



# HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

2024

# KAYGI NEDİR?

**Kaygı, stres yaratan bir uyarana karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yoğun bir uyarılma durumudur. İnsanoğlunun yaşadığı en doğal ve temel duygulardan biridir.**

# KAYGININ ÖZELLİKLERİ

- **Kaygı Temelde Anlamdan Kaynaklanır:**

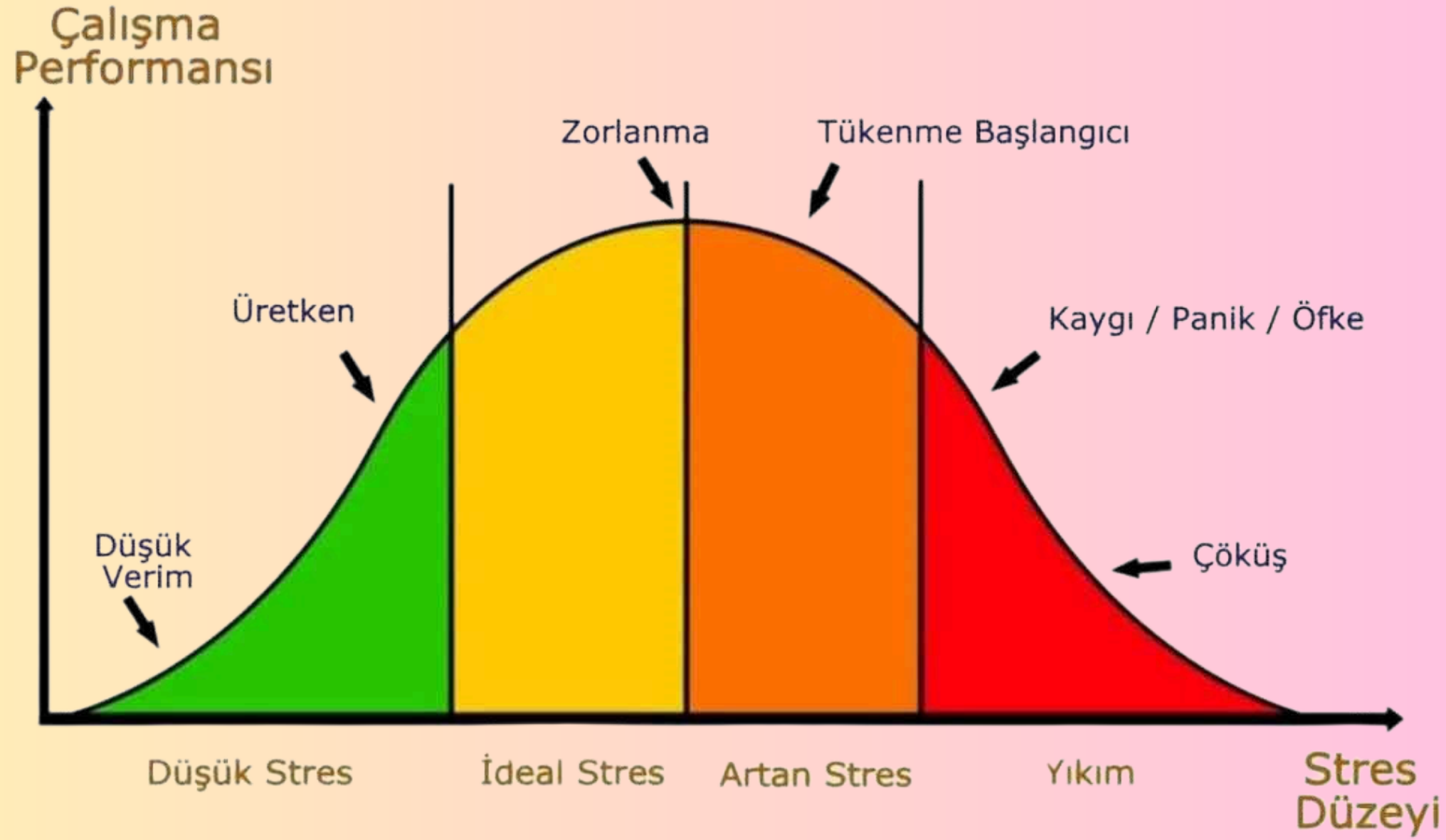
- **Kaygı, kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanır.**
- **Örneğin sınav kaygısı, sınavın kendisinden değil öğrencinin sınava yüklediği anlamdan kaynaklanır. Başaramama korkusu, ailesini hayal kırıklığına uğratma gibi durumlar da bu anlamdan kaynaklanır.**

