



Konya Sel-Ram

## SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı Nedir?  
Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

Konya Sel-Ram



## SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı Nedir?  
Kaygı İle Başa Çıkma Yolları


## Aklımda Kalsın



46

## Kaygı

Kaygı duygusal veya fiziksel baskı sonucunda ortaya çıkan olumsuz ya da gerçek dışı duygulardır.



3

## ÖNCELİKLE

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne babanın çocuklarının geleceği konusundaki endişeleri çocuğa da yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Ayrıca ailenin sınava hazırlık döneminde aşırı özveride bulunması ve bunu sıkça dile getirmesi çocuğu daha çok yük altında bırakmakta ve yaşadığı gerilimi artırmaktadır.

2

## Aklımda Kalsın

47

## Korku

Bir tehdit anında bedensel tepkilerin yanı sıra hissedilen duygusal tepkidir.

4

## Aklımda Kalsın

45

## ÇOCUKLAR İÇİN KAYGI REHBERİ (8-12 YAŞ)

Selçuklu Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi



## Kaygı ve Korku

Korku fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar varken kaygıda fiziksel bir tehlike söz konusu değildir. Kaygı bizim olumsuz düşüncelerimiz sonucu ortaya çıkar kaynağı belirsizdir korkunun ise belirli bir kaynağı vardır. İnsanlar kaygıyı genellikle gelecekle ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk gibi karmaşık duygularla dile getirirler.

5

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Anı

- Süreyi kontrol ederken ne çok ağır ne çok aceleci olun
- İşaretlemelerinizi soru kaydırma riskine karşı her sayfa için kontrol edin.
- Dikkatinizin dağıldığını hissettiğiniz zaman paniğe kapılabiliyorsunuz bu gibi durumlarda bir dakikalık bir mola verip gözlerinizi kapatıp olumsuz duygulardan uzaklaşın ve tekrar motive olmaya çalışın.

42

## Neden Kaygılanırsınız?

### Çevresel Nedenler

- Ailenin ve öğretmenin çocuğun potansiyelinin üzerinde beklentilere sahip olması.
- Akranlar arası sınavın popülerite kaynağı olması.
- Sınav sonuçlarının çevrece karşılaştırılması ve kişilikle bütünleştirilmesi.
- Çevrenin sınavın gelecek için tek amaç olarak görmesi.
- Kaygı düzeyi yüksek anne baba.

7

## Kaygı gerekli mi?

Ne kadar kaygı yaşanmalı?  
Sınav kaygısı hiç olmamalı mı?

Duygularımız bizi biz yapan en önemli özelliklerimizdir. Hiçbir duygu anormal değildir. Bir duyguyu anormal yapan şiddetidir. Önemli olan o duyguyu uygun seviyede tutmaktır. Normal düzeydeki sınav kaygısı da doğaldır hatta faydalıdır ve gereklidir. Hiç kaygı yaşamamamız motivasyonumuzu düşürür. Aşırı şiddetli kaygı ise öğrenmeyi ve hatırlamayı zorlaştırır.

6

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Anı

- Boş bıraktığınız sorular ve cevabından emin belirleyin ki döndüğünüzde daha çabuk görerek zaman kaybı yaşamayın.
- Özellikle kişiye ait kitapçıklarda art arda zor sorularla karşılaşabilirsiniz. Bu gibi durumlarda moralinizi bozmadan soruları cevaplamaya devam edin.
- Sınavdan çıkmadan önce mutlaka cevap kağıdınızı kontrol edin.

43

## Neden Kaygılanırsınız?

### Kişisel Nedenler

- Bireyin çevresini hayal kırıklığına uğratacağı düşüncesi.
- Sınavı gelecek için tek bir araç olarak görmesi.
- Sınavın amaca ulaştırıcı araç olarak değil de amacın kendisi olarak görülmesi.
- Gerçekçi olmayan düşünceler.

8

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Anı

- Sınav kitapçığı ve cevap anahtarı üzerindeki bilgilerinizin doğruluğundan emin olmak için kontrol edin.
- Sınav sonuçları ile ilgili olumsuz düşüncelerinizi bir kenara bırakın.
- Önceden belirlediğiniz sınav stratejinizle sınava başlayın.
- Takıldığınız sorularla kavga etmeyin.

41

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Anı

- Her zamanki kahvaltınız dışına çok çıkmadan enerjinizi yükseltecek besinlerle kahvaltınızı yapın.
- Sınava götüreceğiniz belgeleri tekrar kontrol edin.
- Sınava gireceğiniz okula en az yarım saat önce gelin
- Sınav başlamadan önce tuvalet ihtiyacınızı gidirin.

