

# SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI





Yalnızca bugün  
yaptıkların, bütün  
yarınlarını  
değiştirebilir

# Kaygı nedir?

- Kaygı hayatın herhangi bir anında karşılaşılan stresli bir durum karşısında yaşanan doğal bir duygudur. İç ve dış dünyadan kaynaklı bir tehlike olasılığında durumu tehlikeli olarak algılamak, yorumlamak ve bu durum karşısında sanki kötü bir şey olacakmış hissine kapılmaktır (Başoğlu, 2007).



# Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



## **Sınav Kaygısı;**

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

# NASIL GÖRÜN ÜR?



FİZİKSEL



BİLİŞSEL



DUYGUSAL

**Midem  
bulanıyor**

...

**Kalbim  
yerinden  
çıkacak  
ş gibi...**

**Nefes  
almakta  
zorlanı  
yorum**

**Sürek  
li  
tuvale  
te  
gitme  
k  
istiyo**

**Öğrendiklerimi  
unutmuş  
gibiyim**

**Hiçbir  
bilgiyi  
hatırlamıyorum**

**Okuyorum  
fakat kafam  
almıyor**

**Dikkatimi  
veremiyorum**

**Ben bu  
hatayı  
nasıl  
yaparım!**





Kendimi çok  
gergin  
hiss ediyorum

Çok  
mutsuz  
hiss ediy  
orum.

Şu an  
çok  
isteksizi  
m.



# Sınav Kaygısının Sebep Olduđu Duygular

- Endiŕe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



# NEDEN?





## Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenememe



Sınavla ilgili kendine  
güvenememe



Çabuk unutma

## Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenin sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri



Öğretmenlerin beklentisi



## Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zaman bulamama



Dersleri yetiştiremeyeceği inancı



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalma



# Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatı değiştireceği düşüncesi



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağı düşüncesi



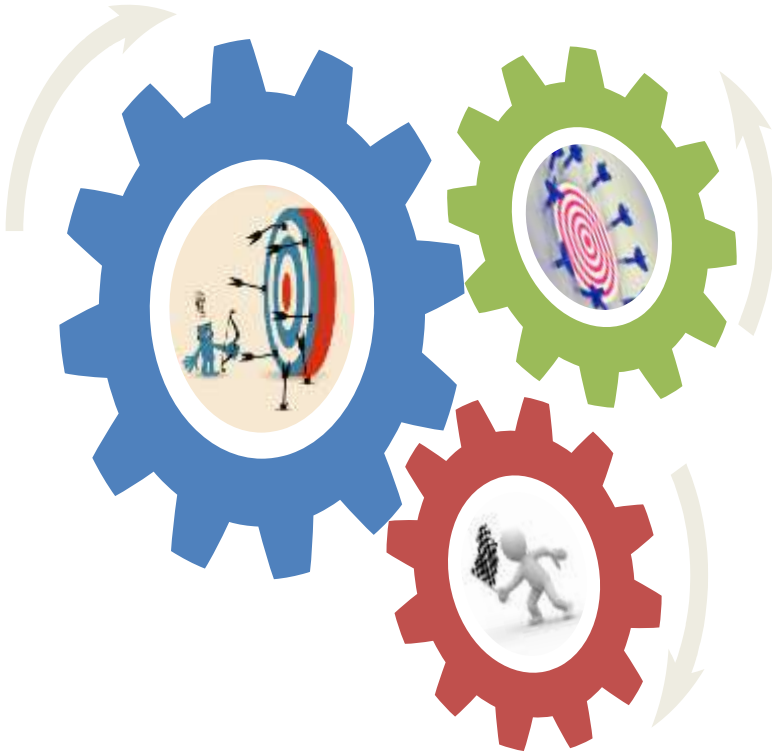
Soruların zor olacağı düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