- **Kaygı Olumsuz Algılanır, Ancak Gerekli Bir Duygudur:**

- **Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duygu gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur.**
- **Örneğin çalışma isteğinin oluşabilmesi için bir miktar kaygı gereklidir.**

# KAYGININ ÖZELLİKLERİ -2

SINAV STRESİ EĞRİSİ



# KAYGININ ÖZELLİKLERİ-3

- Kaygının yoğunluğu **hafif bir tedirginlik** duygusundan **panik** derecesine kadar değişebilir. Her yaş düzeyinde yaşanabilen bir duygudur. Kaygının nedeni **çevresel** etkenler olabileceği gibi **kalıtımsal** faktörler de rol oynayabilir. Uygun çevresel koşullar olsa bile kişinin kalıtımsal yatkınlığı yüksek kaygıya neden olabilir.



# KAYGININ ÖZELLİKLERİ-4

- Kaygı genellikle **gelecekte yaşanma ihtimali olan** durumlara yüklenen anlamlar sonucu ortaya çıkar. Örneğin düzenli ders çalışan bir öğrencinin 6 ay sonraki merkezi ortak **sınavda başarılı olamama duygusunu** yaşamaması bu örneklerden biridir. Kaygı bir durumun **öncesinde, esnasında veya sonrasında** ortaya çıkabilir. Bu durum olayın kendisine ve olayı yaşayan kişiye göre **değişiklik gösterebilir**. Bazı öğrencilerin kaygısı sınavdan önce daha yüksekken bazılarının sınav esnasında daha yüksek olabilir.



# KAYGININ ÖZELLİKLERİ-5

- Kaygının şiddeti, dozajı, yaşanma biçimi, etkileri ve sonuçları kişiye özeldir. Yani kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olması, **öğrenme, motivasyon, bellek ve dikkat** arasında **ters orantılı** bir ilişki taşır. Kaygısı çok yüksek olan bir bireyin öğrenme kapasitesi ve bilgiyi kullanabilme becerisi büyük oranda düşer.

