



# YİNE Mİ SINAV?

Erkut EKİCİ

Psikolojik Danışman / Rehber  
Öğretmen

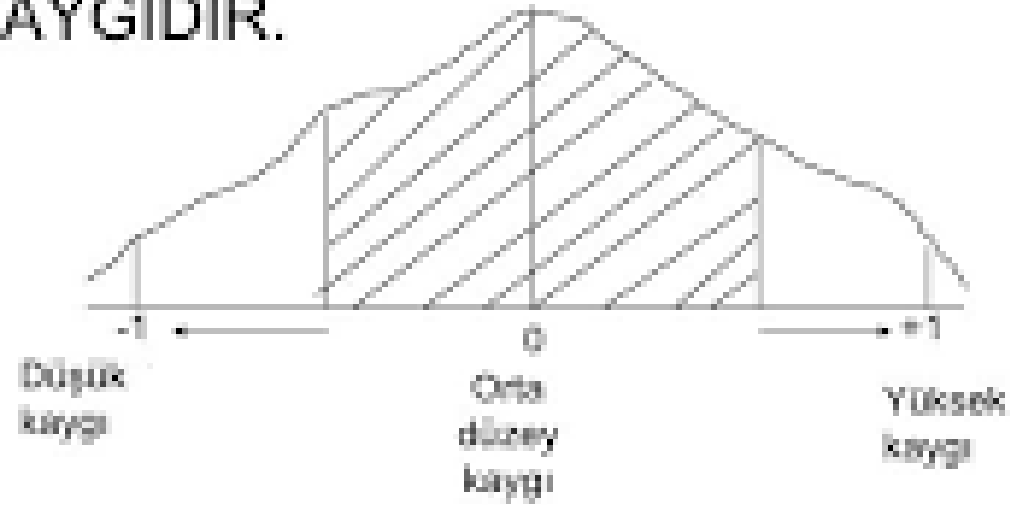
# Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde ve sırasında yaşanan, dikkat dağınıklığına ve başarının düşmesine neden olan yoğun heyecan duygusudur.



## KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



# Belirtileri

## Fiziksel Belirtiler

- Kalp atışında hızlanma ve çarpıntı
- Hızlı nefes alıp verme
- Terleme veya titreme
- Dilin damağın kuruması
- İştahsızlık ve uyumada güçlük
- Baş ağrısı vb.

## Psikolojik Belirtiler

- Gergin bir ruh hali ve olaylara karşı aşırı tepki gösterme
- Dikkat dağınıklığı
- Düşünce, öğrenme ve algılamada sıkıntı
- Olaylar ve kişiler arasında gerekli bağlantı kuramamak

# Neden sınav kaygısı yaşıyoruz?

Özgüven  
Eksikliği

Gelecek  
Korkusu

Aile Baskısı

Hedef  
Belirlememe

Kötü Çalışma  
Alışkanlıkları

Zamanı İyi  
Kullanamama

Sağlıksız  
Beslenme ve  
Düzensiz  
Uyku

Başarısız  
Olma  
Korkusu

# Sınav Kaygısını Arttıran Düşünceler

- Sınavın sürecinden çok sonucuna odaklanma
- Sınav sonucunu felaketleştirme
- Sınava ilişkin bilgi ve becerisine veya bunu yansıtabileceğine dair güvensizlik
- Olumsuz değerlendirme korkusu: Bilgisinin değil, kişiliğinin değerlendirildiği düşüncesi.



# Başa Çıkma Önerileri



- Sınavda her soruya ayrılan zaman dilimi kısıtlı olduğu için öğrenci bir soru ile dakikalarca boğuşmamalıdır. Çünkü sınav hem bilgi hem de zaman kullanımını ölçmektedir.
- Aynı soru üzerinde uzun dakikalar kalarak o soruyu çözmeye çalışmak öğrenci için avantaj değil dezavantajdır. Çünkü bu soruya ayrılan vakitle birçok soru kaçırılmış olup, zaman ilerledikçe yaşayacağı kaygı da öğrencinin hızlı düşünme yetisine negatif etki bırakmaktadır.
- Beynimiz doğru düşünmeye yatkın olduğu için altı çizili sözcükleri zaman zaman yanlış okuyabilmektedir. Öğrenci bu yüzden bu özellikleri içeren soruları dikkatli okumalıdır.
- İki şık arasında uzun süre kalmak beyni yormaktadır. Ve kararsızlık da beraberinde kaygıyı tetikleyeceği için öğrenci belli bir soru ile inatlaşmadan akla ilk geleni işaretlemek daha mantıklı olabilir.

# Başa Çıkma Önerileri

- Sınavdaki soruların bir kısmı çok kolaydır. Ve kolay soru insan beynini ilginç bir şekilde yorar. Burada basit düşünmek gerekir. Bu kadar kolay olamaz ya da kesin altında bir şeyler var gibi düşünceler kaygıyı tetiklemektedir.
- Yarım okumak bütünselliği bozar ve bu durum bilinçdışında kaygı oluşturur. Bu yüzden Öğrenci bütün şıkları okumalıdır. Sorularda bazen doğruyu değil en doğruyu sordukları için bu yöntem sürpriz sonuçları en aza indirecektir.





