

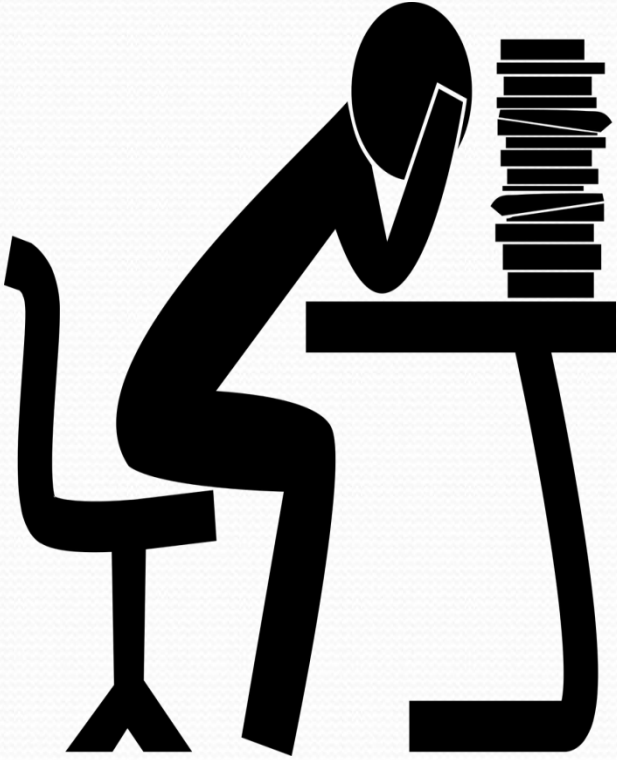


ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# SINAV KAYGISI

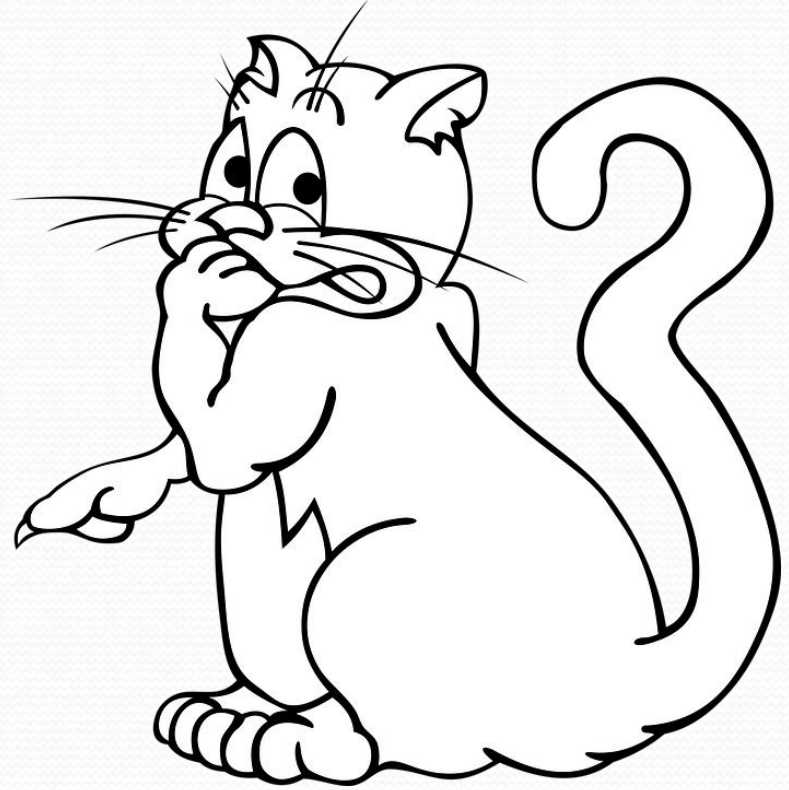
SINAV KAYGISINI NASIL ATLATIRIM?



