



# Sınav Kaygısı Ve Baş Etme Yolları



**ZİRVE**  
ÜNİVERSİTESİ

Eğer,

- ✓ Sınava hazır değilim
- ✓ Sınavım kötü geçecek
- ✓ Konsantre olamıyorum...

*diyorsanız*

*bu kitapçığı*

*mutlaka okumalısınız.*



**ZİRVE**  
ÜNİVERSİTESİ  
GAZİANTEP

Rehberlik ve Danışmanlık Merkezi



**ZİRVE**  
ÜNİVERSİTESİ  
GAZİANTEP

***Sınav Kaygısı  
Ve Baş Etme  
Yolları***

Hazırlayan :  
**Rehberlik ve Danışmanlık Merkezi**

Düşünceler, gayeyi doğurur.  
Gayeler eyleme dönüşür, eylemler  
alışkanlıkları oluşturur.  
Alışkanlıklarda karakter belirleyerek  
kaderimizi tayin eder.  
Zor bir iş, zamanında yapmamız  
gerekip de yapmadığımız,  
kolay şeylerin biriktirmesiyle oluşur.

Henry Ford

### SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı önemli bir problemdir. Ancak bu, aşılamayacak bir problem değildir.

Bu kitapçıkta sınav kaygısının ne olduğuna, nasıl ortaya çıktığına, sizi nasıl etkilediğine ve nasıl üstesinden gelebileceğinize dair bilgiler içermektedir.



## **KAYGI NEDİR?**

Kaygı, kişinin belli bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halidir.

## **Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma**

Sınavın kendisi kaygı yapmaz.  
Eğer;

- ◆ Sınav sırasında kendinizi boşlukta hissediyorsanız
- ◆ Terleme, kalp çarpıntısı, gerginlik, bulantı vb. değişimler hissediyorsanız
- ◆ Sınavdan sonra rahatladığınızda soruları rahatça cevaplayabiliyorsunuz
- ◆ Gerçek performansınızı gösteremediğinize inanıyorsunuz
- ◆ Konsantrasyon güçlüğü yaşıyorsunuz
- ◆ Ortamdan uzaklaşma hissi varsa
- ◆ Yorgunluk belirtileri varsa
- ◆ İstenmeyen düşünceler zihinde beliriyoorsa

**SINAV KAYGINIZ VAR demektir.**

## **Fizyolojik Belirtiler**

## **Kaygılı Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?**

- ◆ Kan basıncı ve kalp atışı artar
- ◆ Nefes alış veriş sayısı artar
- ◆ Terleme artar ama tükürük salgılaması azalır
- ◆ Mide ve bağırsak sorunları yaşanır
- ◆ Uyku düzeni bozulur (ya çok uyuma ya da hiç uyuyamama)
- ◆ Baş ağrıları sıklaşır
- ◆ Yorgunluk belirtileri ortaya çıkar
- ◆ Ağız kuruluğu
- ◆ Kaslarda aşırı gerginlik

## **Psikolojik Belirtiler**

- ◆ Gerginlik
- ◆ Huzursuzluk
- ◆ Umutsuzluk
- ◆ Çaresizlik
- ◆ Güvensizlik
- ◆ Yaşamdan zevk alamama
- ◆ Kızgınlık ve öfke
- ◆ Sinirlilik
- ◆ Korku
- ◆ Panik
- ◆ Heyecan

## **Zihinsel Belirtiler**

- ◆ Dikkat toplama ve sürdürmede zorluk yaşanır
- ◆ Aşırı uyarılmışlık hali görülür
- ◆ Unutkanlık ortaya çıkar
- ◆ Okuma, anlama ve düşünceleri organize etmede güçlük yaşanır
- ◆ Gerçek olmayan, acımasız inanç ve düşünceler üretilir

## **Davranışsal Belirtiler**

- ◆ Kaçma
- ◆ Kaçınma
- ◆ Erteleme

- ◆ Olumlu kaygı
- ◆ Yıkıcı kaygı

### Kaygılı Türleri

Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirilirken, kaygısı normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Ayrıca yapılan deney ve değerlendirmelerde biraz kaygının öğrenmeye olumlu yönde aşırı ve sıfır kaygının ise öğrenmeyi olumsuz yönde etkilediği görölmüştür.

### Kaygı Nedenleri

Sınava kadar olan süreyi iyi değerlendirememek ve sınavlara yeteri derecede hazırlık yapamamak sınav sırasında yaşadığımız heyecanın yoğun bir kaygıya dönüşmesine neden olur. Ayrıca

- ◆ Yanlış öz-yeterlik algısı
- ◆ Başarısızlık korkusu
- ◆ Deđerlendirme korkusu
- ◆ Mükemmeliyetçi kişilik
- ◆ Görev ve sorumlulukları erteleme
- ◆ Uygun olmayan çalışma alışkanlıkları
- ◆ Yanlış aile tutumları
- ◆ Yanlış eğitici tutumları da kaygının nedenlerindendir.

