

# SINAV KAYGISI VE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ



**İlköğretim Grubu  
ÖĞRENCİ EĞİTİM SEMİNERİ  
Antalya Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

# SINAV KAYGISI NEDİR?

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



# SINAV KAYGISININ TEMEL NEDENLERİ

- ❑ Zamanı iyi kullanamama,
- ❑ Kötü çalışma alışkanlıkları,
- ❑ Beklenti düzeyinin gerçekçi olmaması,
- ❑ Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- ❑ Görev ve sorumlulukları erteleme,
- ❑ Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu.



# SINAV KAYGISININ GENEL ETKİLERİ

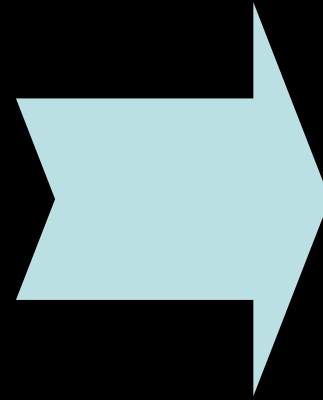
- ❑ Öğrenilen bilgileri kullanamaz duruma gelirsiniz.
- ❑ Konuları anlamakta ve düşüncelerinizi organize etmekte zorluk yaşarsınız.
- ❑ Dikkatinizde bir daralma ve azalma olur. Sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve ona bağlı olarak yaşananlara odaklanırsınız.
- ❑ Zihinsel becerileriniz zayıflar ve bu da bilgileri hatırlamanızı engeller.
- ❑ Enerjiniz boşa harcanmış olur.
- ❑ Birtakım fiziksel rahatsızlıklar yaşamaya başlarsınız.



# Kaygılıyken Neler Hissedersiniz ve Nasıl Davranırsınız?

## KAYGININ DUYUŞSAL (FİZİKSEL) BOYUTU

- Hızlı kalp atışı,
- Mide bulantıları,
- Terleme,
- Ateş basması,
- Üşüme,
- Kızarma,
- Sinirlilik,
- Gerginlik vb.



BEDENSEL  
YAŞANTILAR



# Kaygının Davranışsal Etkileri

- Uykuya dalma güçlüğü ve ya çok erken uyanma,
- Duygusal patlamalar,
- Agresif davranışlar,
- Aşırı yeme veya iştah kaybı,
- Kaygı yaratan durumlardan kaçınma,
- Hiçbir şey yapmak istememe.



# Kaygının Yarattığı Zihinsel Etkiler

- Konsantrasyon zorluğu,
- Karar verme zorluğu,
- Unutkanlığın artması,
- Eleştiri alabilme, eleştiri yapabilme güçlüğü,
- Kendi kendine eleştirel düşünceler,
- Düşüncelerin çarpıtılması,
- Eskiye göre daha katı tutum sergilemek.



# Kaygılıyken Neler Düşünürsünüz?

## KAYGININ KURUNTU (ENDİŞE) BOYUTU

- Ya başarısız olursam.
- Ya kazanamazsam.
- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor. Çalışmamı yetiştiremeyeceğim.
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.
- Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.





- Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum. Herkes çalışmasını bitirmiştir.
- Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştırmış olacağım.
- Sınav soruları kolay görünüyor. Ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.
- Zayıf alırsam, anneme babama nasıl bir açıklama yaparım.
- Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kağıdını ilk ben veriyorum? Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım.

# SINAV KAYGISININ BOYUTLARI



- DUYUŞSAL (FİZİKSEL)
- KURUNTU (ENDİŞE)



# SINAV KAYGISININ BOYUTLARINI ÖĞRENMEK BİZE NE KAZANDIRIR?

- Hangi boyuttaki kaygıları yaşıyorsak, kaygılarımızla başedebilmek için ne tür yöntemleri kullanmamız gerektiği konusunda bilgi sağlar. Örneğin; DUYUŞSAL (FİZİKSEL) tepkilerimiz yoğunsa kaygı ile başedebilmek için nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanmalıyız. Eğer, KURUNTULARIMIZ (ENDİŞE) yoğunsa kaygı ile başedebilmek için olumsuz düşüncelerimizin yerine daha pozitif ve gerçekçi düşünceler geliştirmeye çalışmalıyız.



