***SINAV KAYGISI***

**Kaygı**, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur. Kaygı gelişmek, ilerlemek ve daha iyi olmak için gerekli bir durumdur. Ancak kaygının çok az veya çok fazla olması istenmeyen gelişim ve iyileşme için sıkıntı oluşturabilmektedir.

 **Sınav Kaygısı** ise genel kaygıdan farklı olarak özel olarak sınava ilişkin olan bir durumdur. Her öğrenci sınava yönelik belli düzeyde bir kaygıya sahiptir. Belli yani normal düzeydeki bir kaygı performansı olumlu etkiler. Ancak bu kaygının çok az veya fazla olması başarıyı, performansı olumsuz etkiler.

**Sınav kaygısının etkileri;**

Öğrenilen bilgiler transfer edilemez,

Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır,

Dikkatte bir azalma olur,

Dikkat sınavın içeriğine değil sınavın kendisine ve bağlı olarak yaşananlara odaklanır,

Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller,

Enerji tükenir ve israf edilmiş olur,

Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

**ZAMAN, HEPİMİZİ KAPSAYAN BİR K HAYATI KONTROL ETMEKTİR.**  **AVRAMDIR. ZAMANI KONTROL ETMEK**

![MMj03368620000[1]]()



**Sınav Kaygısının Belirtileri**

**Zihinsel Belirtileri**

\* Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe

\* Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama

\* Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü

\* Bilgileri anlamada güçlük çekme

\* Düşünceleri organize etmede güçlük

**Fizyolojik Belirtileri**

\*Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları

\*Düzensiz solunum, solunumda güçlük

\*Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi

\*Baş dönmesi, bayılma

\*Kas yorgunlukları, uyuşma

\*Terleme ya da üşüme

\*Yorgunluk

\*Mide, baş ağrısı

**Duygusal Belirtileri;** Gerginlik, sinirlilik,

Heyecan, panik, Karamsarlık, güvensizlik

Korku

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ?**

1. *Zamanı iyi kullanamama*
2. *Sınava, gerçeğinden farklı anlamlar yükleme*
3. *Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi*
4. *Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri*
5. *Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması*
6. *Kendine güvensizlik*
7. *Karamsarlık*
8. *Kötü çalışma alışkanlıkları,*
9. *Beklenti düzeyi,*
10. *Mükemmeliyetçi yaklaşım,*
11. *Görev ve sorumlulukları erteleme,*
12. *Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs...*

**Kaygıyla Baş Etmede Bazı Yaklaşımlar:**

**\*Kaygıyı önce kendi zihninde yenme**; Kendini tanı-Olumlu düşünün-Kendinize güvenin-Olumsuz düşüncelerden korkmayın

**\*Test tekniğini gözden geçirme**

**\*Psikolojik-kaygının kontrolü**

**Olumlu Olmak; *Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır*düsturunu hayatımıza hayat edinmemizdir.**

**Olumlu Düşünme Üzerine Beş Kural:**

1. Başarıyı kabullenin,

2. Genellemelerle değil, o duruma özgü şeylerle uğraşın.

3. En kötü korkularımızın gerçekleşme ihtimalini gerçekçi olarak değerlendirin. “Hayatım, çoğu hiçbir zaman gerçekleşmeyen felaketlerle geçmişti.” Montaigne 17. Y.y. F.f.

4. Olabilecek en kötü senaryoyu düşünün. Olabileceklerin en kötüsü nedir? Sonucu bir parça daha iyi kılmak için ne yapabilirim?

5. Elinizden gelenin en iyisini yapın ve sonuçları kabul edin.

**SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI**

**FİZİK EGZERSİZLERİ:** Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

**GEVŞEME (SOLUNUM KONTROLÜ VE NEFES EGZERSİZİ):** Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

**ABC MODELİ:**

A: Herhangi bir olay (ör. Sınav )

B: Bu olaya verilen anlam

C: Davranış

Kişi düşünce ve anlamlandırma boyutunda olaylara farklı anlamlar yüklediğinden davranış farklılık göstermektedir. Sınav kaygısında da öğrenci sınava doğru ve dozajında bir anlam yüklediğinde kaygıyı normale çekebilir.

**Doğru Nefes Almak**

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.



**OKUL REHBERLİK SERVİSİ**