## **Kaygı Sonuçları**

- ◆ Hatırlama ve transfer güçlüğü
- ◆ Olumlu enerji eksikliği
- ◆ Psikosomatik rahatsızlıklar
- ◆ Sınavın içeriğine ilişkin dikkat eksikliği
- ◆ Sınavın kendisine ve yaşananlara odaklanma
- ◆ Bilişsel etkinliklerde zayıflama

## **Yararsız Düşünceler**

- ◆ Bu bilgiler çok gereksiz
- ◆ Saçma sapan şeyler bunlar
- ◆ Sınava hazır değilim
- ◆ Yetiştirmem mümkün değil
- ◆ Ne kadar çalışırsam çalışayım anlamam mümkün değil
- ◆ Sınav kötü geçecek
- ◆ Zaman çok az

### Yararlı Düşünceler

- ◆ Önemli olan yapabildiğimin en iyisini yapmak
- ◆ Koşullar sadece benim için değil herkes için geçerli
- ◆ Zaman yetersizse öncelikli konulara önem vermeliyim
- ◆ Aynı koşullarda başarılı olanlar var onları modelleyebilirim
- ◆ Takıldığım yerlerde yardım alabilirim
- ◆ Sık sorulan sorulardan başlamak yararlı olabilir
- ◆ Fiziksel koşulları gözden geçirmeliyim

### Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Teknikleri

- ◆ Çapa atma : Bir şeyi başka bir şeyle bir birine bağlamak; iki şey arasında ilişki kurmaktır
- ◆ Düşünce durdurma tekniği : Birey zaman zaman “Hiç birşey yapamayacağım” “Sınavım kötü geçecek” gibi sözler sarf eder bu durumda bireye kısa sürelide olsa bunları aklından çıkarması tavsiye edilen bir tekniktir.
- ◆ Oto-telkin tekniği : Bireyin kendi kendini telkin ederek, kendisi için olumlu değişiklikleri ortaya koymasidir
- ◆ Gevşeme tekniği : Bedeni kontrol ve nefes egzersizleridir. İyi ve doğru bir nefes alma ile oksijen tüm vücuda dağılır ve kişi sakinleşir
- ◆ İç diyalog kurma tekniği : Bireyin içindeki olumsuz mesajların yerine olumlu mesajların geçmesidir. “Her şey yolunda gidecek” gibi

**Sınav Kaygısını  
Azaltan Etkenler**

**SINAVDAN ÖNCE**

- ◆ Zaman yönetimini öğrenmek
- ◆ Çalışma alışkanlıkları testi almak
- ◆ Tutumları gözden geçirmek
- ◆ Beslenme ve uykuya dikkat etmek
- ◆ Düzenli çalışmak
- ◆ Mükemmeliyetçi tutumdan vazgeçmek
- ◆ Beklentilere ulaşılabilir kılmak

**SINAV ESNASINDA**

- ◆ Kaygıyla başa çıkma tekniklerinden birini uygulamak
- ◆ Zamanı nasıl kullanacağına karar vermek
- ◆ Yapabildiğin sorulardan başlamak
- ◆ Bir soruyu cevaplarken başka bir soruyla ilgili bir konu akla gelirse kısaca not edip devam etmek
- ◆ Konsantrasyon tekrar bozulursa uygun bir teknik kullanıp kontrol duygusunu geliştirmek.

**SINAVDAN SONRA**

- ◆ Sınav iyi de geçse kötü de geçse kendini ödüllendirmek
- ◆ Yapılan yanlışları belirlemek
- ◆ Yeni bir strateji belirlemek
- ◆ Uygulama planı hazırlamak

### İYİ BİR NEFESİN ÖZELLİKLERİ

Sınavlardan önce doğru ve derin nefes alma egzersizini uygulamanız kaygı ve gerginliği azaltmada faydalı olabilmektedir. Bu nedenle iyi bir nefesin şu özelliklerini öğrenmek önemlidir.

- Doğru ve derin nefes almak damarları genişleterek kanın ve dolayısıyla oksijenin bedenin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.
- İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, akciğerin bütününe doldurur ve diyaframı aşağı iter. Bu nefes alındığının iki katı sürede verilir.
- Şehirleşmiş toplumlarda insanlar ciğerlerinin dört veya beşte birini kullanmaktadırlar ve nefes egzersizleri ile amaçlanan akciğerin tümünü kullanmaktır.
- Akciğerimizin üçe bölünmüş olduğunu düşünelim. Derin nefes alırken akciğerin alt bölümü havayla dolar ve diyafram aşağı itilir, sonra orta bölüm hava ile dolar ve göğüs genişler. Son olarak da üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.
- Unutmayın; genel olarak sakin ve olgun insanlar ağır ve dengeli, sinirli insanlar sık ve yüzeysel, huzursuz ve endişeli insanlar yüzeysel ve kesik kesik, hırslı insanlar dengesiz ve düzensiz nefes alırlar.



## Üşenmeyin, Ertelemeyin ve Vazgeçmeyin

### Pusulâ

Hiç bir olayı yaşamınızın tek sıçrama tahtası ya da başarı kapınızın tek anahtarı olarak düşünmeyin. Bunu düşünmemeniz, bu sınavın geleceğinizi belirlemede temel bir etkiye sahip olacağı gerçeğini göz ardı etmenize sebep olmamalı.

Başarı filminde başrollerde oynayan sizsiniz. Bunun dışındaki diğer faktörler sadece bu filmde figüran olabilirler. Okuduğunuz ya da mezun olduğunuz okul, devam ettiğiniz Üniversite, sahip olduğunuz kitaplar ve dokümanlar, aile ve yakın çevreniz, öğretmenleriniz bu filmde sadece birer figürandır.

Şunu unutmamak gerekir ki bir filmi değerli kılan başrol oyuncularındır, ama hiçbir film figüransız tam olarak başarılı olamaz. O nedenle figüranları göz ardı etmemek gerekir. Bununla birlikte başarısızlığın faturasını öncelikle figüranlara değil kendinize kesmelisiniz.

Aslında attığımız her adımda kendimizi arıyoruz. Yaşadığımız her önemli olay, başımızdan geçen ve bize tecrübe kazandıran her şey kendimizi bulmak için birer araç. Bu sınav da, yaşam içerisinde bu araçlardan sadece bir tanesi.

Kendinize yapacağınız yolculuk, sizi hedefinize ulaştıracaktır. Aynı Simurg Efsanesi'nde olduğu gibi...

Simurg, bir masal kuşudur. Uzun boynundan beyaz bir halka bulunan, safran tüylü, güzel sesli, insana benzer kocaman bir kuş... Kuşların sultanıdır. Kaf dağının ardında yaşar. Efsaneye göre, kuşlar, sultanlarını bulmak üzere toplanıp yola çıkarlar bir gün Yol uzun, yolculuk zordur. “Aşk denizi”nden geçerler önce... “Ayrılık vadisi”nden uçarlar... “Hırs ovası”nı aşır, “Kıskançlık gölü”ne saparlar... Kuşların kimi aşk denizine dalar, kimi ayrılık vadisinde kopar sürüden... Kimi hırslanıp düşer ovaya, kimi kıskanıp batır göle... Yolculuk bittiğinde, Kaf dağının ardına sadece 30 kuş varabilmiştir. Sultanları Simurg’u bulamazlar orada... Sonunda sırı, sözcükler çözer: Farsça “si”, “otuz” demektir. ...”murg” ise “kuş”... “30 kuş”, anlar ki, aradıkları sultan, kendileridir. Ve gerçek yolcululuk, kendine yapılan yolculuktur. Hayat yolculuğu kendine yapılan yolculuktur. Umarım kendinizi bulursunuz...

## Gençlik Reçetesi

- Kendinize zaman ayırın
- Stres ve kaygıdan uzak durun, hayata dört elle sarılın
- Her gün en az 10 dakika spor yapın. Özellikle kalbi ve kasları güçlendiren hareketlere ağırlık verin
- İsteklerinizi ertelemeyin
- Her zaman aktif olun, hareketsizlik kan dolaşımı ve şeker hastalığına davetiye çıkarır
- Mümkünse hiç ilaç kullanmayın, tabi ilaçlara yönelin
- Her gün mutlaka kahvaltı yapın
- Yedikleriniz arasında meyve ve sebzenin yeri ağırlıkta olsun
- Acıkmadan yemeyin, doymadan kalkın. Kepekli ve posalı gıdaları tercih edin
- Bol su için
- Akşamları az yiyin
- Dik yürüyün
- Her gün 1 elma yiyin
- Sigarayı hemen bırakın
- Mesleğinizde başarılı olmak için planlı çalışın
- Hırsınızı kontrol edin
- Uykunuza dikkat edin. Günlük ortalama 6 saat uyuyun
- Damar tıkanıklığına sebep olan kolesterol değerini kontrol altında tutun
- Dişlerinizi düzenli fırçalamanın yanı sıra 6 ayda bir kere doktora gidin
- Doğru nefes alıp verme tekniklerini öğrenin
- Yaşadığınız olumsuzlukların yaşam sevincinizi çalmasına müsaade etmeyin
- Stresi kâra dönüştürme yollarını öğrenin
- Her şeyin orta yolunu tercih edin
- Korkularınıza yenilmeyin
- Meraklı olun. Zihninizi dinç tutun
- Günü dolu dolu yaşayın. İşle ev arasında sıkışıp kalmayın
- Sosyal olun ama çevre ve arkadaş seçerken dikkatli olun
- Soğukkanlı olun
- Kendinizi ve hayatınızı sıklıkla güncelleyin
- Günde yarım saat kitap okuma programını hayata geçirin
- Zamanınızı iyi planlayın, televizyonun esiri olmayın



Eğitimin **ZİRVE** 'sinden Yaşamın Zirvesine  
ÜNİVERSİTESİ  
G A Z İ A N T E P

Tel: (0342) 211 66 66 Faks: (0342) 211 66 77  
www.zirve.edu.tr e-posta: info@zirve.edu.tr