Kaygı, insanın kaynağı belirsiz bir uyararla karşılaştığında yaşadığı (üzüntü, endişe ve sıkıntı gibi) bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlere neden olan uyarılmışlık haline denir.

Dođan Cücelođlu kaygıyı, “Belirsiz bir korkunun ya da kötü bir Şey olacağına dair hissin sürekli baskın olduğu psikolojik hal” olarak tanımlamıŐtır.

Tanımlara bakıldığı zaman kaygının özellikle belirsizlik durumlarında doğduğu ve duygusal, bedensel ve zihinsel deđiŐikliklere sebep olabildiğini görürüz. Zihinsel deđiŐikliđi özellikle “Sınav Kaygısı” olarak yaŐamaktayız.



# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ: Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı, nefes darlığı, Gerginlik ve sinirlilik hali, terleme, mide şikayetleri Telaş, şaşkınlık, baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme, Adale kasılmaları, yorgunluk hissetme gibi şikayetler.
- PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ: Endişe, huzursuzluk, öfke ve kızgınlık, korku, umutsuzluk, Utanma, tedirginlik, mutsuzluk, çaresizlik, güvensizlik, düş kırıklığı, hiçbir işe dikkatini verememe ve bir işini bitirmeden diğerine başlamak.

# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

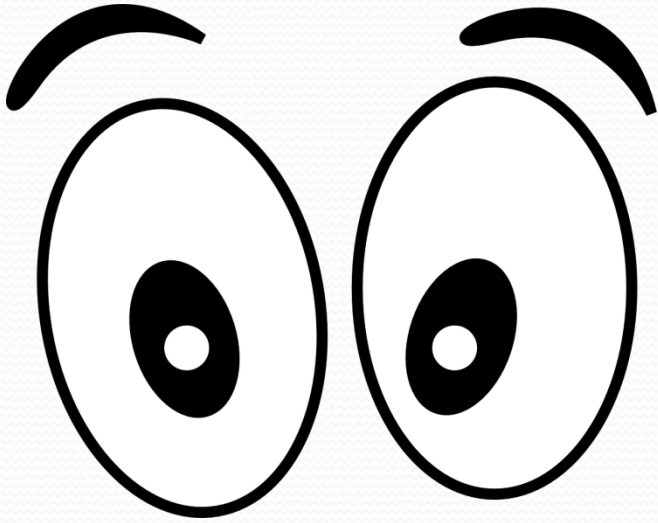
- ZİHİNSEL BELİRTİLER: Unutkanlık, Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler, sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada güçlük çekmek.
- DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ: Kaçma, (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

Kaygınızı kabul edip onu kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Bunun için bütün güç sizde var.

**NASIL MI?**

Önce kaygının nedenlerine bakalım.

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



- Kötü Çalışma Alışkanlıkları
- Görev ve Sorumlulukları Erteleme
- Zamanı İyi Kullanamama
- Başarısız Olma ve Değerlendirilme Korkusu
- Beklenti Düzeyi (aile, öğretmen, kendisi)
- Mükemmeliyetçi Yaklaşım

**Sınav kaygısı; başaramamak ile  
ilgili olumsuz düşünceler  
otomatik hale gelmeye  
başladığında artar.**



Kaygı yaşadığınız da birkaç örnekten yola çıkarak olumsuz genellemeler yapıyorsunuz. Oysa bu temel bir yanılgıdır. Sınav kaygısını ortaya çıkaran da hep kendinizle ve sınavla ilgili kurduğunuz olumsuz cümlelerdir. Bunu bilinçli bir şekilde yapmıyorsunuz, zihin kendiliğinden işleyen otomatik bir süreç ile bu düşünceleri oluşturmaktadır.

## Olumsuz cümlelere örnekler :

- Sınavı kazanacak kadar zeki ve çalışkan değilim.
- Herkes benden daha fazla çalışıyor, başarılı olamayacağım.
- Bu sınav benim değerimi ve yeteneklerimi belirleyecek.
- Deneme sınavında yanımda oturan öğrenci benden çok önce bitirdi, ben ise çok yetersizim.
- Herkesin çözdüğü soru sayısı benden fazla, ben bu sınavı kazanamayacağım.

