



SINAV KAYGISI

ÜMRANİYE REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav olacağını düşünmekle birlikte vücutta hissedilen birtakım gerginlikler sınav kaygısıdır. Bu gerginlikler

ZİHİNSEL
DUYGUSAL
FİZYOLOJİK (BEDENSEL)



alanlarda görülür ve sizin yüklediğiniz anlama göre azalır ve çoğalır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Zihinsel Belirtileri

Zihinsel belirtiler, daha çok **sınav kaygısını tetikleyen olumsuz otomatik düşüncelerden oluşmaktadır.**



Bu düşünceler:

- **Bu sınavda başarılı olamayacağım.**
- **Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir.**
- **Bu sınavda başarısız olursam anne-babama ne derim.**
- **Bu sınavı kaybedersem bir daha asla başarılı olamam.**
- **Bu sınavı kaybedersem arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım.**
- **Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir**

Fizyolojik Belirtileri



- **Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi,**
- **Midem bulanıyor,**
- **Elim ayağıma dolanıyor,**
- **Bütün öğrendiklerimi unuttum,**
- **Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,**
- **Nefes alamıyorum,**
- **Ellerim titriyor, uyuşuyor vb.**

Duygusal Belirtileri

- **Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, korku** (bildiklerini unutma korkusu),
- **Endişe(sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik,**
- **Kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik,boşverme....**



SINAV KAYGISININ ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Sınav Kaygısı sadece LYS,TEOG gibi uzun süreli hazırlık sürecinden geçilerek girilen sınavlara hazırlanırken görülen belirtiler değil; tüm sınavlar için sınav günü yaklaştıkça, sınav günü ve sınav anında da genelde yoğunlaşarak hissedilen duygular olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir.

Sonuçta hemen hemen **hepimiz sınavlardan önce ve sınav sırasında gerginlik ve heyecan hissedebiliriz. Bu aslında motive edici ve çalışmak için uyarıcı olabilir.**

Ancak **aşırı yoğunlaştığı zaman yukarıda söz edilen belirtiler görülür ve bu belirtilerde olumsuz sonuçlar yaratabilir. Bu yüksek kaygı dikkatin bölünmesine yol açar ve başarısız olunacağı inancını tetikler.**

KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

Yaşam Şekli İle İlgili Nedenler

- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu **oluşabilecek uykusuzluk,**
- **Yanlış beslenme, yeterince dinlenememe** gibi durumlar

Dikkatin yoğunlaşmasını engellediğinden, hata yapma olasılığını artırır ve öncelik verilmesi gereken sorumlulukların ihmal edilmesine yol açabilir,

Bilgi İhtiyacı

- **Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme,**
- **Ön bilgi eksiklikleri,**
- **Kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağıının(çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.**



Çalışma Tarzı



- **Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma,**
- **Dikkatin yoğunlaşamadığı bir ortamda çalışma,**
- **Çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılrsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması,**
- **Tekrar yapma fırsatının olmaması gibi nedenlerle sürekli sınav kaygısı yaşama ve hazır olmadığını hissetme**



Psikolojik Faktörler



Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar(Bu sınav son şansım,kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne babamı utandıracam).

Performans ile ilgili olumsuz özeleştiriler(Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım)





- **Gerçekçi olmayan talepler** (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde yaşadığı travma).
- **Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler** (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbir şey düzelmez).

SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞETME YOLLARI NELERDİR?

1.Düşüncelerinizle Yüzleşin.

En çok hangi düşünceler sizi gerçekten kaygılandırıyor? Ve aşağıdaki düşüncelere sahipseniz değiştirmeye çalışın



OLUMSUZ DÜŞÜNCE

Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.

OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.

- **LYS sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir**
- **Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var.**
- **Sınavları kazanamasa da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.**

OLUMSUZ DÜŞÜNCE

Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.

OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir.

- Sınav için kullandığınız dili değiştirin.
 - “Mutlaka başarmalıyım”, “şu okula gitmeliyim ”ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine;başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin.
 - “ –meliyim, – malıyım” şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.
- SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI...**

2.Zamanınızı Planlayın

- **Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştuğça da kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir**
- **Sınavın hemen öncesinde bir şeyleri yetiştirme telaşına düşüp kendinizi gergin hale getirmeyin,**
- **Normal yaşam aktivitelerinizi korumaya çalışın. Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.**



3.Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

Gerginlik ve endişe sizi normal hareket ve düşüncelerinizden uzaklaştırıyorsa, sınavın yaklaştığı günlerde eğlenceli aktivitelere yönelin, fiziksel aktivitelerinizi biraz artırın (Hafif yürüyüşler, rahatlatıcı egzersizler vb.).



