

# SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, organizmanın zorlanması ya da tehdit edilmesi ile ortaya çıkan gerginlik durumu, artmış fizyolojik uyarılmışlık ya da sübjektif bir endişedir. Kaygı, kişi duygusal ve fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı ve korku farklı şeylerdir. Korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz. Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır. Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur. Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya denir.



# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Çocukluk döneminde kaygının oluşmasında cinsiyet, ebeveynlerin mesleği ve eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik durumu, kardeş sayısı, çocuğun başarı durumu da etkilidir. Bunun yanında aşağıdaki etkenler de sınav kaygısına neden olan unsurlar arasındadır.

- Bilgisizlik ve hedefin belirsizliği
- Çalışma metotlarını bilmemek
- Danışılacak kişilerin olmaması
- Arkadaşların olumsuz telkinleri
- Öğrencinin önünde başarılı bir örnek olmaması
- Zamanı iyi kullanamama
- Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme
- Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



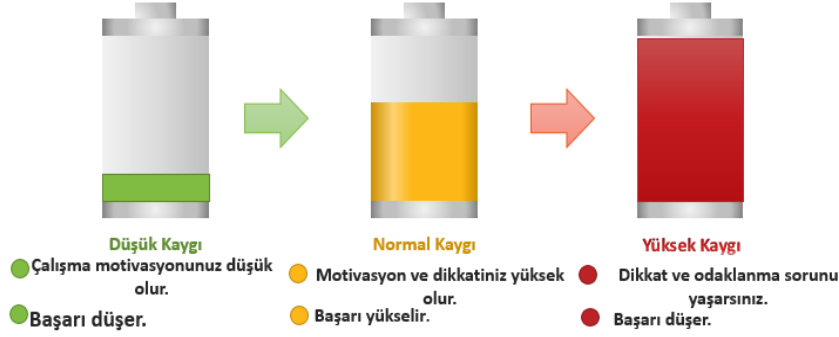
### Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri:

- ⇒ Ellerin terlemesi
- ⇒ Karın ağrısı, mide bulantısı
- ⇒ Hızlı nefes alıp verme
- ⇒ Kalp çarpıntısı, titreme
- ⇒ Sık idrara çıkma
- ⇒ Ağız kuruluğu

### Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri:

- ⇒ Odaklanamama, dikkat dağınıklığı
- ⇒ İyi bildiklerini bile hatırlayamama
- ⇒ Soruların yerine sınav sonucunu düşünme
- ⇒ Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- ⇒ -Basit işlem hataları yapma

## Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



## SINAV KAYGISINDA ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ NELERDİR?

### 1)Düşüncelerini Değiştir

(Y)-Sınavda başarısız olacağım.

(D)-Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

(Y)-İyi bir liseye gidemeyeceğim.

(D)-Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

(Y)-Sınav geleceğimi belirleyecek.

(D)-Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

(Y)-Sınav zor olacak.

(D)-Sınavın zor ya da kolay olacağını bilemem.

(Y)-Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok.

(D)-Yeterli zamanımın yok olmadığı doğru ancak olan zamanımı değerlendirebilirim.

### 2)Sınavdan Önce

- ✓ Beslenme: Sınava karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.
- ✓ Çalışma: Sınava iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.
- ✓ Uyku: Uykunuzu iyi alın.
- ✓ Gevşe: Sınavdan önce olumlu düşünün.

### 3)Sınav Anında

- ✓ Bildiğin Sorular: Bildiğiniz sorulardan başlayın.
- ✓ Atla: Yapamadığınız sorularda çok zaman kaybetmeyin, atlayın.
- ✓ Unutma: Yapamayacağın zor soruların da olacağını unutmayın.
- ✓ Mola: Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.

## KAYGIYA KARŞI RAHATLAMA TEKNİKLERİ

Tam odaklanarak derin nefes alıp vererek yaptığımız nefes temizliği basit ama güçlü bir gevşeme tekniğidir. Bunu öğrenmek çok kolay, hemen hemen her yerde yapılabilir ve kaygı seviyenizi kontrol altına tutmanızda hızlı yol almanızı sağlar. Derin nefes alma, diğer pek çok rahatlama uygulamalarının temel taşıdır. Müzik gibi diğer rahatlatıcı elemanları ile de kombine edilebilir. Gerçekten ihtiyacınız olan bir kaç dakika ve uzanabileceğiniz bir yer.

### Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama:

Derin nefes almanın anahtarı karından derin nefes alarak, ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz hava almaktır. Karnınızdan derin nefes aldığımızda, üst göğüs kafesinizden solurken aldığımızdan daha çok oksijen solursunuz. Alacağımız fazla oksijen sizin daha az gergin-endişeli hissetmenizi sağlar.

- Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun.
- Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.
- Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek.

- Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığımız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.
- Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinizde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.
- Eğer otururken karnınızdan nefes almayı zor bulduysanız, düz bir zemine yatmayı deneyebilirsiniz. Karnınızın üstüne bir kitap koyun ve nefes alırken kitabın yükselmesini, nefesinizi verirken de kitabın alçalmasını izleyin.



Hazırlayanlar: Ada KARATOPRAK , Süeda ÖZLER, Hatice Vildan YILDIZ ☺

Şefkat Fen & Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi