

**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

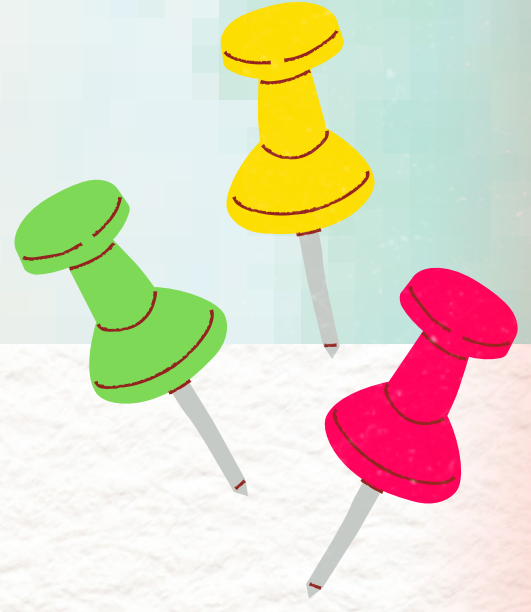
# Sınav Kaygısı

*Sevgili Öğrencilerimiz,*

**Sınav kaygısı ve sınavlarda yapılması gerekenler ile ilgili hazırladığımız bülteni sizlerle paylaşmak isteriz.**

**Keyifli okumalar ve sağlıklı günler dileriz.**

**Koç Ortaokulu, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü**



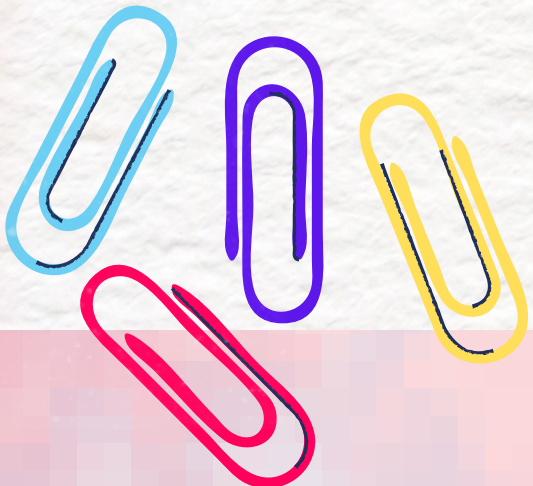
## Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, sınav öncesinde yaşanan stresin ortaya çıkardığı karmaşık zihinsel, bedensel ve duygusal tepkilerdir. Kaygı optimum bir düzeye kadar kişiyi motive etmekte ve odaklanmayı sağlayabilir. Ancak aşırı kaygı, bilginin kullanımını engelleyerek var olan potansiyelin ortaya konulmasını zorlaştırabilir. Kaygı ile ilgili belirtilerin ortaya çıkması ve sürecin zorluklar yaratmaya başlaması durumun olumsuzla doğru gittiğinin bir işareti olabilir. Bu işaretler de bazen endişeye neden olabilir.

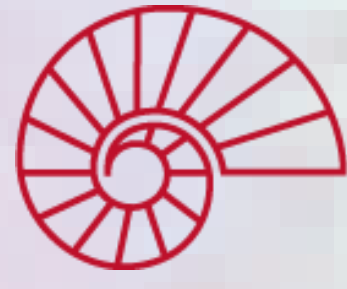
Sınav kaygısının duygusal, zihinsel ve bedensel sonuçları olabilir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin başarılarında belirgin bir düşüş yaşanabilir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve sınav hazırlığı üzerine konuşmaktan kaçınma, fiziksel yakınmalar (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık veya aşırı iştahlılık), çok çalışılmasına rağmen akademik performansta azalma bize sınav kaygısının varlığını düşündürebilir.

## Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

Zamanı iyi kullanamama, sonuca yönelik en kötüsünü düşünme, sınava gereğinden farklı anlamlar yükleme, başarısız olma korkusu, kendini başkaları ile kıyaslama, ailenin, kendisinin ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması gibi sebeplerden dolayı kaygı ortaya çıkabilir.





