



# SINAV KAYGISI

Rehberlik ve Psikolojik Danışman  
Kübra YILDIZ

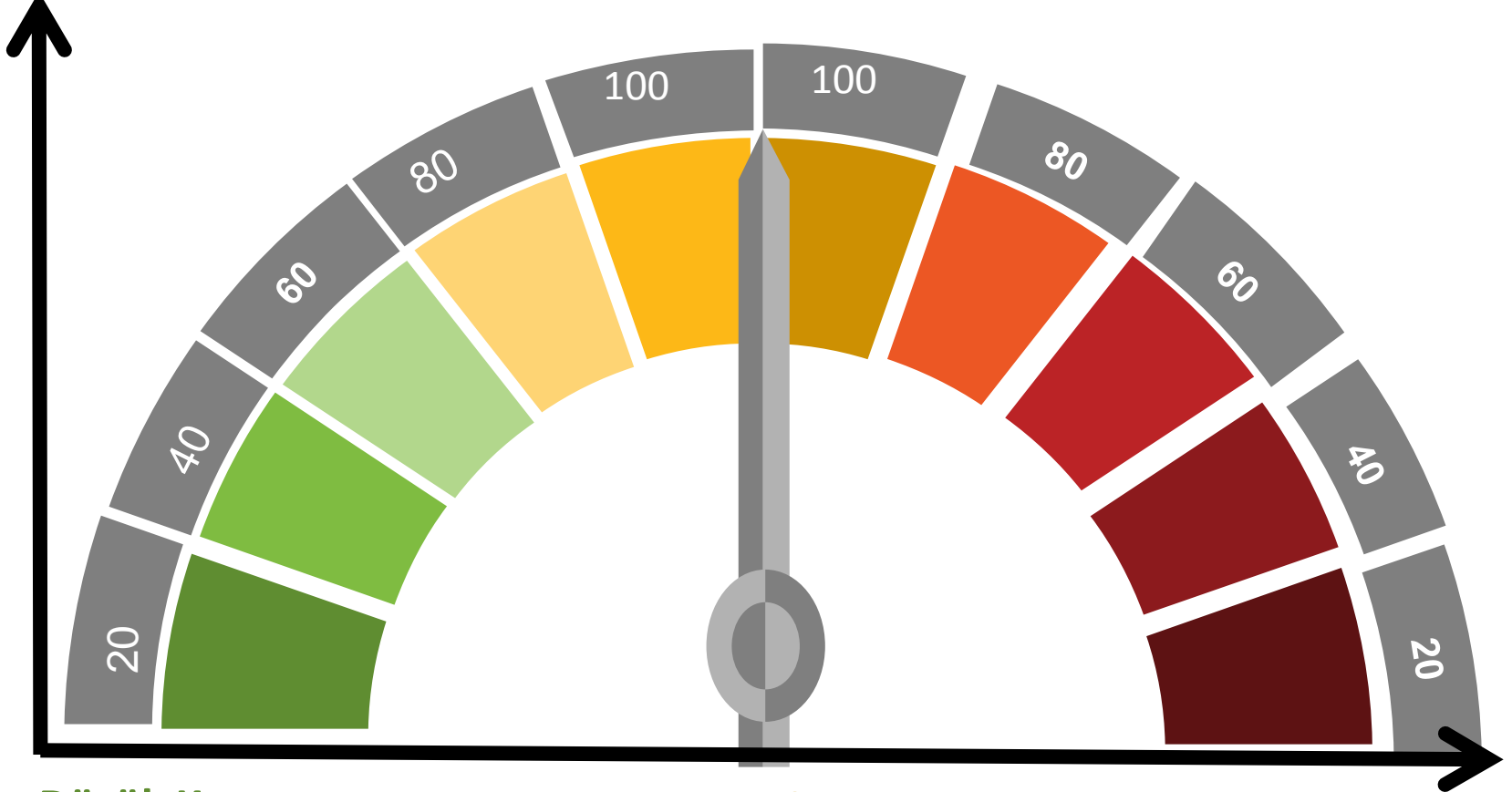
# SINAV KAYGISI NEDİR?