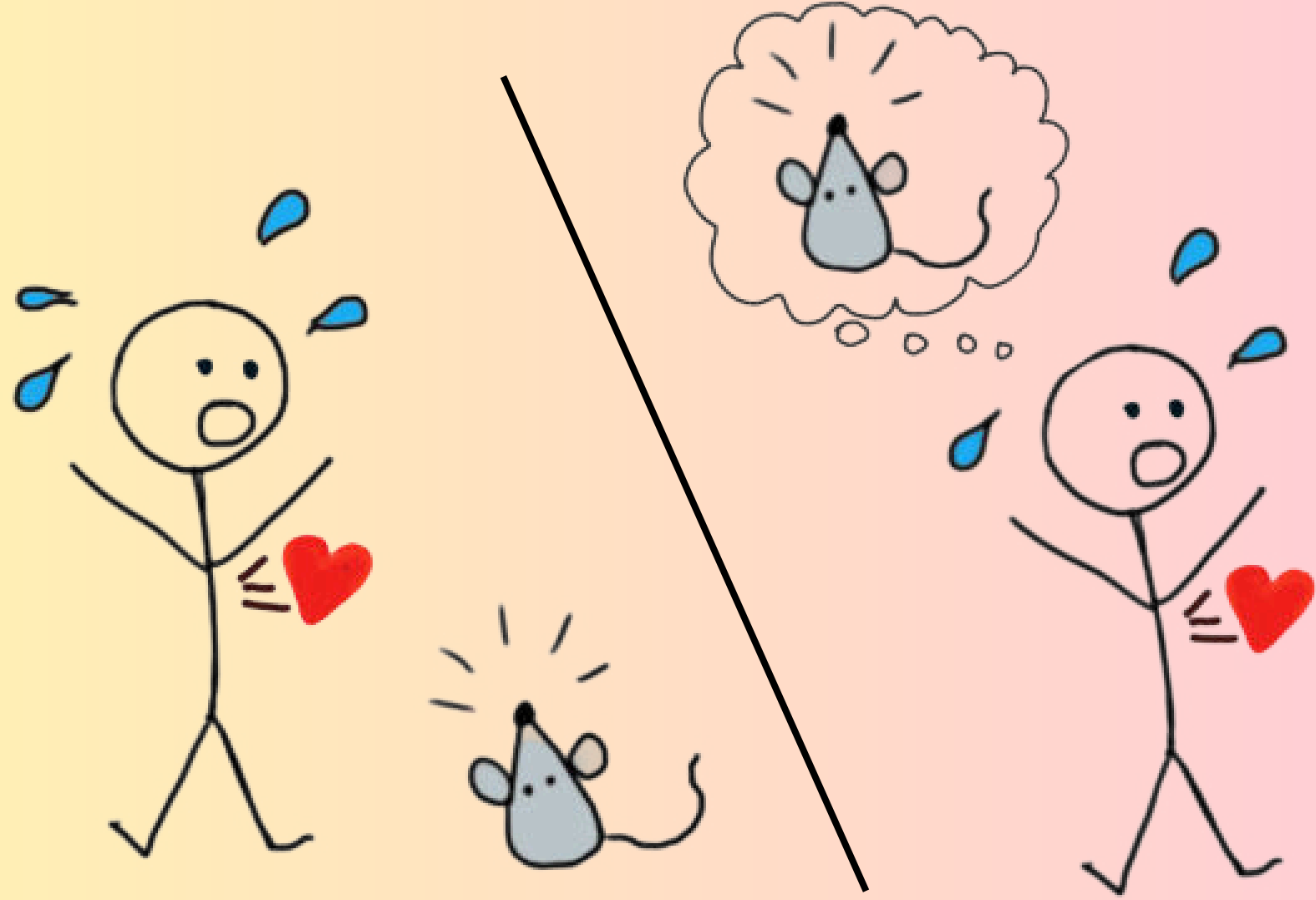


# KAYGI-ÖĞRENME İLİŞKİSİ

- **Belli bir düzeyde hissedilen kaygı, etkili öğrenme süreçleri için gereklidir.** Bu kaygı, kişide bir eksiklik duygusu yaratarak çalışma isteğinin temelini oluşturur.
- **Dikkat ile kabul edilebilir kaygı** arasında güçlü bir ilişki vardır. Kaygısızlık ve yüksek kaygı, dikkat ve konsantrasyon sorunlarına yol açabilirken, kabul edilebilir kaygı kişinin bir duruma motive olmasının ve dikkat kesilmesinin temelini oluşturur.
- **Kaygı, yaşamın ilk yılları olan çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde daha sık ve nedensel olarak çeşitlilik arz eden bir yapıda yaşanır. Nedeni her zaman somut bir durum olmayabilir; bazen bir duruma ilişkin duygusal ve düşünsel süreçler gibi soyut durumlar da kaygının nedeni olabilir.**



# KAYGI-KORKU FARKI



# KORKU-KAYGI İLİŞKİSİ

## • Nesne ve Kaynak:

- **Korku:** Korkunun belli bir nesnesi vardır. Örneğin yılandan korkarız.
- **Kaygı:** Kaygının belli bir nesnesi yoktur; daha soyuttur.