Aslında yapmanız gereken, olumsuz düşünceleri art arda düşünmeye başladıktan sonra kendinize “DUR” diyerek bir anda düşüncelerinizin durmasını sağlayabilir, burada ilk başta zorlansanız da birkaç denemeden sonra bu uygulamayı kolayca yapabilirsiniz.

Sınav kaygısı yaşadığınız zaman kendi kendinize olumlu yönde cümleler kurmalısınız, “bu sınavı yapabilirsin.” “her şey daha güzel olacak.” gibi olumlu telkinlerde bulunmalısınız.

## Olumlu cümlelere örnekler :

- Elimden gelenin en iyisini yapacağım.
- Bu durumla başa çıkabilirim.
- Hayallerim için çalışacağım ve başaracağım.
- Bugün planımda hangi dersler varsa onları çalışacağım.
- O üniversite bir gün kazanılacak, o da bu sene olacak.

**Kafanızdaki olumsuz duyguların esiri olmayın.**



*Stresi azaltabilmek için kullanılacak yöntemleri  
öğrenin:*

*Nefes alma ve kas gevşetme egzersizleri*

## Nefes Egzersizi

Burnunuzdan nefes alarak içinizden 1,2,3,4'e (dört sn) kadar sayarak ciğerlerinizin tamamını doldurun. Sonra 1,2 (iki sn) sayacak kadar durun. Ve sonrada 1,2,3,4,5,6'ya (altı sn) kadar sayarak ağzınızdan nefesinizi yavaşça boşaltın. 1,2 (iki sn) durun ve bunu 3 kez daha tekrar edin.

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar.  
Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı,  
öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein  
bağlarının kurulmasını  
sağlar. Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini  
ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar.



## Kas Gevşeme Egzersizi

Kollarınızı iki yana sarkıtın ve bir yandan nefes alırken, ellerinizi yumruk yaparak el kaslarınızı gerin. Yumruklarınızı sıkın. Biraz bu durumda bekledikten sonra yumruklarınızı açın ve ellerinizin gevşemesine izin verin. El kaslarınızın ne kadar gevşek olduğunu ve ısınmaya başladığını fark etmeye çalışın. Burnunuzdan sakın, kolay nefes alıp ağzınızdan verin. Ellerinizdeki gevşekliği bozmadan nefes alırken, kollarınızdaki kasları gerin. Birkaç saniye tutun ve bırakın. Kol kaslarının çözüldüğünü hissedin. Derin ve rahat bir şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün. Kollarınız gittikçe gevşiyor, elleriniz ve kollarınız tümüyle gevşedi.

## Kas Gevşeme Egzersizi

Burnunuzdan sakin ve kolay şekilde nefes alıp, ağzınızdan verin. Ellerinizde ve kollarınızdaki gevşekliği korumaya çalışırken bir yandan derin nefes alıp omuzlarınızı yukarı kaldırarak omuz ve boyun kaslarını gerin. Biraz bu durumda kalın ve bırakın. Gerginliđin omuz ve boyundan uzaklaştığını hissedin. Bu şekilde rahat sakin ve derin derin nefes almaya devam edin. Kollarınız ve omuzlarınız öylesine gevşek ve ağır ki oynatmak istemiyorsunuz. Dikkatinizi bu huzurlu ve rahat duyguya yoğunlaştırın.

## Zihinde Canlandırma

Zihninde sınavı önceden yaşa; gözlerini kapatıp, kitapçıkların dağıtıldığını, kitapçık türünü cevap kağıdına kodladığını, soruları rahatlıkla çözebildiğini, uğraştıran soruları “Bekle beni, elimden kurtulamazsın, daha sonra dönüp seninle ilgileneceğim” diyerek ertelediğini ve daha sonra dönerek yanıtladığını, kodlamaları dikkatlice yaptığını ve sınavı başarı ile bitirdiğini hayal et. Hedeflediğin puanı aldığını gösteren sınav sonuç belgesinin eline ulaştığını gör.

