|  |  |
| --- | --- |
| SINAV KAYGISI | Tarih |
| sınav kaygısı nedir?  Sınav Kaygısı; öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması ve stresle beraber hissedilen duygusal huzursuzluktur.  **Sınav Kaygısı neden oluşur?** Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkendir.  **Sınav Kaygısı Yaşadığınızı Nasıl Anlarsınız?**  Bir sınava girmeden günlerce önce sınavı başarıp başaramayacağınız düşüncesi beyninizi aşırı meşgul ediyorsa ve yoğun bir kaygı hissediyorsanız üstelik bu kaygı sizin gündelik işleyişinizi bozuyorsa, uykularınızı, yemek yemenizi etkiliyorsa, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip, soğuk soğuk terlemeye başlıyorsanız, sınavda beyniniz zonkluyor ya da soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir. | **Zihinsel belirtiler:** Dikkat dağınıklığı, konsantre olamama, sınavın sonucu ile ilgili olumsuz öngörülerde bulunma (Olmayacak, kazanamayacağım, …. gibi).  **Duygusal belirtiler:** Gözlemlenebilir düzeyde huzursuzluk, endişe, sinirli bir birey haline gelme, kolaylıkla ağlama, korku, çaresizlik, panik.  **Davranışsal belirtiler:** Sınavlardan kaçınma, sınav sırasında dona kalma ve eylemde bulunamama  **Fiziksel belirtiler:** Baş ağrısı, sabahları kendini yorgun ve halsiz hissetme, uyumakta zorlanma, mide ve bağırsak sistemine ait sıkıntılar, iştahsızlık, kalbin hızlı çapması, ellerin soğuk ve terli olması |
| “Faydalı ve enerji verici bir güç” |  |
| **Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?** “Sınava hazır değilim”,“Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?” “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz” Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”“Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım” “Ben zaten bu konuları anlamıyorum” “Biliyorum, bu sınavda başarılı Olamayacağım” “sınav kötü geçecek” “Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.  **Alternatif düşünceler nelerdir?** Yapmam gereken nedir?”“Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?” “Olabilecek en kötü şey ne”“Dünyanın sonu değil, telafisi var” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru , ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? “Tüm kaynakları çalışamasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım” “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir” “zamanı kendi yararıma kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.  C:\Users\Zuhal\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\KXE176W1\Sinav-Mantigini-Anlamak[1].png  **Yoğun Kaygı ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?**  Sağlıklı olan bu duygu, yoğun yaşanmaya başlanırsa ve diğer insanlarla ilişkileri, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilerse rahatsızlık boyutu ortaya çıkar. Her şeyin fazlası zararlı olduğu gibi kaygının da fazlası zararlıdır. Düşüncelerdeki aksaklıkların neden olduğu kısır döngü kırılamadığında sorun büyür.  C:\Users\Zuhal\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NWN18XOR\deberes2[1].jpg  **ZAMANINIZI PLANLAMAYA ÇALIŞIN** Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektedir.  **HAREKET İYİDİR** Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenilen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fiziki aktivitelere, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar vardır. En iyi aktivitelerden biri yürümektir.  Türk İşadamlarının Merak Edilen Başarı İpuçları - Sayfa 8 / 10 - İK Magazin | **Peki Kaygıyı Yok Etmeli miyiz?**  Belirli bir düzeyde kaygı, başarı için gereklidir; kaygı yeni davranışların kazanılmasında, verim ve başarıda itici bir güçtür ve hafif düzeyde sınav kaygısı:   * Dikkati arttırır. * Zamanı doğru kullanma becerisi geliştirir. * Motivasyon sağlar. * Hatırlamayı kolaylaştırır.   Bu yüzden sınav kaygısını yok etmek yerine doğru bir şekilde yönlendirildiğinizde yani stresi bir yük olarak görmek yerine “Faydalı ve enerji verici bir güç” olarak görmek çözüm olabilir, zihnin tamamen açılmasını sağlar.Plastik pastel boyalarla dolu sarı bir kutu ve arka planda boyama yaparak eğlenen bir çocuk  **SINAV ÖNCESİNDE BİLİNMESİ VE YAPILMASI GEREKENLER**  Bu dönem sınava kadar olan süreci ifade eder, yani hazırlık sürecini. Belki bir yıllık belki iki yıllık bir hazırlık dönemini kapsar. Bu dönemde izlenebilecek en akıllıca yol, eksikleri saptayıp bu eksikleri kapatmaktır. Kendinize dönüp baktı­ğınızda bunu yapmaktan uzak olup olmadığınızı görebilirsiniz.  Bu, sınavınızın ve sonrasının istedi­ğiniz biçimde geçmesine yardımcı olacaktır. Araştırmalar gösteriyor ki insanların bir olay karşısındaki hazır oluş düzeyleri ve kendilerine olan güvenleri ne kadar yüksekse, kaygı düzeyleri de o kadar normal sınır­da, başarıları da en üst düzeyde oluyor.  **KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN** Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema yada açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır.  **SORUNLARDAN KAÇININ** Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.  Aktif Yaşamak - Eczacı Anneyim  **BESLENMEYE DİKKAT EDİN** Beslenme düzeni önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenmelisiniz. Düşkünlüğü olanların sınırlı çikolata ve bunu gibi şekerli gıdalar kullanmaları öğütlenir.  **UYKUNUZA ÖZEN GÖSTERİN**  Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Normalden daha az ya da daha çok uyku düzeninizi bozabilir.  Yoğun düzeyde kaygı yaşadığınızı düşünüyorsanız okulumuz Rehberlik Servisine başvurabilirsiniz.  Emir Sencer Ortaokulu  Rehberlik Servisi. |

Kaynak: <http://www.turkpdristanbul.com/>

www.psikiyatri.org.tr