## • Kaynakın Netliği:

- **Korku:** Korkunun kaynağı net ve somuttur.
- **Kaygı:** Kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.

## • Oluşma Hızı:

- **Korku:** Ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkar.
- **Kaygı:** Oluşması belli bir zaman gerektirir.

## • Neden ve Anlam:

- **Korku:** Bir durumun kendisinden kaynaklanır.
- **Kaygı:** Duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır.

## • Şiddet ve Süre:

- **Korku:** Şiddeti yüksektir ve genellikle kısa sürer.
- **Kaygı:** Şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebilir ve süresi genellikle uzundur.

# SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ

Sınav kaygısının çeşitli sebepleri olmakla birlikte başlıca sebepleri şunlardır:

## 1. Yüksek Beklentiler ve Baskı:

- Aile veya toplumun beklentileri, öğrencide kaygıya yol açabilir.
- “Başaramazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım?” gibi düşünceler kaygıya neden olabilir.

## 2. Mükemmeliyetçilik Tutumu:

- Her zaman en yüksek notu almak isteme ve kusursuz olma beklentisi sınav kaygısını artırabilir.

## 3. Sosyal Baskı:

- Arkadaşlar arasındaki rekabet, sosyal çevredeki beklentiler ve öğrenciler arasındaki kıyaslama da kaygıyı etkileyebilir.

## 4. Hazırlık Yetersizliği:

- Yetersiz hazırlık, sınav anında kaygıyı artırabilir.
- Öğrenci, sınavı kazanamama korkusuyla kaygı yaşayabilir.

## 5. Olumsuz Düşünceler:

“Sınavda kesin heyecandan tüm bildiklerimi unutup kötü yapacağım” gibi olumsuz düşünceler de kaygıya yol açabilir.

# SINAVA ÇALIŞMA KONUSUNDA YAPILAN HATALAR

## Verimli ders çalışmama problemleri arasında:

1. Yetersiz ve etkisiz çalışma yöntemleri kullanmak,
2. **Tekrar** yapmamak ve öğrenmeyi pekiştirmemek,
3. **Uygun koşullarda çalışmamak** ve dikkat dağınıklığı yaşamak,
4. Doğru ölçme ve değerlendirme yapmamak,
5. **Amaçsız** ve motivasyonsuz çalışmak,
6. **Plansız** ve programsız çalışmak,
7. Doğru zamanlama ve **çalışma süresini ayarlayamamak.**



# SINAVA ÇALIŞMA KONUSUNDA YAPILAN HATALAR-2

## Sınavla ilgili yetersiz bilgi sorunları şunlardır:

1. Sınavın **uygulanma esaslarını** bilmemek,
2. Sınavın yeri ve zamanını bilmemek,
3. Sınavın **kapsamını** bilmemek,
4. Sınavın **nasıl değerlendirileceğini** anlamamak.

## Sınav stratejileri ile ilgili eksiklikler:

1. **Hafıza tekniklerini** kullanmamak,
2. **Test çözme tekniklerini** bilmemek,
3. **Dikkat ve konsantrasyon tekniklerini** uygulamamak,
4. **Kaygı azaltma yöntemlerini** kullanmamak,
5. **Nefes ve gevşeme egzersizlerini** yapmamak.



# SINAVA ÇALIŞMA KONUSUNDA YAPILAN HATALAR-3

## Hedef ve beklentilerle ilgili sorunlar şunlardır:

1. **Belirsiz** hedefler belirlemek,
2. **Doğru ve uygun** hedefler oluşturamamak,
3. **Yüksek** beklentiler oluşturmak.

