

## SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLME

Sınavlar, hayatımızın hemen hemen her döneminde karşımıza çıkan sistemlerdir. Bu konuda bilinç oluşturmak için öncelikle sınavların neyi ölçtüğünü anlamamız çok önemlidir. Sınavlar bizim neyi bilip bilmediğimizi ölçmek için kullanılan araçlardır. Okul hayatımız boyunca hatta okul hayatımızdan sonra girdiğimiz sınavlarda da bilgi düzeyimizi kavramlar arası ilişki kurabilme, analiz ve sentez yapabilme gibi zihinsel becerilerimizi ölçen bu araçlara **bakış açımızın** sınavların sonuçlarını doğrudan etkilediğini söyleyebiliriz.

### ***Peki nasıl etkiler? Biraz inceleyelim:***

Hayatta karşımıza çıkan her duruma bakış açıları geliştiririz. Bu sınavlar içinde geçerlidir. Bakış açıları yandaki şekilde gördüğünüz gibi bir akış halinde olayların sonuçlarını etkiler. Önce sınavlarla ilgili bazı düşüncelerimiz oluşur. Sonra bu düşünceler zihnimizde akmaya devam ettikçe duygular oluşur. Duygular beynimizin yakıtı gibidirler. Biz kendimizi iyi hissediyorsak iyi olduğumuza inanırız ve beynimiz dolayısıyla da bedenimizi beynimiz yönettiği için bedenimiz rahat ve güvende hisseder. Kaygı bir **duygu durumu**dur ve durumla ya da olayla ilgili gelişen düşünceler sonucu oluşur. Kaygıyı iyi anlarsak yönetmemiz de o kadar kolay olur. Önce sınav kaygısını tanıyalım. Daha sonra bu kaygı duygusunu nasıl yönetebileceğimizi öğrenebiliriz.



### **SINAV KAYGISI NEDİR?**

Sınavdan önce öğrenilmiş olan bilginin, sınav esnasında yeterince ve etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyen, sınav sonucunu istenilen başarı düzeyinden düşük olmasına yol açan yoğun olumsuz **duygu durumudur**.

### **SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

- Kalp atışlarının hızlanması
- Yüzde kızarma
- Avuç içinde terleme
- Baş ağrıları baş dönmeleri
- Mide kasılmaları, mide bulantıları
- Titreme
- Kendine Güvensizlik
- Tedirginlik, huzursuzluk



## SINAV KAYGISININ ETKİLERİ NELERDİR?

- ❌ Öğrenilen bilginin hatırlanamaması
- ❌ Okuduğunu anlamama
- ❌ Dikkatini odaklayamama
- ❌ Zihinsel becerilerde azalma
- ❌ Bilgiyi organize edememe
- ❌ Fiziksel rahatsızlıklar



## SINAV KAYGISI DUYAN ÖĞRENCİLERİN DÜŞÜNCELERİ

*Sınav kaygısının oluşmasında en önemli etken düşüncelerimizdir.*

- ❖ “Sınava hazır değilim”
- ❖ “Sınavda başarılı olamayacağım, bu sınavlar niye yapılıyor?”
- ❖ “Sınavı kazanamazsam ailemin ya da öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım?”
- ❖ “Biliyorum bu sınavda da başaramayacağım”
- ❖ “Arkadaşlarım kazanır da ben kazanamazsam”
- ❖ “Çalışmak istiyorum okuduklarımı bir türlü anlamıyorum?”
- ❖ “O kadar soru çözüyorum istediğim notlara ya da net sayılarına ulaşamıyorum”
- ❖ “Vakit çok az”
- ❖ “Ya yanlış yaparsam”



*“Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?”*  
*“Bu düşünceler amacıma hizmet ediyor mu?”*  
*“Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?”*



## Sınavla ilgili kaygıyı azaltan düşünceler

- ✔ “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim”
- ✔ “Yeterli zamanım yok evet, kalan zamanımı nasıl etkili kullanabilirim”
- ✔ “Dünyanın sonu değil, bir daha ki sınava daha iyi hazırlanırım”
- ✔ “Sınavda başarılı olamasam da ailem beni yine de sever ve destekler”
- ✔ “Sınav bittiğinde kendimi daha rahat hissedeceğim”
- ✔ “Yapabildiklerim de var onlara odaklanarak soruları kolaylıkla çözebilirim”
- ✔ “Kendime inanırsam, çalışmalarımın karşılığını alabilirim”

Test tekniklerini iyi öğrenin. Test tekniklerini sınav stratejilerini bilmek ve uygulamak sınav esnasında daha fazla soru yapabilmenizi sağlayacaktır. Bununla beraber odağınızı düşünce ve duygularınızdan çekip soruları çözmeye yönelteceğinden kaygınızı optimum yararlı düzeyde yönlendirebilmenizi kolaylaştıracaktır. Özellikle **turlu soru çözme tekniği** sınav esnasında kaygıyı kontrol altında tutan ve yapabildiğiniz sorulara odaklandığınız için sizi daha az kaygı durumunda tutan bir tekniktir.