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

# KAYGI DÜZEYİ

Başarı  
Düzeyi

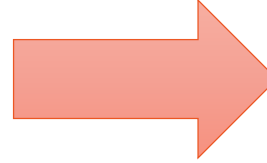
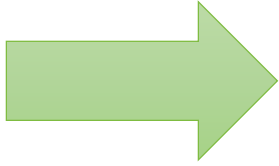
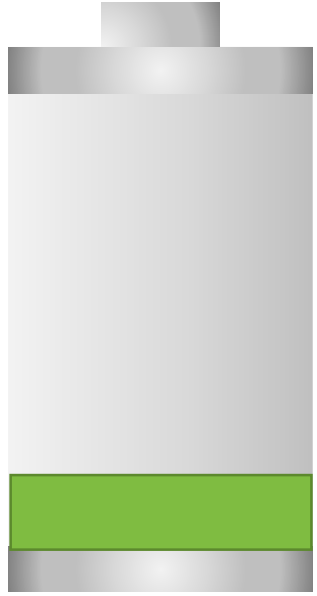


Düşük Kaygı  
Düzeyi

Normal Kaygı  
Düzeyi

Yüksek Kaygı  
Düzeyi

# Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



## Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.

## Normal Kaygı

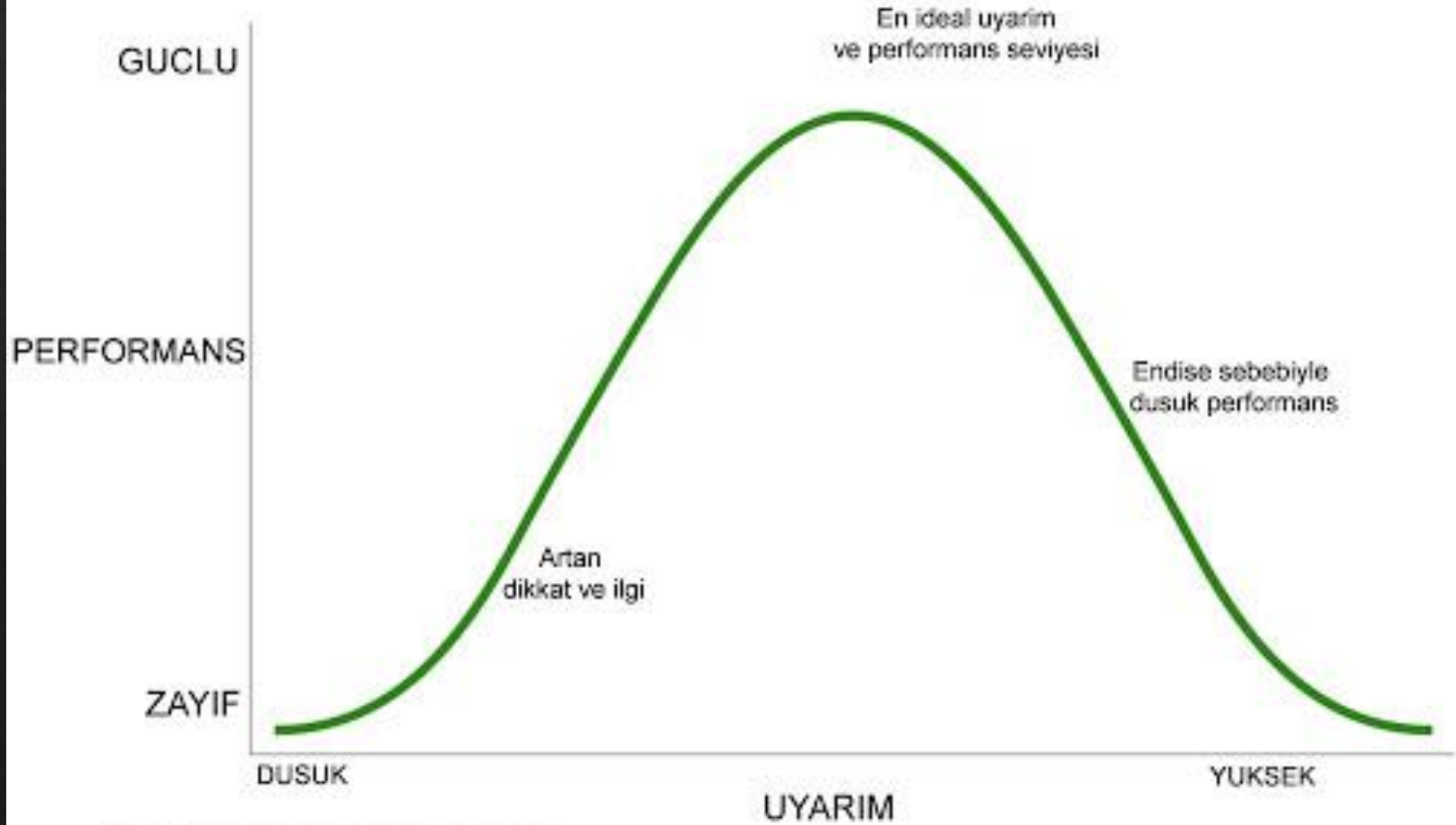
- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.

## Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

# OPTİMAL UYARILMA KURAMI

## YERKES-DODSON KANUNU



# KAYGI HANGİ ALANLARDA GÖRÜLÜR?

KAYGI

```
graph TD; KAYGI --> Zihinsel; KAYGI --> Duygusal; KAYGI --> Fizyolojik;
```

Zihinsel

Duygusal

Fizyolojik

# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

## Zihinsel Belirtiler

Zihinsel belirtiler daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır.



## Bu Düşünceler:

- ▶ Sınavda başarılı olamayacağım.
- ▶ Bu sınavda başarısız olmak benim başarısız birisi olduğumu gösterir.
- ▶ Anne-babamın emekleri boşa gidecek.
- ▶ Üniversiteyi kazanamazsam bir daha hiçbir alanda başarılı olamam.
- ▶ Arkadaşlarımda ve öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım.
- ▶ Bu sınavda başarısız olursam herkesin benim hakkımdaki düşüncesi değişir ....vs



# Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?

● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı

● Hızlı nefes alıp verme

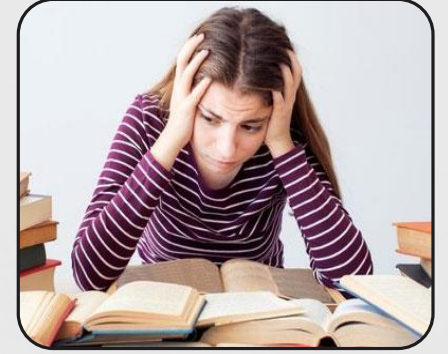
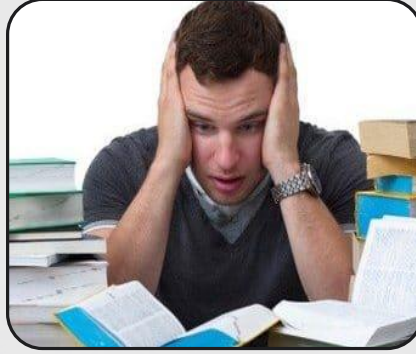
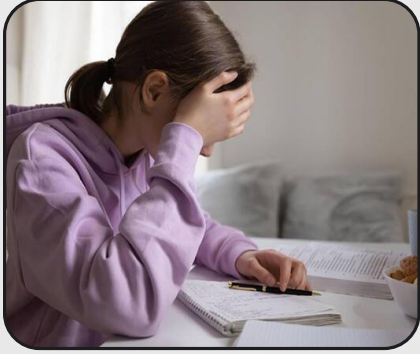
● Kalp çarpıntısı, Titreme

● Mide bulantısı

● Ağız kuruluğu



# Yüksek Kaygının Duygusal Belirtileri



Endişe  
Panik

Öfke  
Korku  
Karamsarlık

Bildiklerini  
Unutma  
Korkusu

Özgüven  
Eksikliği

# KAYGIYI ARTIRAN DURUMLAR NELERDİR?

## Yaşam Şekli İle İlgili Nedenler

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması sonucu oluşabilecek uykusuzluk

Yanlış beslenme, yeterince dinlenememe



# Bilgi İhtiyacı

- Doğru sınav stratejilerini ve verimli çalışma metotlarını bilmeme,
- Ön bilgi eksiklikleri,
- Kaygı azaltma tekniklerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağını(çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında) bilinmemesi durumu.



# Çalışma Tarzı

- Yetersiz ve etkisiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma,
- Dikkatin yoğunlaşamadığı bir ortamda çalışma,
- Çalışmaya zamanında başlayamamaktan dolayı yeterince hazır olmama düşüncesi ya da yeterince zaman ayrılrsa bile zamanın verimli kullanılmamasından dolayı konuların eksik kalması



# Psikolojik Faktörler



Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünce ve inançlar  
(Bu sınav son şansım kazanamazsam hayatım biter, annem babam beni öldürür, başkaları ne düşünür, anne babamı utandıracam).

