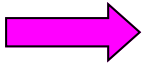


AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

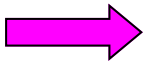
SINAV KAYGISI NEDİR?



Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu, kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan; dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygı durumudur**.



Normal düzeyde bir kaygı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.

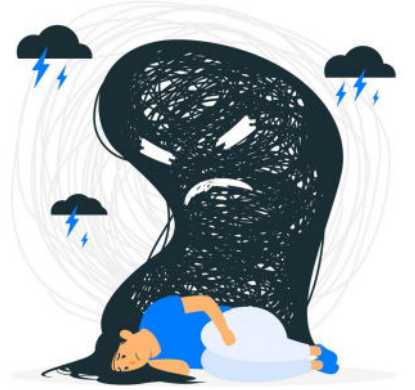


Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.



Kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR

Sınav Kaygısının BELİRTİLERİ



1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi **zihinsel belirtiler**,

2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi **duygusal belirtiler**,

3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi **davranışsal belirtiler yaşanır**.

4-Aşırı terleme

5-Odaklanma Problemi

6-Hızlı Kalp Atışı

7-Umitsuzluk

8-Mide Problemleri

9-Hızlı Nefes Alma

10-Öfke

11- Bacaklarda titreme

12-Korku, endişe

13-Mutsuzluk, huzursuzluk

14-Hayal kırıklığı



Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

- Mükemmeliyetçilik
- Sınav öncesi, Sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler. Gerçekçi olmayan beklentiler (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)
- Aşırı hırs, zorunluluk (Mutlaka başarmalıyım vb.)
- Felaket tahminleri (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)
- Kendini tanımama (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla beklenti)
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme (İnsanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- Kişinin psikolojik özgeçmişi ve süregelen psikolojik sorunları (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Olumsuz iç konuşmalar
- Olumsuz aile tutumları
- (Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)
- Ailenin yüksek beklentisi
- Aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)
- Başarısızlık deneyimleri
- Kuruntular

- Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,
- Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme,
- Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,
- Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamamak,

• Verimli ders çalışmamak,

- Sınav hakkında yetersiz bilgi (Sınavın uygulanma esaslarını, kapsamını, nasıl değerlendirileceğini bilmemek)
- Sınav stratejilerini bilmemek, (Hafıza, Test çözme, Dikkat ve konsantrasyon teknikleri)
- Kaygı azaltma yöntemlerini, Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmemek.
- Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar (Hedef belirsizliği, Doğru ve uygun hedef oluşturamama, Yüksek beklentiler oluşturma)
- Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar (Erteleme, Dersi derste dinlememe, Ön hazırlık yapmama, Son güne bırakma, Ödev yapmamak, Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışmak, Yeterli sınav egzersizi yapmamak, Kaynakları etkin kullanamamak, Akran desteğini almamak, öğretmene sormamak, vb.)



SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞ EDİLİR?

YKS hazırlık süreci çok stresli bir süreçtir. Bu nedenle bir çok öğrencinin kaygı duyması olağan bir durumdur. Burada önemli olan kaygıyı yok etmek değildir. Bu kadar hayatı etkileyecek bir sınav karşısında kaygısız olmak mümkün olmayacaktır. Burada asıl amaç yaşanan bu kaygısı ile baş edebilmek ve kaygı seviyesini dengede tutmaya çalışmaktır. Bunu sağlamak için aşağıdaki yöntemler faydalı olacaktır.

1. Olumsuz Düşüncelerle mücadele etmek: Zihnimiz bize sürekli olumsuz telkin verebilir. Konular yetişmeyecek, istediğim yeri kazanamam, herkes çok ilerde, bu saatten sonra bir şey olmaz... gibi. Burada yapılması gereken iyi bir çalışma planı ile başarı sağlanabileceğine samimi olarak inanmak ve olumsuz düşüncelere rağmen plana sadık kalmaktır. Zihnimize olumsuz düşünceler hücum ederse bunları savuşturmak için kendimize yollar aramaktır. Örneğin yürüyüş yapılabilir, başarılı olunan derse çalışarak moral kazanılabilir, kendisine iyi gelen kişilerle konuşabilir. Kişi kendisini ve kaygısını iyi tanımalı ve nasıl baş edeceğini öğrenmelidir.



2-Etkili ve verimli çalışma yöntemleri hakkında özfarkındalık sağlanmalı: Her bireyin öğrenmesi farklıdır. Hızlı, kolay ve kalıcı öğrenmeyi sağlamak için öğrenci kendini keşfetmeli ve bireysel olarak öğrenme stiline ağırlık vererek bu süreci yönetmelidir.

3- Doğru Nefes Alıp Verme:

- Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir

4- Gevşeme Tekniği:

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin.
- Derin soluk alın, verin.



5- Yeterli ve Dengeli Beslenme

6- Dengeli Uyku düzeni oluşturulmalı

7- Aile, Öğretmen ve arkadaş çevresi bu süreçte öğrenciyi pozitif olarak desteklemeli; gerektiğinde yanında olmalıdır.