**Test teknikleri bölümümüzü inceleyin.**

## DUYGU YÖNETİMİ

Duygularımız bizim yakıtımız gibidir. Biz duygularımızla davranış geliştiririz. Düşüncelerimizi takip ederler. Bazen de durumlara göre duygularımız düşüncelerimizi oluşturur. Her iki durumda da tepkiler gösteririz. İnsanların sahip olduğu pek çok duygu vardır. Bunlardan bazıları bizi olumsuz bazıları ise olumlu etkiler. Genel olarak duyguların neler olduğuna bakalım.

### OLUMLU DUYGULAR

Mutluluk  
Sevinç  
Cesaret  
Güven  
Huzur  
Motivasyon  
Sevgi  
Umut

### OLUMSUZ DUYGULAR

Korku  
Kaygı  
Öfke  
Sıkıntı  
Üzüntü  
Yalnızlık  
Pişmanlık  
Hayal kırıklığı



## DUYGULARIMIZI NASIL YÖNETİRİZ?

Duyguları yönetebilmek, duygusal olarak iyi hissetmemizi sağlayan bir hale gelerek sağlıklı bir şekilde bizi üzen endişelendiren duygularla baş etmemizi kolaylaştıran ve bu doğrultuda birtakım beceriler kazanmamızı sağlayan bir yeterlilik düzeyine erişebilmemizdir.

Duyguları yönetebilmemiz için öncelikle kendimizi iyi tanımalı, başka bir deyişle duygularımızın bilincinde ve farkında olmamız gerekir. Kendi duygularını tanıyan insanlar, başka insanların duygularını daha iyi anlayabilir, onlarla empati kurabilirler. Ayrıca duygularını daha iyi kontrol edip onları yönetebilirler.

Örneğin bir kaygı durumunu ele alalım. Sınav kaygısı..



## SINAV KAYGISI NASIL YÖNETİLİR?

Sınav kaygısını yönetebilmeyi öğrendiğimiz zaman, bu kaygı bizim sınav başarımızı olumlu etkileyen bir hale gelir. Aslında kaygı duygusu aynı zamanda bize yararlı bir duygudur. Şöyle açıklayalım:

Bu grafikte kaygının başarıyı ne düzeyde etkilediğini daha iyi anlayabiliriz. Düşük kaygı düzeyi bizi çalışmaya karşı isteksiz hale getirir. Bu da başarımızı olumsuz etkiler. Yüksek kaygı düzeyi de hem bedensel hem de zihinsel faaliyetlerimizi olumsuz etkiler bu da başarımızı olumsuz etkiler. İhtiyacımız olan kaygı düzeyi **orta düzey bir kaygıdır**. Yani hem



sınavın sonuçlarını düşünerek çalışmaya bizi motive eder, hem de zinde olmamızı, zamanı etkili kullanan, düzenli ders çalışan, soru çözen sınavlara hazırlanan bireyler olmamızı sağlar.

**Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz ki; Orta düzey bir kaygıya ihtiyacımız vardır**

## **KAYGIYI KONTROL ALTINA ALMAK**

### **3 AŞAMALI BİR İŞTİR:**

1. Beynin olumlu düşünmeye programlanması
2. Derin nefes egzersizleri
3. Fizik egzersizleri



## **BEYNİN OLUMLU DÜŞÜNMEYE PROGRAMLANMASI**

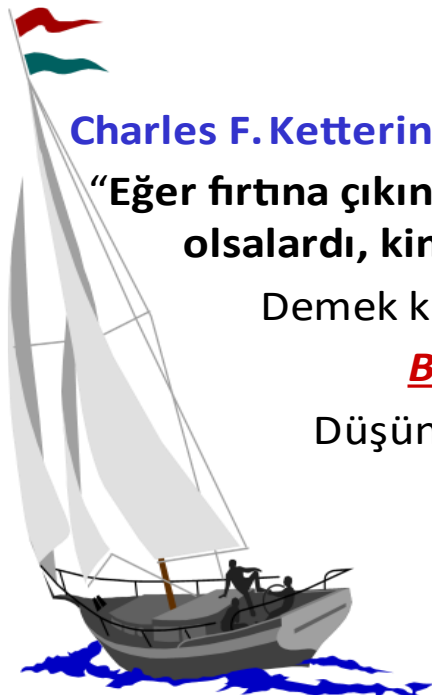
**Charles F. Kettering:**

**“Eğer fırtına çıkınca yolcular gemiyi terk etmiş olsalardı, kimse okyanusu geçemezdi”**

Demek ki başarıya ulaşmak için

**Başarabilirim**

Düşüncesiyle **ARKADAŞ**  
olmalıyız



# ZİHİNDE CANLANDIRMA

Beynimiz biz neyi düşünür, neyi hayal edersek ona inanır. Nasıl mı? Gözlerinizi kapatın, elinizde bir limon olduğunu ve onu yediğinizi hayal edin. Beyniniz sanki gerçekten onu yiyormuşsunuz gibi dilinize sinyal gönderecektir ve dilinizde istemsiz bir etki oluşacaktır. Ortada olmayan bir limonun yaptıklarını düşünebiliyor musunuz?