Ailenin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



## Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanma

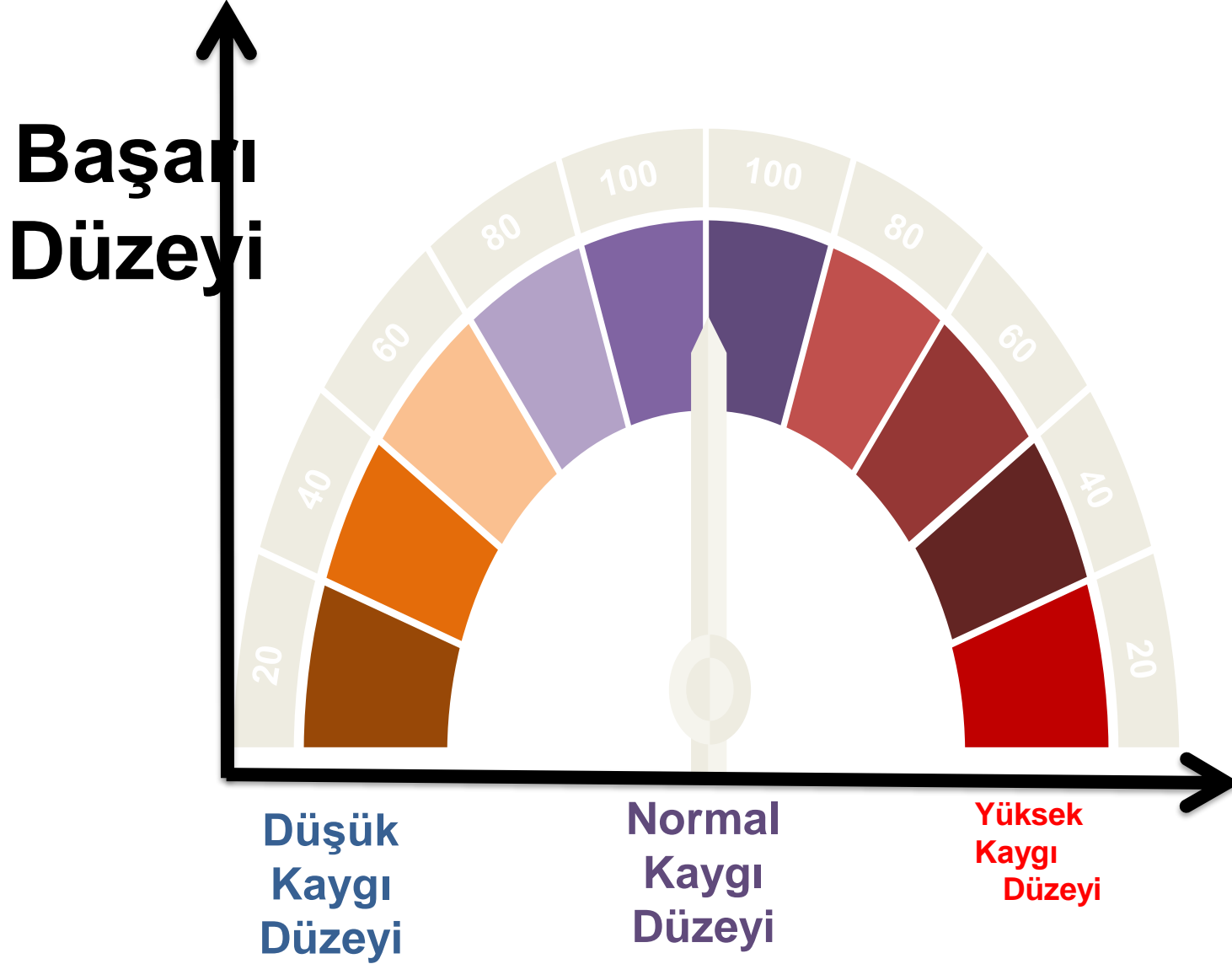


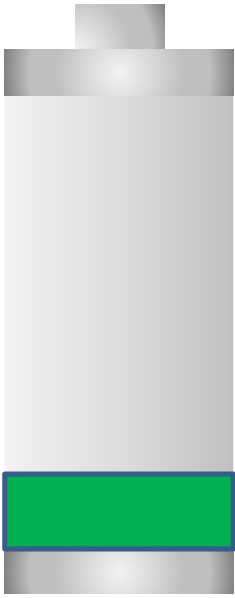


## Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



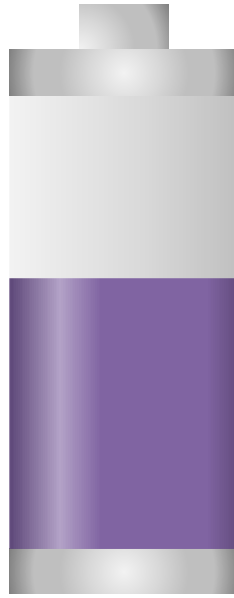
Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görürüz. **“Çok İyi Not”** altını ise **“Kötü Bir Not”** olarak düşündüğünüzde.





### Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



### Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

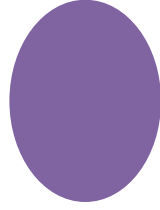
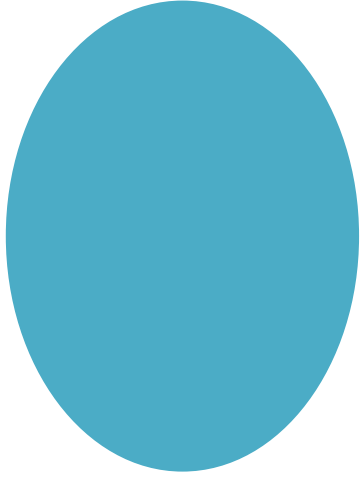


### Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

NE YAPMALIYIZ?

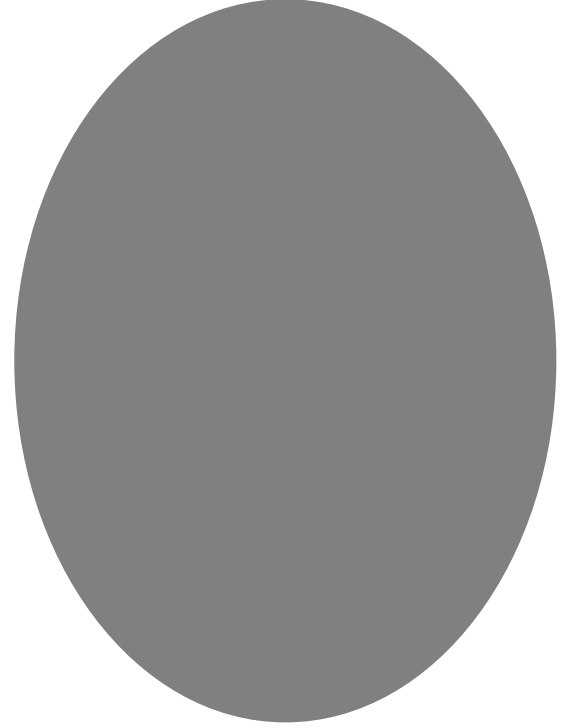




KAYGININ FARKINA VAR VE  
KAYGILI OLDUGUNU KABUL  
ET. KAYGIYA NEDEN OLAN  
DÜŞÜNCE VE  
DUYGULARINI FARK ET!

İÇİNDE  
BULUNDUĞUN  
DURUMDAN BİR  
SÜRE UZAKLAŞ VE  
ONU GOZDEN  
GEÇİR!

