



**KESKİN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**REHBERLİK SERVİSİ**

# **SINAV** **KAYGISI**

Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman  
Kerem Şerbetcioğlu

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



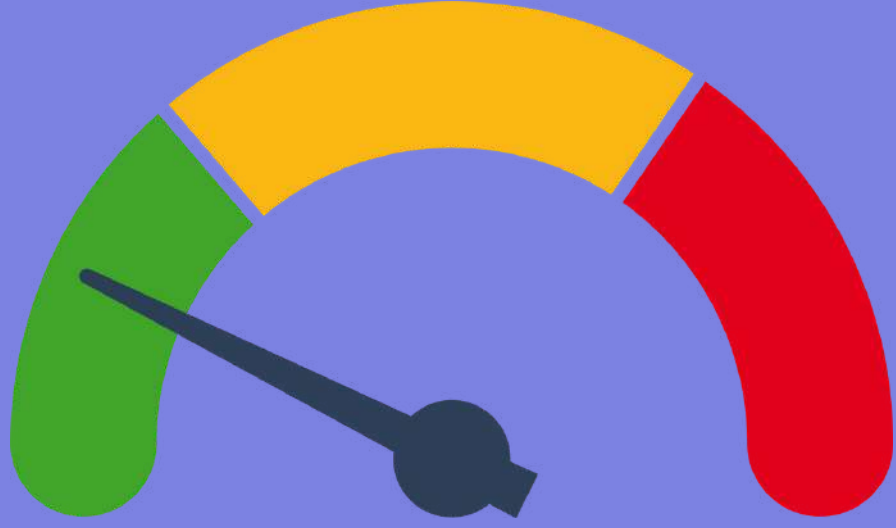
# SINAV KAYGISI KÖTÜ MÜ?



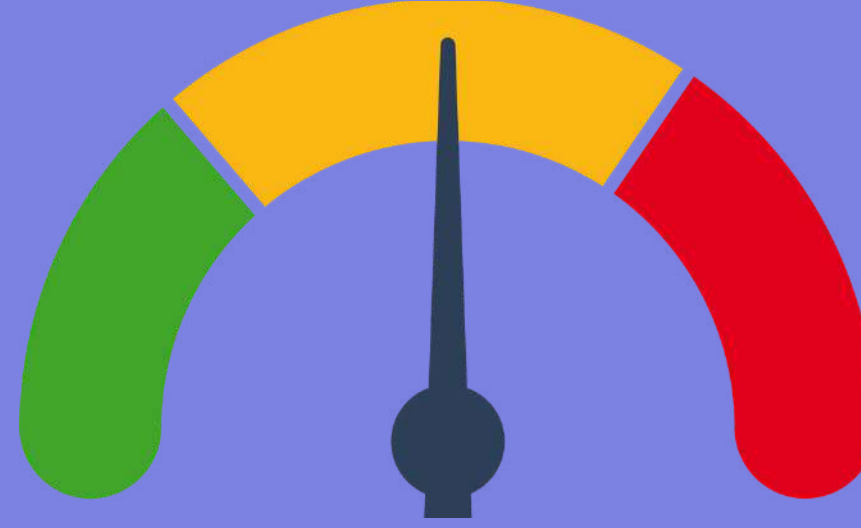
Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problem olan sınav kaygısı, belirli bir düzeyde normal ve motivasyon sağlayıcı olabilir. Ancak aşırı ve kontrolsüz bir şekilde ortaya çıktığında, öğrenme ve performans üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Sınav kaygısı, bireyden bireye farklılık gösterir, bu nedenle herkes için etkili olan stratejiler farklılık gösterebilir.



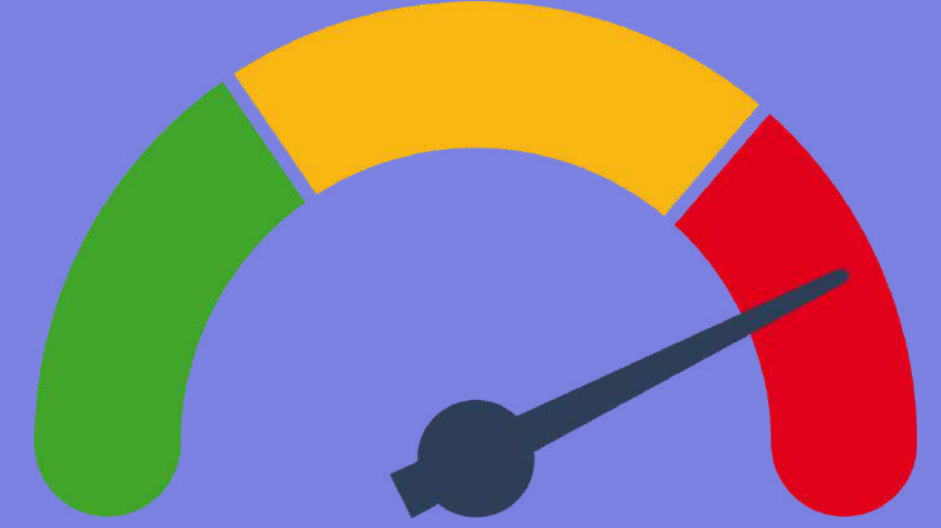
# KAYGININ DÜZEYİ ÖNEMLİDİR!



Kaygının hiç olmaması  
sınavdan önce  
boşvermişliğe neden  
olur.



Normal kaygı  
düzeyinde en yüksek  
başarı  
elde edilir. Sınav  
başlangıcında ve  
öncesinde uygun  
düzeyde kaygı  
yaşamak normaldir.



Yüksek kaygı  
potansiyelini tümüyle  
kullanmanı engeller  
Yeterince  
öğrenememene,  
bildiklerini aktaramamanı  
sağlar.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

Sınav stresini yönetebilmek ders çalışmak kadar önemlidir. Sınav stresini etkili bir şekilde yönetmek, öğrencinin başarı potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olur.





Hedefini belirle. A,B ve C planlarını oluştur. Hedefler, öğrencilere çalışma sürecine odaklanmaları için net bir amaç sunar. Belirli hedefler, sınav kaygısını azaltarak öğrencilere daha kontrollü ve güvende hissettirir. Hedeflerinizi günlük ve haftalık planlara bölerek, sınav öncesi süreci daha düzenli ve yönetilebilir kılabilirsiniz.



Düzenli uyku beynin işleyişini olumlu yönde etkilerken, uykusuzluk veya düzensiz uyku ise beynin ve öğrenmelerin üzerinde bozucu bir etki yapmaktadır. Sınava az bir zaman kala yatma ve uyanma saatlerin düzenlemenin sana faydalı olacağını unutmamalısın. Sınav anında uyuklamak, esnemek, gözlerinin kapanması senin sınava odaklanmanı ve sağlıklı düşünmen engelleyebilir. Uyku/suzluk sana engel olmasın, dinlenmiş bir şekilde sınava girmek için bugünden uykuyu düzene sokmaya başla...



Beslenme ihtiyacı kişiden kişiye farklılık gösterse de, olması gerekenden fazla veya az yemek yenildiğinde bedensel ve zihinsel olarak oluşacak alarm modu, kaygıyı da artırıyor. Bu nedenle beslenmenize dikkat edin. Sınava az bir zaman kala mideni, bağırsaklarını rahatsız edecek aşırı yağlı, acılı, asitli ve ağır yiyecekler yerine daha sağlıklı besinler tüketmen ve bunu sınavdan bir gün önce değil en az bir hafta önce yapmalısın.

Sınavdan bir gün önce beslenme düzenini değiştiren öğrencilerin büyük bir kısmının "sınav anında karın gurultusundan sınava odaklanamadığını ifade ettiğini" unutmayın.





Spor veya egzersiz yapmak insanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı açısından oldukça önemlidir. Yapılan bilimsel araştırmalar bunu doğrular niteliktedir. Günlük olarak yapılan 30 dakikalık bir yürüyüşün bile insanları sakinleştirdiği bilinmektedir. Sınava az bir zaman kala her gün düzenli olarak spor yaparak bedenini ve zihnini sakinleştirebilirsin.