Performans ile ilgili olumsuz özeleştiriler(Herkes benden daha zeki, ne yaparsam yapayım kazanamayacağım)



# Psikolojik Faktörler

- Gerçekçi olmayan talepler (Potansiyelinin çok üstünde beklentiye girmek, bu başarıyı elde edemediği takdirde yaşadığı travma).

Gerçekleşebilecek sonuçlara ilişkin olumsuz tahminler (Bu sınavı kaybedersem hayatımdaki her şeyin sonu olur, bir daha hiçbir şey düzelmez).



# SINAV KAYGISI İLE BİLİNÇLİ BAŞETME YOLLARI NELERDİR?

## 1. Düşüncelerinizle Yüzleşin.

En çok hangi düşünceler sizi gerçekten kaygılandırıyor? Ve aşağıdaki düşüncelere sahipseniz değiştirmeye çalışın





## OLUMSUZ DÜŞÜNCE

**Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.**

## OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

**Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.**

- **YKS sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir**
- **Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var.**
- **Sınavları kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.**

## OLUMSUZ DÜŞÜNCE

**Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.**

## OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

**Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir.**

- Sınav için kullandığınız dili değiştirin.
- “Mutlaka başarmalıyım”, “şu okula gitmeliyim ”ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine;başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin.

“ –meliyim, –malıyım” şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.

**SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI...**

## 2. Zamanınızı Planlayın

- Kaygı zaman planlamasında düzensizliklerine yol açar, zaman kaybı oluştuğunda da kaygı daha da artar ve çözümsüz bir sorun haline gelir
- Sınavın hemen öncesinde bir şeyleri yetiştirme telaşına düşüp kendinizi gergin hale getirmeyin,
- Normal yaşam aktivitelerinizi korumaya çalışın. Günlük zaman planlaması her zaman faydalıdır.



# 3.Aşırı Hareketlilik ya da Hareketsizlik ile Mücadele Etmeye Çalışın

Gerginlik ve endişe sizi normal hareket ve düşüncelerinizden uzaklaştırıyorsa, sınavın yaklaştığı günlerde eğlenceli aktivitelere yönelin, fiziksel aktivitelerinizi biraz artırın (Hafif yürüyüşler, rahatlatıcı egzersizler vb.).





- Olumsuz düşüncelerinize, olumlu ve sizi sevindiren düşünce ve eylemlerle cevap verin.
- Kendinizi kötü hissettiğinizde hayatta sevdiğiniz etkinlik ya da olayları hatırlayıp, bunlara zaman ayırın, tükenen enerjinizin yeniden depolanmasına izin verin.



Bütün bunların dışında fizyolojik olarak rahatlamak için NEFES EGZERSİZLERİNİ deneyebilirsiniz.

Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.

# 4.Yeterli ve Dengeli Beslenin



Beslenme alışkanlığı önemlidir. Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir. Bu da verimli çalışmayı engeller.

- ✓ Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda bir karar veremiyorsanız eğer,  
Geçmişteki başarılarınızı düşünün,  
iyi ve güzel yaptığınız her şeyi listeleyin,

Ve o listeyi sık sık hatırlayın 😊😊



# BAŞARI ÖYKÜLERİ

- *Miki Fare adlı çizgi kahramanını çizen Walt Disney hakkında resim kabiliyeti olmadığı söylenmişti. Disneyland'ı kurmadan önce de defalarca iflas etmişti.*
- *Genetik biliminin kurucusu Gregor Mendel, gençliğinde okumak istediği üniversitelere ya kabul edilmiyordu ya da ayrılmak zorunda kalıyordu. Ayrıldığı üniversitenin profesörlerinden biri onun için “berrak düşünebilme yeteneği yok” demişti.*
- *Beethoven'in keman tutuşunu gören hocası onun için “müzisyen olamaz” demişti.*
- *Otomotiv sektörünün kurucusu Henri Ford, başarıya ulaşana kadar 5 kez iflas etmiştir.*



✓ Gerçekçi hedefler koyun,  
Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda gerçekçi olmayı deneyin. Ve bunu belirledikten sonra koyduğunuz hedef için çalışın.....

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİM...

Rehberlik ve Psikolojik Danışman

Kübra YILDIZ