Düşünerek bu etkiyi yaratabiliyorsak, sınav sonucunun başarmayı istediğimiz yönde olmasını hayal edebiliriz. Bu inanç seviyesinde, adım adım değişim yaratarak gerekli şartları sağlamak için önce beynimizi harekete geçirecek sonra biz kendimizi sınavlara hazırlanmaya devam ederken hatta sınav öncesinde sınav esnasında inanç seviyemizdeki bu değişimden kaynaklı olarak; olması gerektiği kadar sadece biraz heyecan hissederek rahat bir sınav geçirebiliriz.

## Derin nefes egzersizleri

- ✓ Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın.
- ✓ Burnunuzdan içinizden 4 e kadar sayarak derin bir nefes alın ciğerinizin bütününü doldurun. (Sağ el göbeğin altında, sol el göğsünüzde)
- ✓ Ağızınızdan 4 e kadar sayarak verin.
- ✓ Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.
- ✓ Tekrar derin nefes alın.

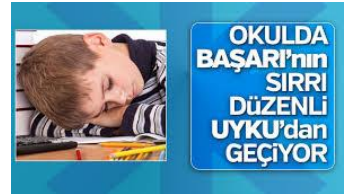
**Buna Kare nefes tekniği de denir.**



Sınav esnasında diyelim ki kaygı olduğunu düşündüğümüz yukarıdaki belirtilerden bazılarını hissettiğinizde ne yapabilirsiniz?

## Sınavda sırasında kaygıyı kontrol altında tutmak için;

- ➔ Sınav başlamadan kısa bir süre önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde, bunu diğer tüm öğrenciler gibi sizin de yaşadığınızı, bunun doğal olduğunu ve hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu kendinize söyleyin.
- ➔ Kare nefes tekniğini kullanın. 5-10 sn derin nefesler alın ve aynı sürede verin. Solunumunuz düzenlendiği ve gevşeme sağlandığında bedeninizdeki fizyolojik tepkiler olumlu yönde değişir. Dikkatiniz ve performansınız yükselir.
- ➔ Su bedendeki negatif elektrik yükünü nötralize eden çok önemli içecektir. Sınav esnasında çok fazla olmamak şartıyla su tüketin.
- ➔ Sınav öncesinde sınavlarla ilgili konuşmamaya çalışın. Sınav dışında size keyif veren konularla ilgilenin. Komedi filmleri izleyin, müzik dinleyin, kitap okuyun yani zihninizi rahatlatıcı etkinliklerde bulunmak, sınav öncesi kaygı düzeyinizi düşürür. Sınava çok daha pozitif bir duygu haliyle girmek sınav sürecinize de olumlu yansıyacaktır.
- ➔ Öğrenme ve ilgili hazırlıklarınızı en geç 2 gün önce bırakın.
- ➔ Sınava kadar olan sürede vücudunuza, beslenmenize ve uykunuza özel önem gösterin.
- ➔ Uykunuzu alabilecek şekilde ve alışkın olduğunuz saatte yatın.
- ➔ Kahvaltı çok önemlidir. Sınav sabahı dengeli ve yeterli yiyecekler yiyin. Sınavdan bir önceki akşam hafif yiyecekler tercih edin.
- ➔ Sınav günü rahat kıyafetler giymeyi tercih edin. Özellikle sizi terletecek, fiziksel olarak rahatsız edecek kıyafetler giymeyin.
- ➔ Zihninizi ve bedeninizi yoracak faaliyetlerde bulunmayın. (sakatlanma, hastalanma..vb)



## FİZİK EGZERSİZLER

**Kaygının** vücut kimyası ile **gevşemenin** vücut kimyası birbirinin tersidir.

Kişi ya kaygılı olur ya gevşemiş olur.

**Gevşemeyi fizik egzersizler yaparak sağlayabilirsiniz.**

Kaygı sırasında vücutta salgılanan

bazı hormonlar bu tür fiziksel egzersizlerle vücuttan atılır

Güneşli havalarda günde yirmi dakika kadar **yürümek**;



evdeyseniz mekik, şınav, barfiks gibi..