## Öğrencilik alışkanlıklarıyla ilgili sorunlar:

1. İşleri **ertelemek**,
2. Dersi derste dinlememek,
3. **Ön hazırlık** yapmamak,
4. **Son güne** bırakmak,
5. **Ödev** yapmamak,
6. **Ezberlemeye** dayalı öğrenme,
7. Yeterli **sınav egzersizi** yapmamak,
8. Kaynakları etkin kullanamamak,
9. **Mükemmeliyetçi** yaklaşımla çalışmak (ya hep ya hiç mantığıyla).



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler

### a. Yeterli ve Dengeli Uyku:

- Ortalama uyku süresi **7-8** saattir. Bu süreden az veya çok uyumamaya dikkat edilmelidir.
- Uyku kalitesini artırmak için **odanın iyi havalandırılması**, ısının oda sıcaklığı düzeyinde tutulması (22 derece), tamamen karanlık bir ortamın sağlanması ve doğru yatak tercihi önemlidir.
- Gün içerisinde **kahve ve çay tüketimine** dikkat edilmeli, uyumadan **2-3 saat önce yiyecek ve içecek tüketimi sonlandırılmalıdır.**
- Mümkün olduğunca **aynı saatte uyuyup** aynı saatte **uyanmaya** alıőmak biyolojik alıőkanlıkların temelini oluşturur.
- Düzenli **fiziksel aktivite** yapmak da kaliteli uykuya olumlu etki eder.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler

### **b. Yeterli ve Dengeli Beslenme:**

- **Öğün atlamamak** önemlidir.
- Yemek **saatleri** gün içerisinde sabit olmalıdır.
- **Abur cubur** ve ağır yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Günlük olarak **süt** ve süt ürünleri, **tahıl** grubu, **sebze** ve **meyve**, **et**, **yumurta** ve **kuru baklagiller** grubundan yiyecekler yeterli ve dengeli düzeyde tüketilmelidir.
- Gün içerisinde yeterli **sıvı tüketimi** (2-3 lt su) sağlanmalıdır.
- **Vitaminler** depolanmadığı için günlük alınmalıdır; bu nedenle meyve tüketimine önem verilmelidir.





# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler

### d. Yeterli Dinlenme:

- Dinlenmek, sadece uyumak değil, **aktif ve pasif** olarak ikiye ayrılır.
- Aktif dinlenme, **yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaőmak** için baőka bir aktiviteye yönelmektir. Örneğin ders arasında bulmaca çözmek veya fiziksel egzersiz yapmak aktif dinlenmeye örnek olabilir.
- Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak **zihnini ve bedenini dinlendirmesidir**. Meditasyon ve nefes alma egzersizleri pasif dinlenmeye örnek olarak gösterilebilir. Esas olan, zihinsel ve fiziksel sağlığı koruyacak uygun zaman dilimlerini ve süreyi kullanmaktır.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler

### e. Kontrollü Sosyal Yaşam:

- Aşırı sosyal yaşamın zararları olduğu gibi asosyal yaşamın da zararları vardır.
- Bir günlük yaşam döngüsünde kişi kendine, ailesine ve akranlarına zaman ayıracak şekilde planlama yapmalıdır.
- Sınava hazırlanan birey, özellikle sosyal hayat aktivitelerinde **seçici olmalı ve “hayır” diyebilmelidir.**
- Doğru sosyal yaőantı stresi azaltır, monotonluğu önler ve aile ve diğer iliőkilerde kopmaları engeller.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler

### f. Zamanı Doğru Yönetme:

- Yaşam döngüsünde uyku, beslenme, dinlenme, sosyal ilişkiler ve sınav hazırlığı sürecini günlük ve haftalık olarak planlamalıdır.
- Bu alanlardan birinin eksik olması, kişinin kaygı problemleri, depresyon, monotonluk, stres, tükenmişlik, motivasyon ve dikkat sorunları yaşamasına neden olabilir.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### a. Verimli Ders Çalışmak:

