



SANDIKLI REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINAV KAYGISI

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan durumdur.

Sınav esnasında pek çok öğrenci yoğun duygular yaşar. İnsanlardaki azim ve kararlılık duygularını azaltan kaygı da en sık yaşanan duygulardan biridir.

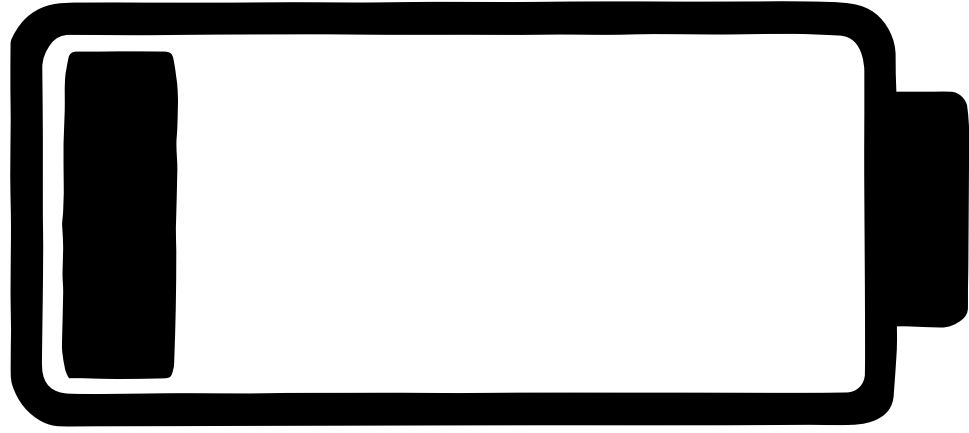
Araştırmalar; insanların başarıya ulaşabilmeleri için orta düzeyde kaygı yaşamamanın gerekli olduğunu, yüksek düzeyde kaygının ise başarıyı olumsuz etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, kanaatlerimiz, ön yargılarımız, yorumlarımız ve kalıp düşüncelerimizdir.

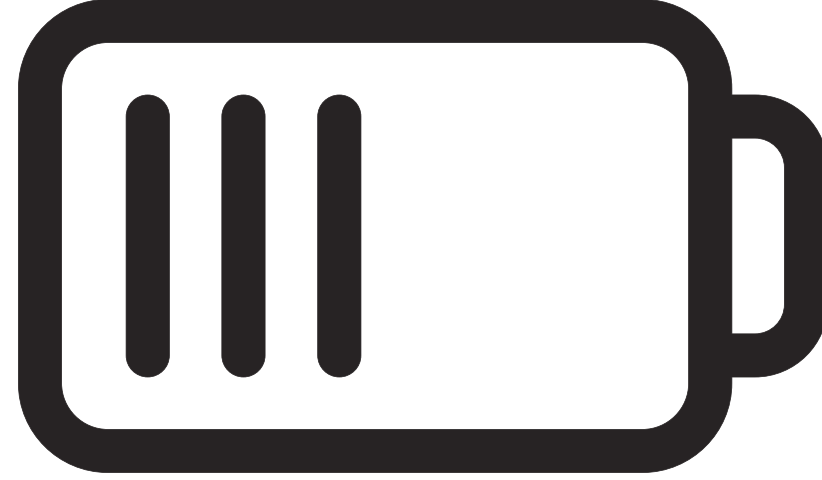
Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı tüm öğrenciler aynı düzeyde kaygı hissederdi.

Öğrencinin sınava yüklediği anlamla ilişkili olarak kaygı düzeyi de değişmektedir.



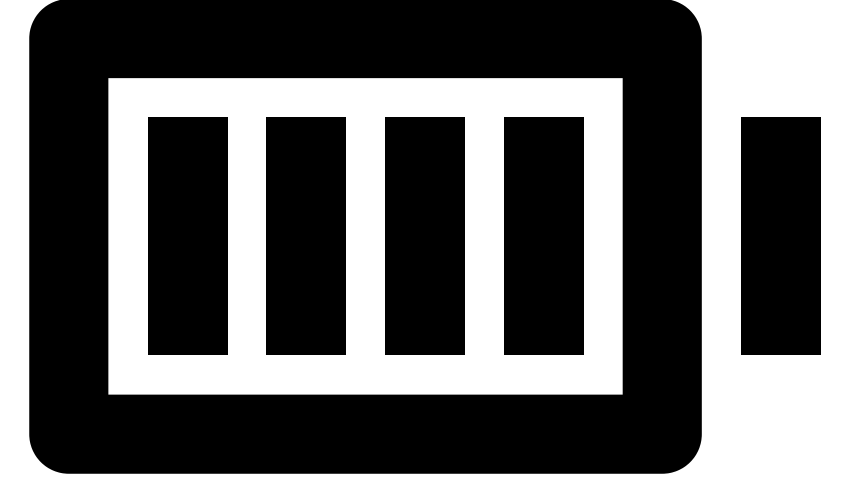
Düşük Kaygı

Çalışma motivasyonu düşer.