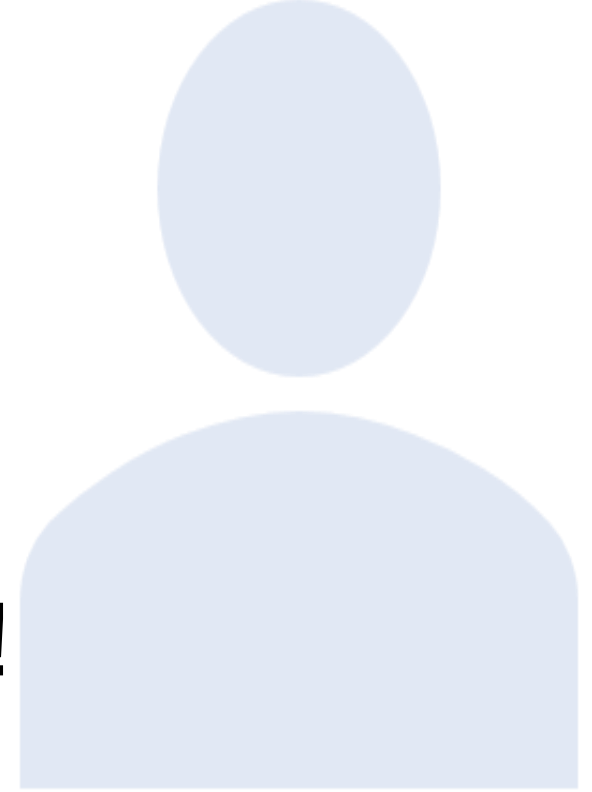
---



**KAYGININ TEMELİNDE YATAN  
NEDENİN  
SENİ NASIL ETKİLEDİĞİNİ ANLA!**

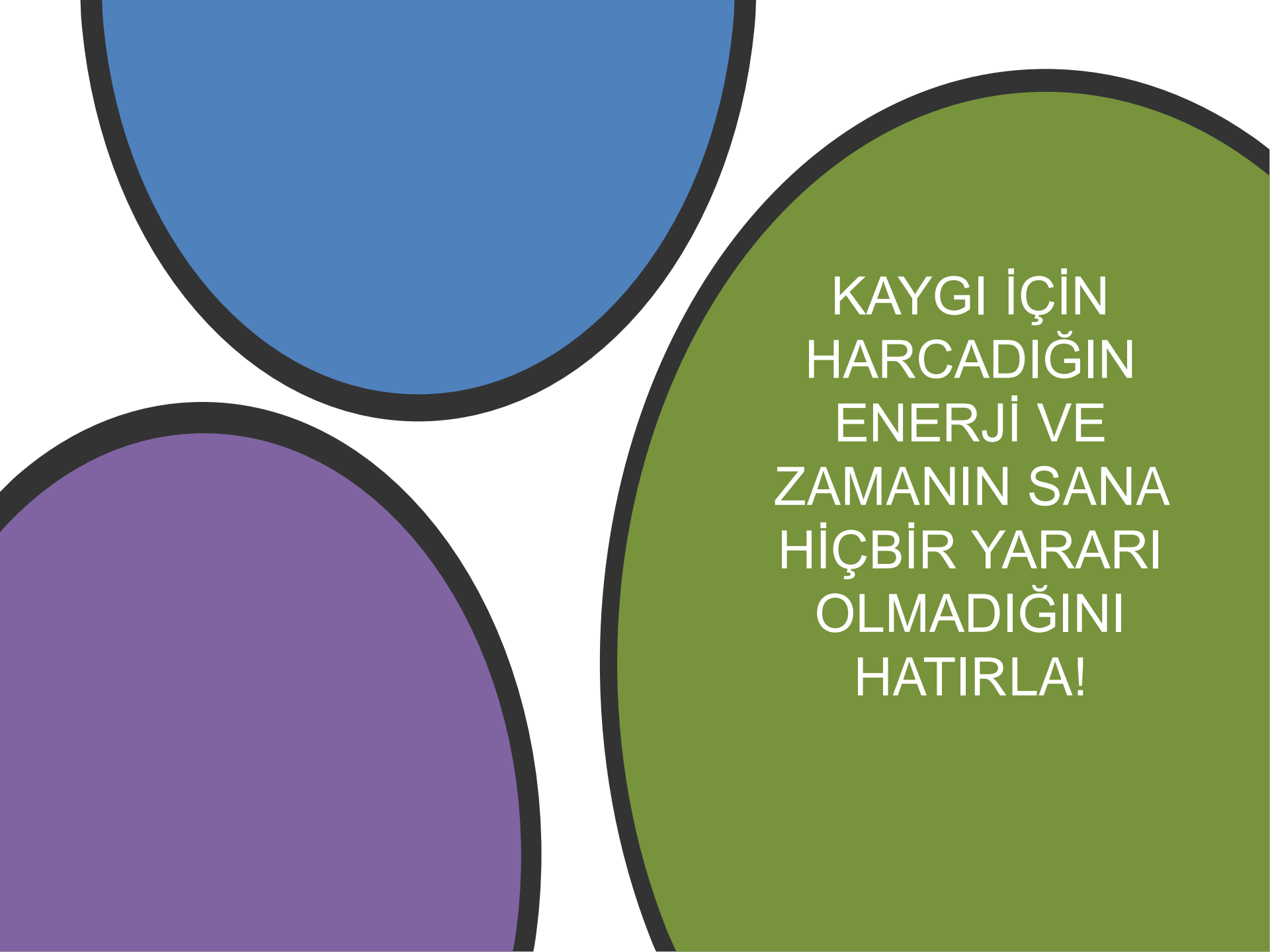


BU KAYGININ  
ORTADAN  
KALKMASI İÇİN  
ÇÖZÜM  
YOLLARI ÜRET!





ÇÖZÜM YOLLARINI  
BULDUKTAN SONRA EN  
KISA SÜREDE  
YAPABİLECEĞİN YOLU  
HAREKETE GEÇİR!



KAYGI İÇİN  
HARCADIĞIN  
ENERJİ VE  
ZAMANIN SANA  
HİÇBİR YARARI  
OLMADIĞINI  
HATIRLA!



**KAYGINI  
ABARTMA!**

# NEFES EGZERSİZLERİ

- Kaygı ve stres sonucu vücut ısısında düşüş yaşanabilmektedir. Vücut kan dolaşımını daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirirse bireyin vücudu normal vücut ısısına döner. Düştüğü durumlarda normale çevirmek için nefes egzersizleri oldukça önemlidir.