# KAYGI TAMAMEN YOK EDİLEBİLİR Mİ?

- Kaygı, belki tamamen giderilemeyebilir ama zararlı olmayacak ölçülere çekilebilir. Kaygıyı azaltma yöntemlerinin hepsinin amacı, kaygıya neden olan etkenleri belirleyip ortadan kaldırmak, böylece kaygıyı gidermektir. Tüm bunlara rağmen belirli ölçüde kaygının motivasyonu arttırıcı etkisi olduğu da bir gerçektir.



# SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

Kaygıyı azaltabilmek için zihinsel, davranışsal ve bedensel bir takım etkinlikler yapılabilir. Bunlar;

- Kuruntu (Endişe) Boyutu İle Başaçıkma Yöntemleri
- Duyuşsal (Fiziksel) Boyutu İle Başaçıkma Yöntemleri



# KURUNTU (ENDİŞE) BOYUTU İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

- Sınav kaygısının kuruntu (endişe) boyutu ile başaçıkma yöntemlerinin temelini, kendinizle olumlu diyalog oluşturur.

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Kaygı düzeyinizi azaltmak istiyorsanız, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir.





- Bu olumsuz konuşmaların temelinde kişinin yaşamı sırasında şu ya da bu nedenle çarpittiği bazı temel tutum ya da inançlar vardır.



# OLUMSUZ DÜŞÜNMEMİZE NEDEN OLAN TUTUMLAR

- Ya bu sınavı kazanırım ya da hayatım biter (Ya hep ya hiç türü düşünme).
- Beni hiç kimse anlamıyor (Aşırı genelleme).
- Bu hafta sınav var ve ben çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor (Zihinsel süzgeç).
- Eğer arkadaşım yardım etmeseydi, ben bu notu tutturamazdım (Olumluyu geçersiz kılmak).



- Deneme sınavından düşük puan aldım. Sınavı asla kazanamayacağım (Hemen bir sonuca varmak).
- O bu sınavı kazanmaya layık. Evet, ikimizde aynı puanı aldık ama o benden daha zor koşullarda çalışıyordu (Aşırı büyütme ya da aşırı küçültme).
- İçimde büyük bir sıkıntı var. Sanırım sınavı kazanamayacağım (Duygusal mantık yürütme).



- Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım (-meli, -malı cümleler).
- Ben bir hiçim (Etiketleme ve yanlış etiketleme).
- Ben olmasaydım, belki evdekilerin durumu daha iyi olurdu (Kişiselleştirme).





- İnsan isterse, herhangi bir kaygılı durum sırasında, kendine söylediği bu olumsuz sözler yerine olumlularını koyarak (ki bunlara 'başaçıkma cümleleri' adı verilir), dikkatini daha etkili bir problem çözme seçeneğine doğru yönlendirir ve kaygısını azaltabilir. Size neyin iyi geleceğini ancak siz kendiniz bilebileceğiniz için, kendi 'başaçıkma cümleleri'nizi kendiniz geliştirmelisiniz.



- Kaygı dolu olmasını beklediğiniz bir duruma girmeden önce **kendinizi buna hazırlayın.** Geçmişte benzer bir olayı başarı ile çözümlediniz mi? Bunu hatırlamaya çalışın. Daha sonra, aynen atletlerin bir yarışmadan önce kendilerini coşturdukları gibi, siz de kendinize cesaret verin.



# KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG

- Biliyorum... Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başayabiliyordum.
- Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda bulundum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda bulundular?





- Omuzlarımın gerginleştğini, kalbimin çarptığını hissediyorum. Bu normal... eğer kaslarımı biraz gevşetebilirim, kendimi daha sakin hissedebileceğim.



- Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Bunu sakın unutmayın. Kendinizi bunun için ödüllendirin. Bu aşamada kendinize söyleyeceğiniz olumlu şeyler, gelecekte karşınıza çıkabilecek problemler karşısında da daha güvenli olmanızda yardımcı olacaktır.





- Sınav düşündüğüm kadar kötü geçmedi.
- Aferin bana...
- İşte yaptım ve oldu.