### Fizik egzersizler

Vücuttaki elektriklenmeyi su da alır. Bu nedenle kısa aralıklarla duş almanız; hava soğuksa sadece elinizi, yüzünüzü, ayaklarınızı yıkamak kaygınızı kontrol altına almanızda size faydalı olacaktır



## SINAV SÜRECİNDE AİLE

### Sınav Kaygısı yaşanmasında aile tutumlarının etkileri

- ✚ Sınava şeklen giren bir kişi olmasına rağmen, sınava hazırlanan tüm aile fertleri de bu sınav sürecini yaşamakta; maddi ve manevi olarak etkilenmektedirler.
- ✚ Süreçten öğrenciyle birlikte etkilenen anne-baba, davranışlarıyla ve tutumlarıyla aynı zamanda öğrenciyi de etkilemektedir.



- ✚ Anne babalarda, kardeşlerde hatta akrabalarda beklentiler oluşmuştur.
- ✚ Aileler genellikle kendi kaygılarını çocuklarına yansıtma eğilimi gösterebilirler.
- ✚ Çocuktan yüksek beklentiler içerisinde olmaları, deneme sonuçları yaptıkları netler, doğru ve yanlışlarıyla fazlasıyla ilgilenmeleri, sınavları bir araç olarak görme yerine amaç olarak görmeleri öğrencileri duygusal olarak oldukça fazla olumsuz etkilemektedir.
- ✚ Sınavı hayatın en önemli olayı gibi gören aileler de olacaktır.

## Sınav Öğrencisinin Anne-baba Ebeveynlerine Tavsiyeler

- ❖ Çocuğunuzla konuşun. Sınava ilişkin alternatifleri birlikte tartışın, sonuçlar ne olursa olsun onu sevdiğinizi ve sevmeye devam edeceğinizi belirtin, samimi olun. Sınavlar geçicidir ama sonuçları çocuğunuz ile ilişkilerinizi kalıcı olarak etkileyebilir. Bunun için onları sınav sonrası psikolojiye de hazırlamalıyız.



### ❖ Bazı gerçekleri değiştiremeyiz:

Sınavlar vardır!

Çocuğunuzun zihinsel kapasitesini ve yeteneklerini değiştiremezsiniz.

- ❖ Sınavı bir amaç olarak değil, araç olarak görün. Sonuca değil, sürece odaklanın.
- ❖ Sınava ilişkin iletişimlerinizde özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalısınız.
- ❖ Sınavla ilgili bakış açınızı gerçekçi ve beklentinizi çocuğunuzun kapasitesine ve ilgisine göre belirlemeniz, sınava yönelik hem sizin hem de çocuğunuzun kaygısını önemli ölçüde azaltacaktır. Sınavın ülkedeki eğitim olanaklarına bağlı olarak uygulanan bir eleme olduğunu hatırlayarak, “başarı” ya da “başarısızlık” kavramının değişebilir olduğunu kabul edin.
- ❖ Aile içi huzuru ve sevgi ortamını hazırlayın. Her zaman yanında olduğunuzu hissettirin ve bunun sınav sonucuna bağlı olmadığını belirtin. Sevginizi şartsız gösterin.

- ❖ Onu arkadaşlarıyla rekabete sürüklemeyin. Yaşlılarıyla akranlarıyla kıyaslanmak çocuğunuzu yetersiz ve değersiz hissettirir. Bu duyguları çocuğunuzun üzerinden atması kendine güvenmesi kendini yeterli ve değerli görmesi yıllarını alabilir.
- ❖ Çocuklarınıza küçük yaşlardan itibaren sorumluluk duygusunu yerleştirebilirseniz, sınav sürecinde sürekli soru çözmesini ders çalışmasını söylemenize uyarılarda bulunmanıza gerek kalmayacaktır. Sorumluluklarını bilen bireyler kendi geleceklerini kendilerinin yarattıklarının bilincinde olurlar ve bunun için gerçek anlamda çaba ve gayret gösterirler.
- ❖ Çocuklarınızın sınav hazırlıklarına destek olmanız çok önemlidir. Uygun çalışma ortamı sağlayın. Öğretmenleri ve kurs öğretmenleriyle görüşmelerde bulunarak bilgi edinin. Ancak bu bilgileri onun aleyhine kullanmak için değil, ona destek vermek için aldığınızı hissettirin.
- ❖ Ders çalışmanın dışında dinlenmesini, sosyal aktivitelere katılmasını sağlayarak stresini kontrol altında tutmasına destek olun. Sınava yönelik kaygının azaltılmasında, sosyal olan, kendine güvenen, aktivite ve etkinliklere vakit ayıran öğrencilerin çok daha yararlı kaygı düzeyine sahip olduklarını kaygıyı uygun şekilde yönetebildiklerini hatırlayın.