Sınav ile ilgili olumlu/olumsuz düşünce ve duygularını ailenle veya sana destek olabilecek bir büyüğünle paylaşmak iyi gelecektir. Dile gelmeyen duygu ve düşünceler kar topu gibi büyür ve kendine olan inancını sarsabilir. Kendini bunalmış hissettiğinde ailenle bunu paylaşarak hem olumsuz duygu ve düşüncelerini artmasını engellemiş olursun hem de ailenin sana olan desteğini görerek motivasyonunu yükseltebilirsin.

Eğer biriyle konuşmanın sana iyi gelmediğini düşünüyorsan o zaman günlük tutabilirsin. Günlük tutarken düşüncelerini ve duygularını daha net bir şekilde fark edersin. Yazmanın rahatlatıcı bir tarafı vardır.







**Nefes egzersizleri, bedeni ve zihni rahatlatarak stresle başa çıkmanın etkili bir yolunu sağlar. Burnunuzdan yavaş ve derin şekilde 4 saniye nefes alın, 2 saniye bu nefesi tutun ve 6 saniye çok yavaş şekilde verin. Bunu yapmak beyninize sakin ol sinyali verir. Sınav anında veya sınav öncesinde yapabilirsiniz. Sınav öncesinde düzenli şekilde yapmak da fayda sağlamaktadır.**

Zaman zaman başaramayacağınızı düşünüp sonucunda neler olabileceği hakkında hayal kurabilirsiniz. Bu hayaller olumsuz düşünceleri beraberinde getirir. (Anneme babama ne derim, ya komşunun oğlu kızı kazanırsa ben kazanamazsam, bir daha mı çalışacağım :( ) Başarısızlığın sonuçları ile ilgili hayaller kurmaya başladığınızda kendinizi engelleyin ve sınavı kazandığınız senaryoda ne olabileceğine dair hayaller kurmaya başlayın. Bu sayede sınava yönelik güdülenmeniz artacak hem de olumsuz düşünceleriniz strese sebep olmasını engelleyebilirsiniz.



Olumsuz dūřüncelerle bařa çıkmayı ğren. Strese girmemize sebep olan bazı dūřünce kalıpları vardır. Örneğın;

- Bu sene řansıma en zor sorular gelir.
- Son 20 yılın en zor sınavı olacakmış
- Bende řans yok, kesin yapamam.
- Stresimi yenemeyeceğım, sınav anında heyecan yapacağım.

bu tarz dūřünceler zihnınızı sardığında hemen bunu bir kağıda yazın. Sonra o cümleın yanına ikinci bir sütün oluşturun ve o sütuna bu dūřüncenin hayatıma zararları şeklinde başlık atın. O dūřüncenin hayatınızı nasıl negatif yönde etkilediğini yazın.





**Ardından 3. bir sütun oluşturun. Ve bu 3. sütunda da bu düşünce yerine koyabileceğin daha akılcı, daha sağlıklı bir düşünce yazın.**

- Sınavda başarısız olacağım
- Sınav zor olacak
- Annem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.
- Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.
- Sınav geleceğimi belirleyecek
- Geçmişte başaramadım şimdi de başaramam
- Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.
- Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.
- Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim
- Sınav önemli fakat geleceğimi tamamıyla belirlemeyecek
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.



Böyle durumlarda stresiniz hala geçmemiş ise odağınızı değiştirmek ve zihninizi rahatlatmak amacıyla dűřüncelerden uzaklaşmak için küçük bir oyun oluşturabilirsiniz. Bu oyun farklı farklı renklerde nesnelere bulma oyunu olabilir veya farklı harflerle başlayan nesnelere bulma oyunu olabilir.