40

## Kaygının Belirtileri?

### Ders Çalışma Tarzı

- Yetersiz, eksik çalışma
- Eğlencenin ortasında çalışma
- Sınavdan önceki gece çalışma
- Tekrar etmeme

9

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Öncesi

- Sınav stratejilerinizi netleştirin.
- Sınav için gerekli belgelerinizi ve yanınızda götüreceğinizi ayarlayın. Sınav güvenliği için sınav yönergelerinden yanınızda bulunması gereken bölümlü tekrar okuyun.
- Sınav günü giyeceklerinizin sizi rahatsız etmeyecek malzemeli ve rahat olmasına dikkat edin.

38

## Kaygının Belirtileri?

### Psikolojik Belirtiler

- Gerginlik
- Sinirlilik halleri
- Endişeli olma
- Karamsar bakış açısı
- Kendine güvende azalma
- Çaresizlik hissi
- Güvensizlik
- Durgunluk
- Panik hissi
- Depresyon
- Aşırı engellenmişlik hissi vb.
- Kaçınma davranışları (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme, ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma vb.)

11

## Kaygının Belirtileri?

### Fiziksel Belirtiler

- Kalp atışlarının hızlanması
- Gergin kaslar, kaslarda uyuşma
- Mide şikayetleri
- Düzensiz solunum, sık nefes alma
- Terleme, vücutta ateş basma
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- İştahsızlık yada aşırı iştah
- Bitkinlik
- Normalden saha sık tuvalet gereksinimi, ishal.
- Uyku bozuklukları (kabus görme aşırı uyku uyuyamama vb.)

10

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Öncesi

- Sınav öncesi sinava gireceğiniz okulu, imkanınız varsa salonunuzu görün. Sıra vb. bozukluklarda görevleri bilgilendirin.
- Sınav sabahı tüm işlerinizi rahatlıkla yetiştirebileceğiniz bir saatte kalkmaya özen gösterin.

39

## Kaygının Belirtileri?

### Bilişsel Belirtiler

- İlginin dağılması
- Konsantrasyon güçlüğü

12

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Öncesi

- Sınav öncesinde uyku yada enerji için ilaç almayın.
- Son birkaç gün sınav ile ilgili konuşmalar kaygınızı arttıracakları için bu tür konuşmalardan kaçının.
- Her bireyin kendine özgü dinlenme yöntemleri vardır. Son gün sizi dinlendirici faaliyetler yapın.

37

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Öncesi

- Sınava girmenize engel olabilecek faaliyetlerden kaçının.
- Sınav var diye son gün çok erken yatağa girmeyin. Bir iki hafta öncesinden uyku düzeninizi oluşturmaya çalışın ve son gün her zamanki saatte yatağa girin. Çok erken yatağa girdiğiniz zaman uykunuz olmayacak ve vücudun dinlendiği için daha geç uykuya dalmanıza neden olacaktır. Bu durum da sizde kaygıya neden olabilecektir.

36

## Kaygının Belirtileri?

### Sosyal Belirtiler

- Aile ve sosyal arkadaşlardan, çevreden uzaklaşma
- Başkalarından ve onların varlıklarından rahatsızlık duyma

13

## Uygulama 2

### Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

Bu alıştırmalar da bazı kasları belli bir süre gergin hale getirme, gergin tutma ve yavaş yavaş gevşeterek, gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissetmek amaçlıdır. Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.

34

## Olumsuz Düşünceler ve Olumlu Bir Bakış

- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünmek
- Bu süre herkes için aynı, benim içinde yeterli olacaktır.
- Hiç bir şey hatırlamadığını hiç bir şey bilmediğini düşünmek
- Bütün öğrendiklerim hafızamda, gerekli kullanabileceğime inanıyorum.

15

## Olumsuz Düşünceler ve Olumlu Bir Bakış

- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlamak
- Kesinlikle başarılı olamayacağım yargıları
- Elimden geleni yaptığımı düşünüyorum.
- Yeterince çalışırsam başarılı olabilirim

14

## Öğrencilere Önerilerimiz

### Sınav Öncesi

- Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın; sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konularıyla ilgili bilgilerinizden emin olmanızdır.
- Son birkaç gün kala kademeli olarak ders çalışmalarınıza son verin.
- Son birkaç gün dışarıda yemek yememeye özen gösterin sıradan yemek düzeninize devam edin.

35

## Olumsuz Düşünceler ve Olumlu Bir Bakış

- Sık sık alacağı notu düşünmek
- Diğerlerinden farklı olduğunu, daha zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme
- Sınav sonuçlarının felaket olacağını düşünmek
- Kaybederse asla tekrar denemeyeceğini ya da kendini toparlayamayacağını düşünme
- Sınav geleceğin tek belirleyicisi değil.
- Sınav kişiliğimi değil sadece bilgimi ölçen bir araçtır.

16

## Uygulama 2

### Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

#### Omuzlar:

Omuzlarınızı kulaktarınıza değecekmiş gibi yukarı çekin.  
Sağ omzunuzu kulağınza değecekmiş gibi yukarı çekin.  
Sol omzunuzu kulağınza değecekmiş gibi yukarı çekin.

33



## Uygulama 2

Aynı alıştırmaları şu bölgelerde de tekrarlayın.