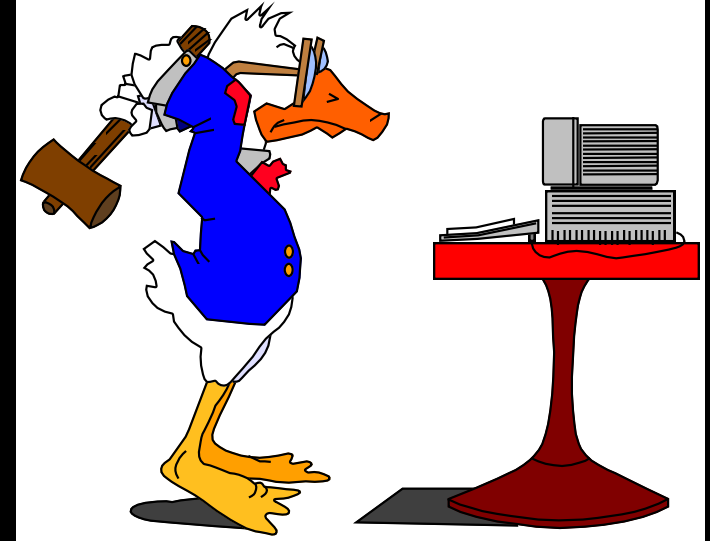
- Çoğu kez, bu 'başaçıkma cümleleri'nin asıl yaptığı iş herhangi bir durumda her zaman var olan, ancak bizim farkında olmadığımız 'olumlu bakış açısı'nın, diğer bir deyişle madalyonun diğer yüzünün bilinçli bir duruma getirilmesidir. Başlangıçta bunları kullanmak size çok tuhaf ve saçma gelebilir. Ama kaygı ile başaçıkarken çok değerli araçlar olabilir.



- Gerçekçi olmalısınız. Gerçekçi olunmazsa hedefe yönelik yetersiz çalışmalar güveninizi kırarak, kendinizi beceriksiz hissetmenize yol açacaktır. Öyleyse kendinizi iyi tanımalı, kapasitenizi iyi belirlemeli, bunun içinde destek almalısınız. Gerçekleri görmek, başarıya kapı açar; kaygıyı azaltır.



- Saplantılardan kurtulmalısınız. Aklınıza gelen düşüncelere değil, yaptıklarınıza değer vermelisiniz. Gerçekçi, uygulanabilir bir planla yapılan çalışmalar, kişinin aklına gelen olumsuz düşünceleri giderme bakımından etkili olacaktır.





- ❑ Başkaları adına düşünmemelisiniz. 'Ne derler, ne düşünürler hakkımda?' gibi düşüncelere kapılmamalı, kendi yaptıklarınıza ve yapmanız gerekenlere bakmalısınız.





- Bir birey olduğunuzu düşünmeli, **kendinizi başkalarıyla karşılaştırmamalısınız.** Kendinizi kendinizle karşılaştırmalı, hedefe yönelik çalışmalarınızı gözden geçirmeli, ne kadarını gerçekleştirebildiğinizi belirlemeli, gerçekleştirmeniz gerekenleri nasıl gerçekleştirebileceğinizi planlamalısınız.



- Hepsinden önemlisi de **sınavın herşey olmadığını**, hele hele zekanın asla sınavla ölçülemeyeceğini, sınavı kazanmak kadar kaybetmenin de normal olduğunu düşünmeli; kendinizi bu düşüncelere inandırmalısınız.



# KAYGININ İNSAN FİZYOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- Bedensel olarak gevşemiş bir insan, ruhsal olarak sakin ve huzurludur. Bedensel olarak gergin bir insan, ruhsal olarak endişeli ve sıkıntılıdır. Vücudun gergin olması damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Sınav kaygısını yoğun olarak hisseden gencin durumu budur. Bu da, hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durum, öğrenmeyi iki açıdan olumsuz olarak etkiler.



- Birincisi, gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adranalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli egzersizler, adranalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zemin doğmasına sebep olur.



- İkincisi, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır. Endişelerle dolu bir zihin, dikkatin dağılmasına ve çalışma süresinden yeterince yararlanamamaya sebep olur. Buna karşılık, huzurlu, sakin ve dinlenmiş bir zihin, öğrenme için gerekli motivasyonunda eklenmesi ile en üst düzeyde verimliliğin gerçekleşmesini sağlar.



# DUYUŞSAL (FİZİKSEL) BOYUTU İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

- NEFES EGZERSİZİ
- GEVŞEME EGZERSİZİ



# Hazırlayanlar:

- Uzm. Psikolojik Danışman Emirhan Bahadır ÖZGÜLER
- Uzm. Psikolojik Danışman Meltem ÖKTE ÇIKAN
- Psikolojik Danışman Feray ÖZMEN
- Psikolojik Danışman Fatime KILINÇ
- Psikolojik Danışman Sinem MUTLU
- Psikolojik Danışman Sibel BODUR





## Kaynaklar:

- ÜSTÜN BAŞARI / Acar BALTAŞ
- Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Uğur Kariyer Dergisi