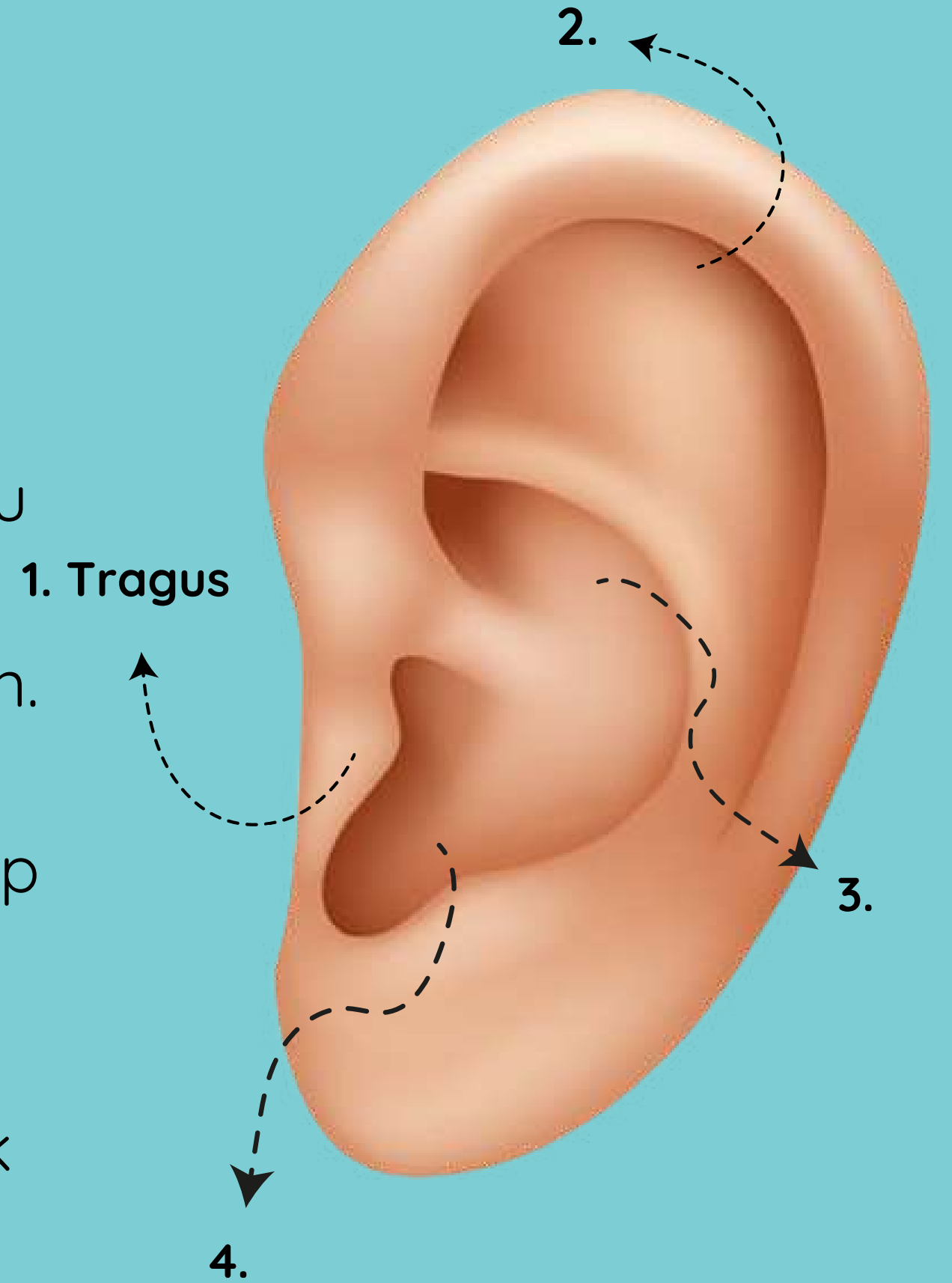
Örneđin;

Etrafında a ile bařlayan 5 tane nesne bul.

Etrafında siyah renkli 5 tane nesne bul.

K ile bařlayan 5 tane hayvan ismi bul.