**Kafa:**  
Alnınızı kırıştırın.  
Gözlerinizi sıkıca kapayın.  
Ağzınızı iyice açın.  
Dilinizi damağınıza doğru itin.  
Çenenizi kuvvetlice sıkın.

**Boyun:**  
Kafanızı geriye itin.  
Kafanızı göğsünüze değecekmiş gibi öne eğin.  
Kafanızı sağ omzunuza doğru döndürün.  
Kafanızı sol omzunuza doğru döndürün.

32

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

### Zihinsel Uygulamalar

Zihinsel uygulama yapmamızın nedeni, duyguların ve heyecanımıza neden olan düşüncelerimizle şekilleniyor olmasıdır. Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır.

17

## Relaksasyon Egzersizleri

Gevşeme bedenimizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğimizde, motivasyon ve dikkatimiz artacak ve gerilim yaşan bölgelerinde rahatlamasına yarar sağlayıp, enerji ve üretkenliğimizi artıracaktır.

30

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

### Sınavı Kazanmak Zorundayım. Sınavı Mutlaka Kazanmalıyım.

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. Mutlaka başarmalıyım. "Şu okula gitmeliyim" gibi düşünceler yerine "Şu okula gitmek istiyorum" şeklindeki ifadeler düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa haline getirir. Yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.

19

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Üniversite sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir.

Üniversite sınavı hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için tek yoldur. Böyle bir düşünceye sahipsek, kaygımızın artması muhtemeldir. Mantıklı bir şekilde düşünürsek, üniversite sınavı bizi hayatta başarıya ve mutluluğa götüren yollardan sadece biridir. Tek seçenek değil. Üniversite sınavını kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var. Üniversiteyi kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

18

## Uygulama 1

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Rahatladığınızı hissetmeye çalışın
- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin.
- Ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilime iyice dikkat edin.
- Her iki elinizi de bileklerden, parmak uçları tavana gösterecek şekilde bükün.
- Ellerinizi üst kollarını ve kolunuzun üst tarafını kasarak iyice gerin.
- Gerilimi hissedin.
- Şimdi gevşeyin kollarınızı eski pozisyonuna getirin.
- Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.

31

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Kazanmazsam Mahvolurum, Hapı Yutarım,  
Komşuların Yüzüne Nasıl Bakarım, Ailemin  
Yüzüne Nasıl Bakarım, Çok Korkunç Olur.

Geçmişteki yaptığınız güzel ve başarılı işleri düşünün. Okul yıllarında aldığınız başarılı sınav sonuçlarını, iyi yaptığınız işleri düşünün. Ben aptalım, ben zaten hiç bir şeyi beceremem demeyin. Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de hem endişelendirir.

20

## İyi Nefesin Özellikleri

İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

29

## İyi Nefesin Özellikleri

Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefesi verirken ciğerler zorlamayın ve nefesinizi itmeden kendiliğinden çıkartın.

Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "bir" "iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin. "bir-iki" diye diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin.

28

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

**Sınav Sonucu Benim İyi Ya Da Kötü Olduğumu Gösterir.**

Sınav öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu bilgilerin değerlendirilmesidir. Kişiliğinizin değerlendirilmesi değil. Sınavlarda uygulanan testler; kişilik testler olmayıp bilgi ve başarı testleridir.

21

## İyi Nefesin Özellikleri

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter.

Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların dörtte birini veya beşte birini ciğerlerinin büyük çoğunluğunun kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır.

26

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

**Bedensel Uygulamalar Solunum Egzersizleri**

**Nefes almayı öğrenmek:**

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür. Otonom faaliyetleri kontrol etmeye "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

23

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Sınavı Kazanamamak Her Şeyin Sonu Olur.

Mantıklı bir şekilde sınavı kazanma şansınız çok yüksek bile olsa, kendinize bir başka amaç düşünün. Bu amacın hayatınıza neler kazandıracağı üzerinde durun. Sınavda başarılı olarak, esas amacınıza ulaşmak birinci tercihinizdir. Başarılı olamadığınız taktirde yöneleceğiniz ise ikinci tercihiniz olacaktır. Biz sizin birinci tercihinize yerleşmekte istiyoruz. Ancak ikinci tercihinize yerleşmek dünyanın sonu değildir. Eğer bu düşünceyi içinize sindirebilerseniz gayretiniz ve çalışma isteğinizi azalmayacak ancak elinizi kolunuzu bağlayacak şiddetteki sınav stresinde kurtulmuş olacaksınız.

22

## İyi Nefes Özellikleri

Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm akciğerin üst bölümü dolar ve göğüs genişler. Son olarak da göğsünüzün üstüne dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

27

## Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Bedensel Uygulamalar Solunum Egzersizleri

### Nefes almayı öğrenmek:

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

24

## Derin Nefes Almanın Önemi Nedir ?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenine ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer. Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Busebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlamış ya da başlayacak olan tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

25