# MEDİTA SYON

Bir hedefin varsa

Motivasyon  
kazanmak için

Açık bir zihin  
oluşturmak için

Yorgun  
olduğunda  
dinlenmek için

Enerjini yüksek  
tutmak için

Dikkatini  
toplamak ve  
odaklanmak için

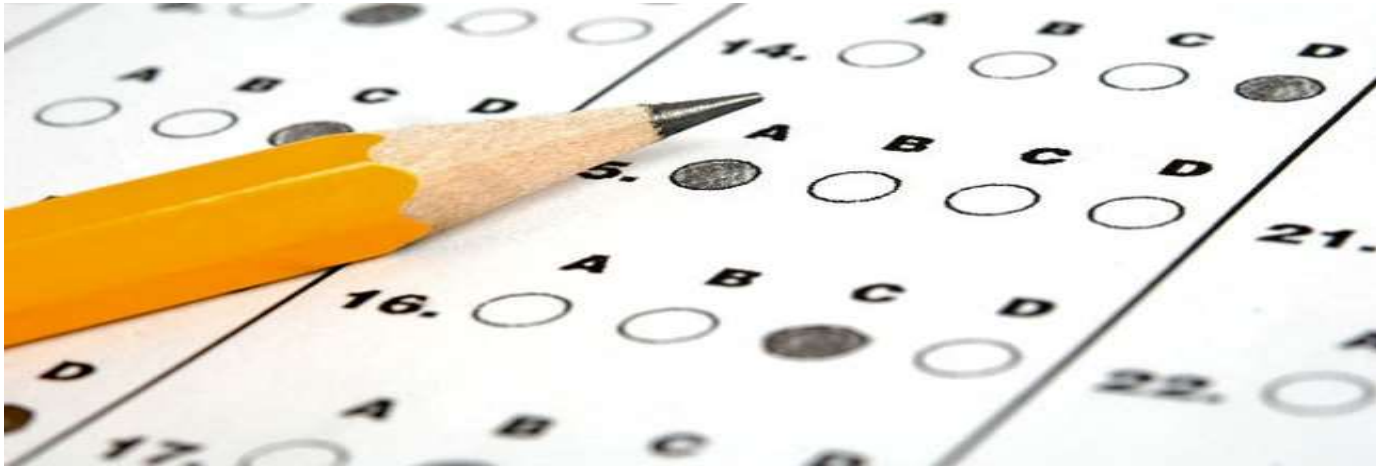
# Sınavdan Önce;



- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.

# Sınav Süresince;

- ☞ Sınav için olumlu düşünün.
- ☞ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- ☞ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- ☞ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- ☞ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.



# Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar





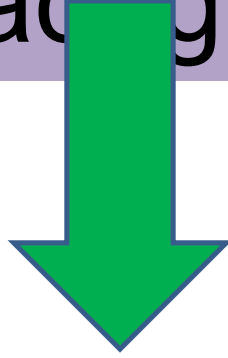
# Olumlu Düşünceler



- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

# OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLU İLE DEĞİŞTİR

Sınavda başarısız  
olacağım.



Sınavda elimden geleni  
yapacağım.

# YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için  
gerekli zamanım yok ki!

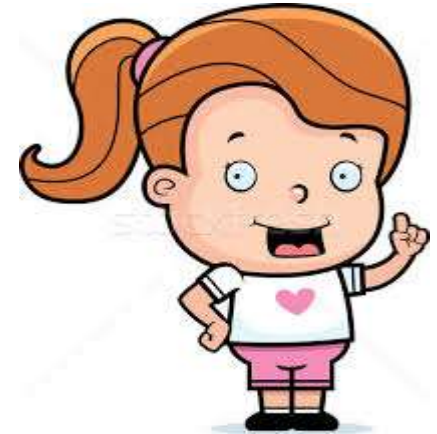
Yeterli zamanımın olmadığı  
doğru.  
Ancak olan zamanımı en  
etkili şekilde nasıl  
kullanabilirim?



# YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

**Yanlış Düşünce**



Yerin  
e



**Doğru Düşünce**

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve İstedığım okula girmek zorundayım



Yerin  
e



Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım.



Yerin  
e



Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.

# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

## Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,  
hayatta da başarısız olurum.

Yerin  
e

## Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde  
başka seçenekler de var  
onları değerlendiririm

Kazanamazsam  
herkes benimle dalga geçer

Yerin  
e

Bu kişiliğimi  
ölçen bir sınav değil.  
Sadece bilgimi ölçer.

# Bedenssel Uygulamalar



1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniği

# Doğru Nefes

- Gözlerinizi yavaşça kapayın.Sağ elinizi göbeğinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin.Burnunuzdan yavaşça nefes alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.





# Gevşeme Tekniği



- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Bütün kaslarınızı yavaşça gevşetin. Gerginliđin akışına odaklanın, kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.

# GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissededeceğiniz bir yer olması.
- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz.

- Orada olmasını istediğiniz her Őeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?
- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
- DeđiŐik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduđunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
- Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

- Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?
- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?
- Nasıl bir koku alıyorsunuz?
- Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

- Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
- Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
- Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin yarısıdır!





**Kendini Yönetirsen,  
Dünyayı Yönetecek  
Gücü de  
Bulursun!  
Eflatun**