyeleri arkasında bir tur attıktan sonra, elindeki sembolik feneri istediği bir grup üyesinin arkasında yakacak ve şöyle diyecektir; elimdeki fener yandı venın olumlu bir özelliğini örneğin güler yüzlü olma özelliğini ortaya çıkardı”Daha sonra ayaktaki grup üyesi arkasında durduğu üye ile yer değiştirecek ve çalışma bu şekilde, her grup üyesi en az bir olumlu özellik alıncaya kadar sürecektir. Yorum yapılmasına ve olumsuz özelliklerin kullanılmasına izin verilmeyecektir.

Etkinlik tamamlandıktan sonra üyelere başarılar dilenmesi ile oturum sona erdirilecektir.

GRUP ÇALIŞMASI DEĞERLENDİRME FORMU

Adı Soyadı:

Tarih:

1. Bu grup çalışmasının aşağıda belirtilen hangi kişisel gelişim alanlarında size katkıda bulunduğunu düşünüyorsunuz? Aşağıdaki dereceleme ölçeğini kullanarak her alan için bir işaretleme yapınız.

	Hiç	Biraz	Orta	Oldukça	Çok
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kendini Tanıma	()	()	()	()	()
Korku ve kaygılarının farkına varma	()	()	()	()	()
Kendini açma	()	()	()	()	()
Sınav kaygısı ile baş edebilme	()	()	()	()	()
Doğru nefes almayı öğrenme	()	()	()	()	()
Beden gerginliğini ortadan kaldırma	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()
.....	()	()	()	()	()

2. Grup oturumlarında en çok yararlandığınızı düşündüğünüz çalışmayı yazınız

.....

.....

3. Grup oturumlarında en az yararlandığınızı düşündüğünüz çalışmayı yazınız

.....

.....

4. K atıldığınız bu grup çalışmasını arkadaşlarınıza önerir misiniz?

Evet çünkü.....

Hayır çünkü.....

5. Grup oturumlarınızda ele alınan konuların işlenişi ile ilgili önerinizi yazınız.

.....