- **Olumsuz düşüncelerinize, olumlu ve sizi sevindiren düşünce ve eylemlerle cevap verin.**
- **Kendinizi kötü hissettiğinizde hayatta sevdiğiniz etkinlik ya da olayları hatırlayıp, bunlara zaman ayırın, tükenen enerjinizin yeniden depolanmasına izin verin.**
- **Kendinin bir birey olduğunu düşünmeli, kendini başkalarıyla karşılaştırmamalıdır. Kendini kendisiyle karşılaştırmalı, hedefe yönelik çalışmalarını gözden geçirmeli, ne kadarını gerçekleştirebildiğini belirlemeli**





Bütün bunların dışında fizyolojik olarak rahatlamak için **NEFES EGZERSİZLERİNİ(Relaksasyon)** deneyebilirsiniz.

Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.

DOĞRU ALINAN NEFESİN ÖZELLİKLERİ



Doğru alınan nefes ağır , derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter

4.Yeterli ve Dengeli Beslenin



Beslenme alışkanlığı önemlidir. **Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir.** Bu da verimli çalışmayı engeller.

SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- ❑ Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- ❑ Sınavla ilgili belgeleriniz tamam mı? Eksikleriniz var mı? Eksikleriniz varsa, ilgili kurumlardan bu eksikleri mutlaka giderin.
- ❑ Sınava gireceğiniz okulu mutlaka önceden görün.
- ❑ Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.

- ❑ Sınav akşamı kullanacağınız araçları yedekli olarak hazırlayın.
- ❑ Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
- ❑ Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- ❑ Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.

SINAV ANINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER...

- **Sadece sınava odaklanın.** Zamanınızı **kaygılanarak, şüpheyeye düşerek, kendinizi suçlayarak** geçirmeyin.
“NE YAPABİLİRDİM?” DİYE DEĞİL, **“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”** DİYE DÜŞÜNÜN!...
- Sınav esnasındaki endişenin her şeyi bulanık göstereceğini, bildiklerinizin zihninizde net olarak belirmesini önleyeceğini, hiçbir bilgiyi ucundan tutup kaldırmanıza izin vermeyeceğini unutmayın.
- Kitapçık türünü kodlamayı unutmayın.

- Önce soruları içlerinden birine takılmadan bütün olarak bir inceleyin. **İyi bildiğiniz konular, kolay çözebileceğiniz sorularla göz göze geleceksiniz.**
- Soruları dikkatlice okuyun.
- Sorular için zamanınızı iyi ayarlayın.
- **Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.**
- Sorularla inatlaşmayın.

- Çözümlerde şu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır:
 - ✓ En iyi bildiğiniz konular
 - ✓ Kolay sorular
 - ✓ Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular
 - ✓ Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular
 - ✓ Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular

- Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- Çok heyecanlanıp aklınıza bir sorunun cevabı gelmediğinde o soruyu geçin.
- Sınıf arkadaşlarınız sınavı erkenden bitirip çıkmaya başladığında panik olmayın,
unutmayın: “ERKEN BİTİRENLERE FAZLA
PUAN VERİLMİYOR!..”



KENDİNİZE GÜVENİN

BAŞARACAĞINIZDAN EMİN OLUN

✓ Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda bir karar veremiyorsanız eğer,
Geçmişteki başarılarınızı düşünün,
iyi ve güzel yaptığınız her şeyi listeleyin,
Ve o listeyi sık sık hatırlayın 😊😊

BAŞARILI İNSANLAR YENİ BİR İŞE BAŞLARKEN

GEÇMİŞTEKİ OLUMLU YAŞANTILARINI,



BAŞARISIZ İNSANLAR İSE

YENİLGİLERİNİ DÜŞÜNÜRLER.

Neyi
başarabileceğinizden
emin olmazsanız,
Başarısız olacağınıza
inanırsanız ve
Olumsuz düşünceler
geliştirirseniz,

KENDİNİZ
HAKKINDA
"ÖNYARGILI"
OLURSUNUZ



✓ Başarısız olduğunuz konularla ilgili hemen ve anında olumlu sonuç beklemeyin, kendinize zaman tanıyın ve sabırlı davranın



BAŞARI ÖYKÜLERİ

- *Miki Fare adlı çizgi kahramanını çizen Walt Disney hakkında resim kabiliyeti olmadığı söylenmişti. Disneyland'ı kurmadan önce de defalarca iflas etmişti.*
- *Genetik biliminin kurucusu Gregor Mendel, gençliğinde okumak istediği üniversitelere ya kabul edilmiyordu ya da ayrılmak zorunda kalıyordu. Ayrıldığı üniversitenin profesörlerinden biri onun için “berrak düşünebilme yeteneği yok” demişti.*
- *Beethoven'in keman tutuşunu gören hocası onun için “müzisyen olamaz” demişti.*
- *Otomotiv sektörünün kurucusu Henri Ford, başarıya ulaşana kadar 5 kez iflas etmiştir.*



✓ Gerçekçi hedefler koyun,
Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda gerçekçi olmayı deneyin. Ve bunu belirledikten sonra koyduğunuz hedef için çalışın.....