Orta Düzey Kaygı

Motivasyon ve dikkat yükselir.



Yüksek Kaygı

Dikkat ve odaklanma sorunu yaşanır

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Yaşanmış başarısızlıklar
- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Zamanı verimli kullanamamak
- Sınava yüklenen olumsuz anlam
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- Kendisini başkalarıyla kıyaslamak

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması
- Aile ve sosyal çevrenin beklenti düzeyinin yüksek olması
- Gerçekçi olmayan olumsuz düşünceler ve duygular
- Kişinin gerçek kapasitesinin farkında olmaması
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Görev ve sorumlulukları ertelemek

Zihinsel Belirtiler	Duygusal Belirtiler	Davranışsal Belirtiler	Fiziksel Belirtiler
Sürekli olarak kendini eleştirmek ve buna bağlı olarak kendini başarısız görmek	Huzursuzluk ve endişe hissi	Çok çalışılmasına rağmen başarısız olmak	Yorgunluk ve halsizlik
Sınav anında olumsuzluk yaşama düşüncesi	Başarısızlıktan korkmak	Ders çalışmayı bırakmak ya da ertelemek	Baş ağrısı, mide bulantısı
Öz güvende belirgin düşüş	Telaş ve şaşkınlık	Sınav hakkında konuşmayı istememek	Bağırsak rahatsızlıkları (ishal, kabızlık vb.)
Kendini eksik ve değersiz bulmak	Sinirli ve öfkeli hissetmek	Sınavda ne yapacağını bilmeden donup kalmak	Kalp çarpıntısı
Dikkat ve konsantrasyon bozuklukları	Ağlama isteği, depresif ruh hâli	İstenilen başarıyı yakalayamamak	Titreme ve terleme
Öğrendiklerini hatırlayamamak	Güvensizlik, çaresizlik	Deneme sınavına hiç girmemek ya da sınavı yarıda bırakmak	Uyku ve yeme bozukluğu

- Yaşadığınız yüksek kaygı, yanlış düşünce kalıplarınızdan kaynaklanıyor olabilir.
 - İnsanlarda aynı durumlarda hem olumlu hem de olumsuz düşünceler oluşabilir.
 - Olumsuzluktan uzaklaşın ve dikkatinizi sahip olmak istediğiniz hedefler üzerine yoğunlaştırın.
-

- Seçtiğiniz düşünce olumsuz ise ümitsizlik, hayal kırıklığı gibi sizi üzen durumları sık yaşarsınız. Olumlu düşünceyi seçerseniz olayları daha gerçekçi değerlendirip sağlıklı adımlar atabilirsiniz.
 - Olumlu düşünen insanların, düşüncelerinin farkına varan ve gücünü keşfeden kişiler olduğunu unutmayın.
-

OLUMSUZ DÜŞÜNEN BİR KİŞİNİN YAŞADIKLARI

OLAY	DÜŞÜNCELER	DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Deneme sınavında düşük puan almak	<ul style="list-style-type: none">• Kazanamayacağım• Netlerim yükselmiyor.• Çalışamıyorum.	<ul style="list-style-type: none">• Endişe• Üzüntü• Kızgınlık• Stres	<ul style="list-style-type: none">• Çalışmayı sürdürmemek• Odaklanamamak• Dikkat hatası yapmak• Ellerin titremesi

OLUMSUZ DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRİP OLUMLU DÜŞÜNMEYİ BAŞARAN BİR KİŞİNİN YAŞADIKLARI

OLAY	DÜŞÜNCELER	DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Deneme sınavında düşük puan almak	Eksiklerimi iyi tespit edip yeterli zamanı ayırırsam eksiklerimin büyük bir kısmını tamamlayabilirim.	<ul style="list-style-type: none">• Rahatlamak• Kendini iyi hissetmek• Kendini yeterli görmek	<ul style="list-style-type: none">• Eksiklerini tamamlamaya yönelik ders çalışmaya başlamak ve başarıyı elde etmek

- İnsanlar, yaşadıkları bir olay ile ilgili çeşitli düşünceler oluştururlar. Bu düşünceleri daha önceki deneyimleri de etkiler.
- Olumsuz bir olay yaşadığınızda olumsuz düşünceler otomatik olarak beyninizi doldurur, olumsuz duygular oluşturur, kendinizi kötü hissetmenize sebep olur. Aynı olay karşısında öğrencilerin düşünceleri farklı olabilir.

Aynı olay karşısında öğrencilerin düşünceleri farklı olabilir. Olumlu düşünen öğrenciler ile olumsuz düşünen öğrencilerin kaygı düzeyleri farklıdır. Aşağıdaki tabloda aynı duruma ilişkin olumlu ve olumsuz düşünce kalıpları verilmiştir.