Sınava başladığınız anda her şeyi unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz. Bu, geçici bir durumdur. Sınava giren her aday bu durumla karşılaşabilir. Dert etmeyin, geçer. Birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu duygu kendiliğinden yok olur.

Değişimi hissetmezsiniz bile.

Arkadaşlarınızla ya da  
güvendiđiniz birisiyle  
kaygı ve sorunlarınızı  
paylařın.



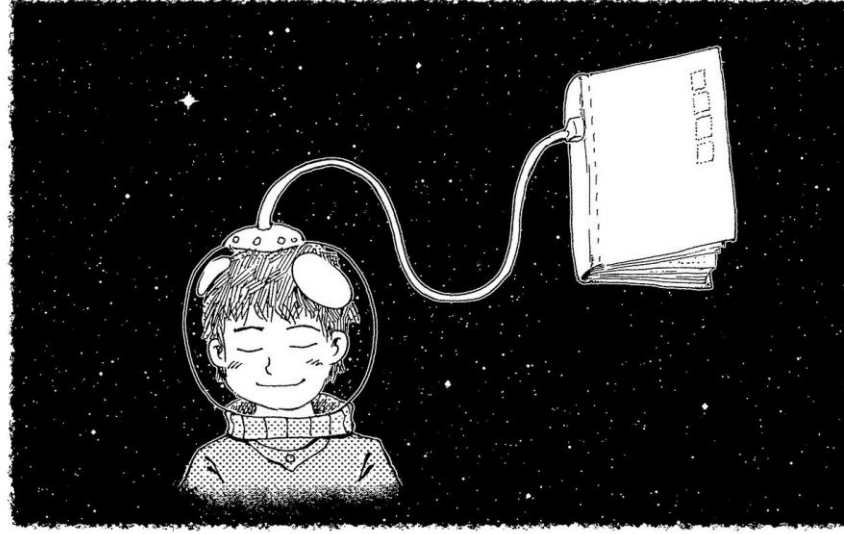
Zamanı akıllıca kullanın.

Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir, plan yapın.

Zamanı doğru kullanmayı öğrenin.

**Plan yapın.  
Düzenli ders çalışın!**





Boş zamanlarınızı spor, sosyal aktivitelerle iyi değerlendirin.

Boş zaman yönetimi çalışma zamanını yönetmek kadar önemlidir.

Egzersizin yararı birçok çalışmada gösterilmiştir.



# KENDİNİZE BİR BAŞARI SLOGANI SEÇİN!

**İNANMAK,  
BAŞARMANIN  
YARISIDIR.**

Ünlü yazar Montaigne duvarlarında özdeyişlerin yazılı olduğu bir odada çalışırdı. Bu sözler onu yazamaya motive ederdi.

**Başarı Sloganı, sizi  
güçlendiren, özgüven  
artırıcı mesajlardır.**

# Kaynaklar

1. Baltař, A. (2015). Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
2. Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi, BÜREM. (2021). Stresle Başa Çıkma. [burem.boun.edu.tr/node/50](http://burem.boun.edu.tr/node/50) adresinden 13.01.2021 tarihinde erişim sağlanmıştır.
3. Sınav ve Öğrenci (2019). <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/> adresinden 13.01.2021 tarihinde erişim sağlanmıştır.

**SINAVLARDA TÜM ÖĞRENCİLERE BAŐARILAR DİLERİZ.**



**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**

Tarafından hazırlanan sunum kullanılmıŐtır.

[https://drive.google.com/drive/folders/1W6ZFAKT7kaFtqsKWxA6\\_yK\\_oyLqLXslm](https://drive.google.com/drive/folders/1W6ZFAKT7kaFtqsKWxA6_yK_oyLqLXslm)