

ŞEHİT ABDULSAMET ÖZEN  
ORTAOKULU

# SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
ASLIHAN UMUTLUOĞLU

## İLETİŞİM

AYDINLIK MAH.  
KÜLTÜR CAD. NO 40  
KANDIRA/KOCAELİ

HTTP://SEHİTABDULSAME  
TOZENORTAOKULU.MEB.  
K12.TR

## SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar.

**KAYGININ DÜZEYİ ÖNEMLİDİR !!!**

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

### Fiziksel Belirtiler

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| *Hızlı kalp artışı      | *Ateş basması    |
| *Nabız artışı           | *Kas gerginliği  |
| *Terleme artışı         | *Göğüs ağrısı    |
| *Hızlı soluk alıp verme | *Ellerde titreme |
| *Nefes daralması        | *Üşüme ürperme   |
| *Ağız kuruluğu          | *Karın ağrısı    |
| *Midede kasılma         | *Bulantı hissi   |

### Duygusal Belirtiler

- |                |                          |             |
|----------------|--------------------------|-------------|
| *Sinirlilik    | *Kontrolü kaybetme hissi |             |
| *Karamsarlık   | *Endişe                  | *Üzüntü     |
| *Korku         | *Öfke                    | *Heyecan    |
| *Cesaret kaybı | *Hüzün                   | *Çaresizlik |
| *Umutsuzluk    | *Güvensizlik             | *Panik      |

!!!! Bu belirtiler sonucunda başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler, ders materyalini dikkatli okuma ve anlamada yetersizlikler, çalışma zamanını dağınık ve kötü kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları, sınavlardan kaçınmaya çalışma ve düşünceyi organize edememe ya da odaklanamamaya neden olur.

## Sınav

## Kaygısının Nedenleri



- Öz-Güven Eksikliği,
- Zamanı Verimli Kullanamama,
- Sağlıklı Olmayan Ders Çalışma Yöntemleri
- Düzenli Çalışma Alışkanlığının Olmaması
- Çevresel Baskı Unsurlarının Varlığı
- Gerçekçi Olmayan Beklentiler
- Mükemmeliyetçi Yaklaşım
- Görev Ve Sorumlulukları Sürekli Erteleme
- Başarısız Olma Korkusu
- Sınava Gereğinden Fazla Anlam Yükleme

**KAYGI KÖTÜ BİR DURUM DEĞİLDİR !!!**

KAYGININ HİÇ OLMAMASI, AZ OLMASI VE YA ÇOK YÜKSEK OLMASI BAŞARINIZI ENGELLER. GERÇEK PERFORMANSINIZIN ÖNÜNE GEÇER. NORMAL KAYGI DÜZEYİNDE EN YÜKSEK BAŞARI ELDE EDİLİR.

## KAYGI DÜZEYİ GRAFİĞİ



## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN UZAK DURMA  
(OLUMLU DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA)

"Sınava hazır değilim." YERİNE → "Çalıştım,  
Elimden geleni yaptım ve kazanacağım."

"Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım  
yok." YERİNE → "Düzenli ve planlı çalışırsam  
başarabilirim."

"Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı  
olamayacağım!" YERİNE → "Çalışırsam  
başarılı olabilirim."

"Sınavım kötü geçecek!" YERİNE → "Sınavda  
en iyi sonucu alacağım."

## GERÇEK DIŞI HEDEFLER KOYMAMA

Ne çok kolay hedefler ne de  
ulaşılması imkânsız  
görülen hedefler  
seni motive eder.

Belirleyeceğin  
hedefler, sahip  
olduğun yetenek ve  
güçlerle  
ulaşabileceğin  
türden olmalıdır



## PLANLI ÇALIŞMA & ÇALIŞMAYI ERTELEMEME

Kendinize uygun ve  
uygulayabileceğiniz planınız  
olsun ve düzenli çalışın

## GEVŞEME EGZERSİZLERİ & DOĞRU NEFES ALMAK



Kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel  
belirtileri azaltmada gevşeme  
yönteminin etkisi bilimsel olarak  
kanıtlanmıştır. Bu nedenle kaygının yol  
açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla  
baş etmede önemli bir yeri vardır.

Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir  
nefes alma şekli olan diyafram nefesini  
olarak uygulayabilirsiniz. Bu nefesi daha  
iyi hissedebilmek için gözlerinizi  
kapatın, sağ elinizi karnınızın üzerine,  
sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun,  
eğer diyaframı harekete geçirecek  
şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin  
hareket etmesi gerekir.

## SAĞLIKLI BESLENME VE DÜZENLİ UYKU

Uyku ve beslenme ihtiyacı kişiden kişiye farklılık  
gösterse de, olması gerekenden uzun ya da az  
uyduğunda veya olması gerekenden fazla veya  
az yemek yenildiğinde bedensel ve zihinsel  
olarak oluşacak alarm modu, kaygıyı da artırıyor.  
Bu nedenle sınava az bir zaman kala  
beslenmenize, çalışma alışkanlıklarınıza ve  
uykunuza çok dikkat edin. Bu alışkanlıkların  
kendi içinde düzenli olması, bedenin daha  
güvenli ve rahat bir halde kalmasını sağlıyor.

## ETKİNLİKLERE ZAMAN AYIRMA & SOSYAL İLİŞKİLERİ İHMAL ETMEME

Sınava çalışma sürecinde kendine zaman ayırmayı  
unutma. Sınav süreci dinlenmeyi ve sosyal etkinliklere  
katılmayı da kapsamaktadır. En az bir gün senin günün  
olsun ve kendini ödüllendir.

## EN ÖNEMLİSİ KENDİNİZE İNANIN !!!

## SINAVDAN ÖNCE KENDİME NOT

İyisiyle kötüsüyle uzun ve zorlu bir  
hazırlık sürecini, kendimce elimden  
geleni yaparak geride bıraktım.  
Biliyorum ki elimden geleni  
yapamadığımı düşündüğüm zamanlarda  
da, aslında o gün için elimden gelen  
oydu. Hayatta mükemmel diye bir şey  
yok. Ben mükemmel değilim, kimse  
mükemmel değil. Sınavlar benim kim ve  
nasıl biri olduğumu belirlemiyor, sadece  
ve sadece benim o andaki bilgi düzeyimi  
ölçüyor. Ben zamanla, çalıştıkça daha  
bilgili, donanımlı olacağım, geliyeceğim,  
bunu biliyorum. Bu sınavda bildiklerimi  
olduğu gibi yansıtacağıma inanıyorum."