Olumsuz Düşünce	Olumlu Düşünce
Sınavda başarısız olacağım.	Sınavda başarılı olup olmamayı düşünmek yerine elimden geleni yapmaya çalışmalıyım.
Sınav zor olacak.	Sınavın zor ya da kolay olacağını bilemem. Sınavda gerekli çabayı göstereceğim
Çevremdekiler üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.	Çevremdekiler benim çalıştığımı bildikleri için bana destek olacaklardır.
Geleceğim bu sınava bağlı.	Hayatta başarılı olmak için tek kriter sınav değildir.
Hiçbir soruda takılmamalıyım, hemen yapmalıyım.	Takıldığım sorular olabilir. Yapamadığımı görürsem diğer sorulara geçerim
Sınavı yetiştiremeyeceğim.	Zamanı kullanmak elimde. Uygun stratejileri kullanarak zamanımı iyi yönetebilirim.
Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.	Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim

Aşağıdaki kutularda yer alan olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler neler olabilir?

Olumsuz Düşünce	Olumlu Düşünce
Bildiklerimi unutacakmış gibi hissediyorum.	
Geleceğim tamamen bu sınava bağlı.	
Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak.	
Çalıştığım hâlde yapamayacağım.	

SINAVLA İLGİLİ
DUYGULARINIZI KONTROL
ETMENİZE YÖNELİK BAZI
ÖNERİLER

Fiziksel Öneriler

Sınav kaygısı nedeniyle fizyolojik tepkileriniz ve davranışlarınızı fark edip bunları değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

1 Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edin. Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.

2 Fiziksel egzersiz yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

3 Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlenmenin gerekli olduğunu unutmayın.

4 Nefes egzersizi yapmak kendinizi daha rahat hissetmenize ve kaygınızı kontrol altına almanıza yardımcı olabilir.

- **Nefes egzersizi için**

Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Sonra dörde kadar sayarak burnunuzdan derin bir nefes alın. İki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızınızdan verin. Doğru nefes aldığınızda göğüs kafesinizin değil karnınızın alt bölgesinin şiştiğini görürsünüz. İki derin nefesten sonra 4-5 normal nefes alabilirsiniz. Nefes egzersizini gün içerisinde belirli aralıklarla yapabilirsiniz

SINAVLA İLGİLİ DUYGULARINIZI KONTROL ETMENİZE YÖNELİK BAZI ÖNERİLER

Psikolojik Öneriler

Sınava yönelik duygu ve düşüncelerinizi fark etmek, bu duygu ve düşüncelerden sizi olumsuz etkileyenleri değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştacaktır.

1 Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine beden ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olur.

2 Başarılarımızı değerlendirme kriterimiz, başkalarının başarıları ya da sınav sonuçları değil kendi başarı çizelgemiz olmalıdır.

SINAVLA İLGİLİ
DUYGULARINIZI KONTROL
ETMENİZE YÖNELİK BAZI
ÖNERİLER

**Psikolojik
Öneriler**

-
- 3** Sizi olumsuz etkileyen düşüncelerinizi değiştirebileceğinize inanın ve motivasyonunuzu arttıracak şekilde değiştirmeye çalışın.
-
- 4** Sosyal destek de bu süreçte önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak ve bilgisine güvendiğiniz kişilere danışmak destek sağlayabilir.
-
- 5** Kaygınızı arttıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sizin yararınıza olacaktır.
-

SINAVLA İLGİLİ
DUYGULARINIZI KONTROL
ETMENİZE YÖNELİK BAZI
ÖNERİLER

**Akademik
Öneriler**

Sınava ilişkin bilginiz ve tecrübeniz arttıkça kaygınızla baş etmeniz de kolaylaşacaktır.

- 1** Amaç belirleyerek sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,

 - 2** Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,

 - 3** Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını incelemek,

 - 4** » Sınav sistemiyle ilgili gerekli bilgileri öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
-

Bir problemle karşılaşan kişi şartlardan şikâyet etmek ve hayıflanmak yerine, duygusal ve zihinsel enerjisini problemi nasıl çözeceğine yöneltirse hem stresini azaltır hem de başarılı olma şansını artırır.

İnsanın dünyayı ve şartları değiştirmek yerine kendisini değiştirmeye gayret etmesi çok daha kısa zamanda olumlu sonuçlarını verir.

Kiři sebepleri dışında değil, içinde ararsa, sonucunu değiştiremeyeceği durumları kabul eder ve problemi çözecek yeni alternatif yollar arar.

Prof. Dr. Zühal Baltař, Prof. Dr. Acar Baltař, Stres ve Başağıkma Yolları



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

3 ADIM REHBERLİK

KAYNAKÇA

- 3 ADIM REHBERLİK
(Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS)'ye
Hazırlanan Öğrenciler İçin Rehberlik Kitabı)