Bu masaj dakikalar içerisinde rahatlamanıza yardımcı olacak. Baş ve işaret parmaklarınızın arasına tragusunuzu alın ve küçük küçük hafif dokunuşlarla masaj yapın. Hafifçe sıkabilirsiniz. Biraz dışarıya doğru çekin. Yuvarlak hafif daireler çizin. Bunu yaparken çok sert, çok basınç yaratan hareketlerden lütfen kaçının. Bu tam tersi bir etki yaratır. Ardından kulak kepçesinin üstündeki oyuğa parmağınızı koyup hafifçe daireler çizin. Oyuğun altında küçük bir çıkıntı ve onun da altında bir oyuk daha var. Yine bu oyuğa da baş parmağımızı sokup burada da yavaş yavaş minik daireler çizin. En son en alttaki oyuğa gelip yine burada da hafifçe kulak memenizi aşağı doğru acıtmayacak şekilde minik minik çekin.





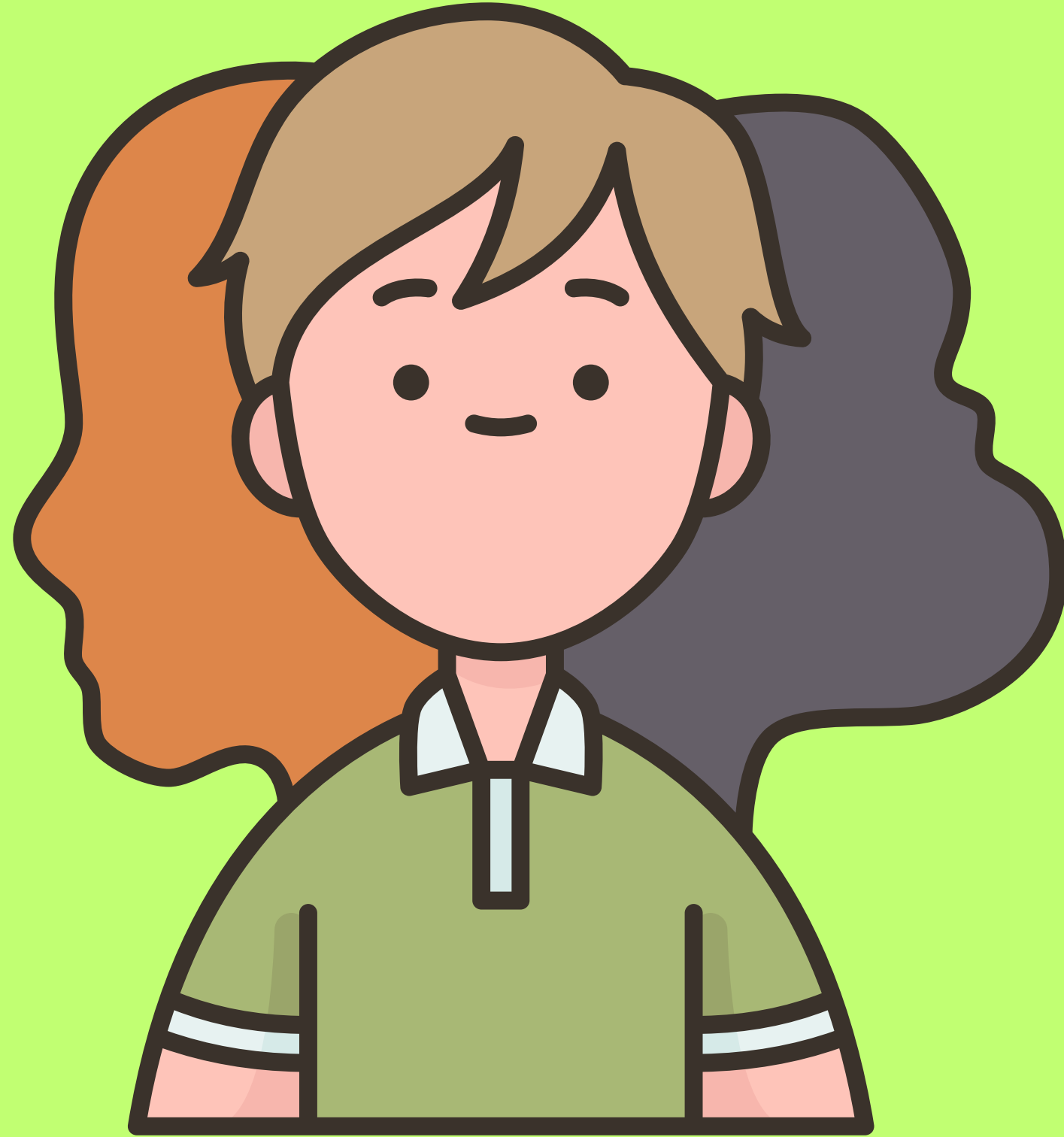
**Kaygıyla baş etmekte zorlandığınız zamanlarda her iki avucunuzla kelebek kanadının çirpınması gibi yavaşça göğsünüze/ omuzlarınıza dokunun. Dokunuşlar sırayla bir sağ el, bir sol el şeklinde olmalıdır. Püf noktası sakince bu kucaklamayı yapabilmektir. İhtiyacınıza göre birkaç dakika boyunca yapabilirsiniz.**