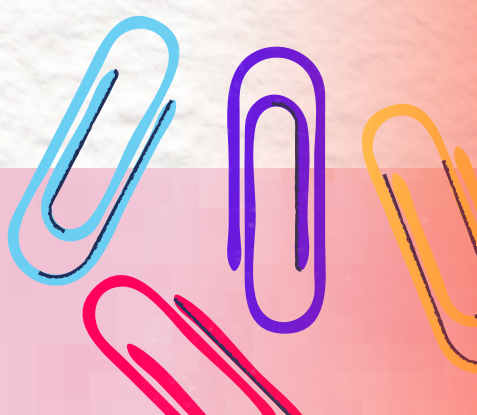


# Sınav Kaygısı

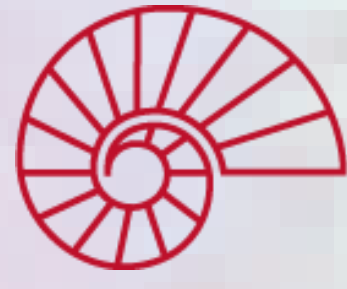


## Sınav Kaygısı ile Nasıl Baş Edilebilir?

- Çoğumuz doğal bir şekilde nefes aldığımızı düşünürüz. Genellikle iki saniyede nefes alır ve bir saniyede geri veririz. Aslında bunun tam tersini yapmak doğru nefes almak olacaktır. Nefesi verme süremiz alma süremizin iki katı olmalıdır. Eğer nefesimizi çabuk dışarı verirse bedenimizi gevşetmek için aldığımız oksijeni yeterince kullanmadan atmış oluruz. Bu sebeple nefes egzersizleri yapabilir, doğru nefes almayı öğrenebilirsiniz. Nefes egzersizlerine [buradan](#) ulaşabilirsiniz.
- Bedeninizdeki gerilimden kurtulmak için gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz. Kasları önce gerginleştirmek ardından kademeli olarak gevşetmek bu anlarda “rahatla ve bırak” demek iyi gelebilir. Gevşeme egzersizlerine [buradan](#) ulaşabilirsiniz.
- Sınavlara bakış açınız kaygınızı etkiler. Sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmek, sınavları bir engel olarak değil gelecek planlarınızda aşılması gereken bir basamak olarak konumlandırmak bu durumu kolaylaştırabilir.
- Efsanelere inanmayın. Bazı durumlarda sınavlarla ilgili duyduğunuz söylemlere çabucak kapılabilirsiniz. Ancak unutmayın her sınavın kolaylığı ve zorluğu kişiden kişiye değişebilir. Size zor gelen başkasına kolay, size kolay gelen başkasına zor gelebilir.
- Sorumluluklarınızı planlayın ve küçük adımlarla çalışmalara başlayın.
- Mutlaka bir ders çalışma rutini ve alanı oluşturun.
- Sınavlarda her şeyi kontrol edemeyeceğiniz gerçeğini kabul etmek gerekir. Kontrol edebileceklerinize odaklanmak her zaman daha etkilidir. Örneğin, sınava planlı bir şekilde hazırlanmak, sınav esnasında süreyi yönetmek, sınava yönelik duygu, düşünce ve bedensel tepkileri kontrol etmek mümkündür.
- Kendi olumlu iç sesinizi oluşturmaya çalışın. Kaygılı düşüncelerinizi hissettiğinizde, bu düşünceleri kontrol edebilmek için içinizdeki ses ile oluşturduğunuz bir olumlama cümlesinden yararlanabilirsiniz. Örneğin; “Başarabilirim, bu sınav için gerekli tüm çalışmaları yaptım ve iyi geçeceğine inanıyorum, kendime güveniyorum.” vb.
- Çalışma motivasyonunuzu sürdürebilmek için önce size zorlayıcı gelen işi yapıp sonra kendinizi ödüllendirebilirsiniz.







# Sınav Kaygısı



## Sınavdan Önce Neler Yapılabilir?

- Bir plan yapın. Bir program dahilinde çalışmak kontrolün sizde olduğunu ve daha güvende hissetmenizi sağlayacaktır.
- Dersi derste dinlemek öğrenmede en etkili yöntemlerden biridir. Derste edinilen bilgileri tekrar etmek, bilginin işlenmesini ve kalıcı olmasını sağlar. Programınızda günlük ve haftalık tekrarlara mutlaka yer verin.
- Sınavlar zamanı yönetebilme becerilerini de ölçer. Bu nedenle sınava kadar süre tutarak çalışmalarınızı planlayabilirsiniz.
- Araştırma sonuçları; başarılı olabilmek için bir miktar kaygının gerekli olduğunu, kaygının başarılı olmada faydalı olabileceğini bizlere söylüyor. Stres atalarımızdan bizlere kalan bir mirastır ve tehditleri fark etmemize yardımcı olmakla kalmayıp fırsatlardan yararlanmamıza olanak sağlayabilir. Stresi olumsuz bir tepki olarak görmek yerine, dikkatinizi odaklamaya yarayan bir araç olarak görebilir strese yönelik bakış açınızı değiştirebilirsiniz.

## Sınav Anında Neler Yapılabilir?

- Sınav anında heyecanlanmak doğaldır. Duygulara kapılmak yerine sizi rahatlatacak yukarıdaki tekniklerden faydalanabilirsiniz.
- Olumsuz düşüncelere karşı alternatif olumlu düşünceler geliştirin.
- Kontrolün sizde olduğunu unutmayın.
- Emin olmadığınız soruları daha sonra bakmak üzere boş bırakın, vakit kaldığında tekrar dönebilmek için soruya bir işaret koyun. Soruyla inatlaşmayın.
- Soruları cevaplamaya en iyi bildiğinizi düşündüğünüz ve kendinizi güçlü hissettiğiniz bölümden başlayın.
- Diğer öğrencilerin kaç soru yanıtladıkları ve neler yaptıklarıyla ilgilenmeyin.
- Sınavınız bittiğinde kağıdınızı teslim etmeden önce cevaplarınızı son bir kez kontrol edin.

## Sınav Sonrasında Neler Yapılabilir?

- Sınavınız bittikten sonra dinlenebilir, kendinizi ödüllendirebilirsiniz.
- Sınavınız bittikten sonra arkadaşlarınızla yanıtlarınızı tartışmak yerine cevapları öğretmenlerinizden edinmeniz kaygınızın artmasını engelleyecektir.
- Sınavlar sonrasında fark ettiğiniz eksikliklerinizi tamamlamak için yeni bir planlama yapabilirsiniz.