# Nefes Egzersizi

- 1-4-2 Metodu
- 10 tekrar



# Sınav Öncesi...

- Sınavlardan önce ortalama bir kahvaltı yapılmalı, mide çok fazla doldurulmamalıdır.
- Düzenli uyku öğrenmede önemlidir. Öğrenci her zaman kaçta yatıyorsa sınavdan önceki akşam da o saatte yatmalıdır.
- Öğrenci kendi arkadaşlarının veya çevresindekilerin vereceği tepkilere odaklanırsa kaygısı yine artacaktır.
- Sınava «bir yeri kazanayım» ya da «diplomam olsun», gibi isteklerle değil, kendi geleceği için bir şeye odaklanarak girerse daha başarılı olabilir.
- Büyük sınavlarda son 24 saati ders çalışarak değil, dinlenerek geçirmek daha verimli olacaktır.



# Kısa bir hikaye...

Nick güçlü, sağlıklı bir işçi. Manevra sahasında çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar. Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakılırlar. Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick yanlışlıkla içeriden kapıyı kapatır. Kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick' in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır ama kimse duymaz, duyanlarda bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermezler. Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar. Eğer buradan çıkamazsam, burada kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer. Titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini yazar; «Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir.



➔ Devamı...

# Kısa bir hikaye...

Ertesi gün soğutucu vagonun kapağını açan işçiler. Nick' in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıydı. Vagonun içindeki ısı 18 C idi ve vagonda bol hava vardı. Nick' in korkusu, kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştu.

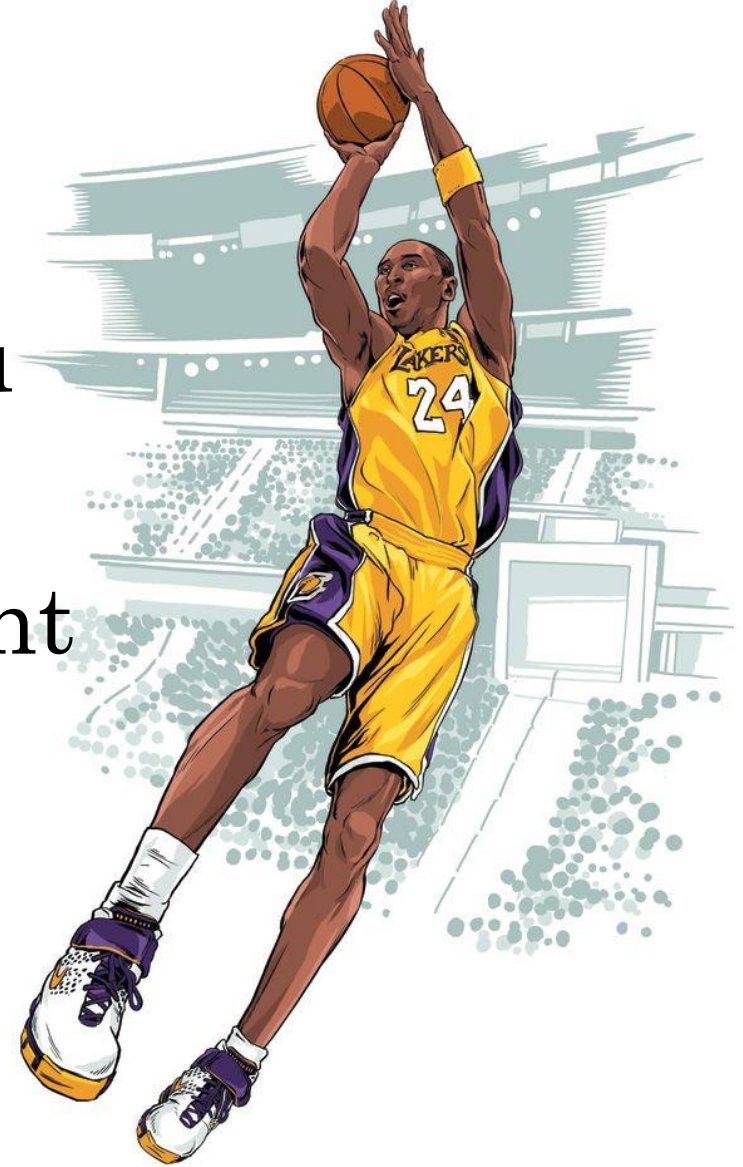
Savaşçı

Doğan Cüceloğlu



«Eğer kendinize inanmazsanız, bunu  
sizin yerinize kimse yapmaz.»

Kobe Bryant



# TEŞEKKÜR EDERİM