**Dokunuşlar sırasında nefes egzersizlerini de kullanabilirsiniz.**



Gülümse. Gülümsemek her şey yolunda sinyali vermektedir. Gülümsediğinizde beyniniz uyarılır ve mutluluk hormonları salgılanır. Bu hormonlar doğal anti-depresan ve ağrı kesicidir. Hem gerçek hem de sahte gülümsemeler beynimizi bir mutluluk durumu olarak kandırır ve mutluluk hormonları salgılar. Hayatta sizi güldüren şeyler olmasa bile sahte gülüşlerle beyninizi kandırabilirsiniz.





Sınav anında ve sınav öncesi kendini başkalarıyla kıyaslama. Nasıl ki başkalarıyla kıyaslandığımızda kendimizi öfkeli hissediyorsak ve bu tutum bizi motive etmiyorsa, bizde kendimizi de başkalarıyla kıyaslamamızda kaygı düzeyimizi artırabilir Unutmayın her insan farklıdır ve herkesin kendi hikayesi vardır. Kendinize odaklanın ve hayatın kontrolünü eline alın



“Kaygı bulaşıcıdır.”  
İşte bu sebeple  
kaygınızı artıran  
kişilerden mümkün  
olduğunca uzak  
durmanız, sınav  
öncesi sizin için çok  
faydalı olur.



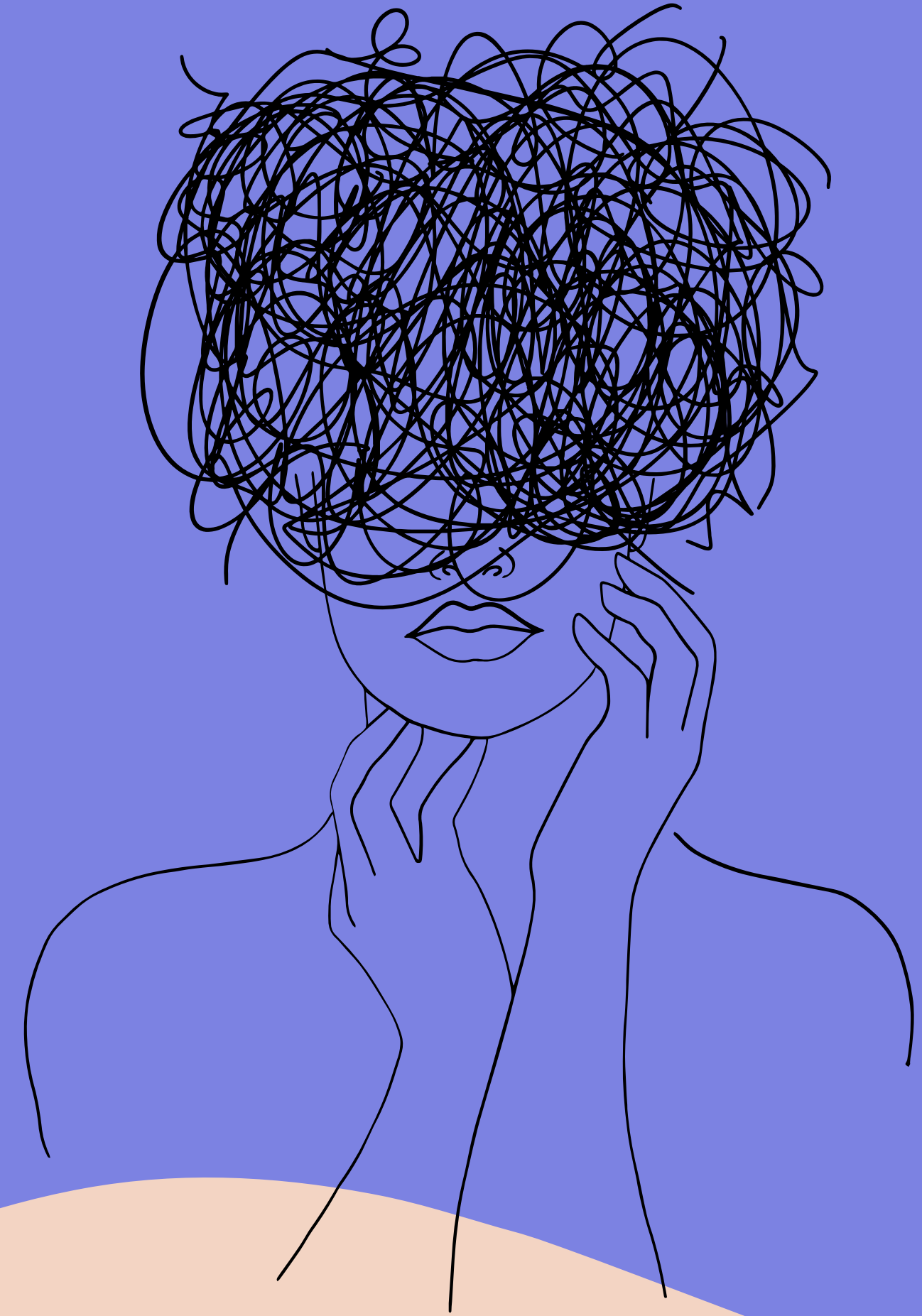
Sınava gitmeden önceki halini salona girişini masaya oturuşunu, çevrendeki öğrencileri ve orda olmasını istediğin şeyleri yani rahat olduğunu, soruları anladığını, cevapladığını zihninde sürekli canlandır olumlu hayal kur sen bunu yapıp beyini buna alıştıırırsan stres seviyen azalacak ve beyin sınav anında bunu daha önce gerçekleştirdim diyecek ve senin işin kolay olacak.



Sınav anında ve ders çalışırken istemeden uzun süre kambur durmak stresi arttırabilir. Bu nedenle dik oturmakta fayda vardır. Arada bir gerinmek sınav anında faydalıdır.







Genellikle bildiğin yerleri yapamazsam endişesi olur ama sen bu konuda elinden geleni yapmışsan onu uzun süreli hafızaya atmışsındır. Eğer uzun süreli hafızanda bu varsa beyin otomatik devreye girecektir ve soruyu cevaplayacaksın. Genellikle sınava 3-4 gün kala öğrenciler kendi kendine çok iyi bildiğini düşündüğü konuları düşünür ama aklına ya çok az şey gelir yada hiç gelmez ve panik yapabilir ama unutulan bir şey var beynin çalışma sistemi bu değil.

Siz orada beyninize hadi Tanzimat dönemini hatırla diyorsunuz ama konunun o kadar detayı var ki hatırlayamayınca EYVAH ben neden unuttum yoksa çok iyi bilmiyor muyum diyebiliyorsunuz ama bütün bir klasörü beyin hatırlayamaz emin ol ki beyin onun ile ilgili ipuçlarını görünce doğru cevabı çok rahat bulacaktır o yüzden bundan dolayı panik yapmayın.



Unutmayın arkadaşlar sınavlar her ne kadar geleceğimiz için önemli olsa bile hiç bir zaman geleceğinizin asıl belirleyicisi değildir. Eğer öyle olsaydı sınav sonucunda istediğini elde edemeyen herkesin mutsuz olması gerekirdi. Sınav sizin asla başarılı veya başarısız bir kişilik olduğunuzu ortaya koymaz.

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.**