- Hedefinize göre zaman, yöntem ve strateji belirleyerek çalışma sisteminizi oluşturun.
- Sınava hazırlık sürecinde yaşam döngünüzde **ders çalışmaya doğru zamanı ayırın.**
- **Planlı** ve programlı çalışın.
- **Ön hazırlık** sistemi ile çalışın.
- **Tekrar** yapın.
- Ders çalışmak için **uygun koşulları** sağlayın.
- Sınav **deneyiminizi** artırın (Konu + konuya ilişkin test).
- Sık sık **genel deneme sınavlarına** katılın.
- Sınavlarınızı **süre** tutarak yapın.
- Sınav sonuçlarını değerlendirin ve **nerede yanlış yaptığınızı** tespit ederek geri bildirim yapın.
- **Tek başınıza çalışarak** öğrenemediğiniz konularda öğretmenlerinizden veya konuyu iyi anlayan arkadaşlarınızdan destek isteyin.
- **Okul PDR servisi** ile periyodik olarak görüşün.

# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### b. Sınav Hakkında Bilgi:

- Gireceğiniz sınavın **amacı, içeriği, başvuru Őartları** gibi uygulama esasları ile ilgili bilgi edinin.
- Sınavın **süresi, soru sayısı, doğru-yanlış ilişkisi, puanlama sistemi** gibi konularda bilgi sahibi olun.
- Sınava ilişkin **önceki yıllarda çıkan soruları** inceleyin.
- Sınavın zamanı ve yeri konusunda bilgi edinin, **sınav mekânını önceden görün.**
- Sınavın nasıl değerlendirildiği ve puanlandığı konusunda bilgi edinin.
- Sınav sonrasında bir tercih süreci gerçekleşecekse **tercih süreçleri** ile ilgili bilgi edinin.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### c. Sınav Stratejilerini Bilme:

- Test çözüme **teknik ve stratejileri** konusunda bilgi edinin.
- **Dikkat ve konsantrasyonunuzu** geliőtirecek teknikler konusunda bilgi sahibi olun.
- **Hafıza teknikleri** konusunda bilgi edinin.
- **Kaygı azaltma yöntemleri** konusunda bilgi edinin ve gerekiyorsa profesyonel psikolojik destek alın.
- **Nefes ve gevşeme** egzersizleri konusunda bilgi edinin.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### a. Hedef ve Beklentiler:

- Potansiyelinize uygun ve **gerçekçi hedefler** belirleyin.
- Kısa ve uzun vadede doğru beklentiler oluşturun.
- Ailenizle hedefleriniz ve beklentileriniz konusunda iletişim kurun.

### e. Öğrencilik Alışkanlıkları:

- **Planlı** çalışın.
- Çalışmayı **ertelemeyin**.
- Dersi **derste öğrenmeye** çalışın.
- **Ön hazırlık** yapın.
- Ödevlerinizi **düzenli** olarak yapın.
- Bilgiyi sadece **ezberlemeyin**, anlamaya çalışın.
- Mükemmeliyetçi değil **gerçekçi** olun.



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### a. Hedef ve Beklentiler:

- Potansiyelinize uygun ve **gerçekçi hedefler** belirleyin.
- Kısa ve uzun vadede doğru beklentiler oluşturun.
- Ailenizle hedefleriniz ve beklentileriniz konusunda iletişim kurun.

### e. Öğrencilik Alışkanlıkları:

- **Planlı** çalışın.
- Çalışmayı **ertelemeyin**.
- Dersi **derste öğrenmeye** çalışın.
- **Ön hazırlık** yapın.
- Ödevlerinizi **düzenli** olarak yapın.
- Bilgiyi sadece **ezberlemeyin**, anlamaya çalışın.
- Mükemmeliyetçi değil **gerçekçi** olun.





# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

## SOSYAL ÇEVRE İLE İLGİLİ ÖNERİLER

### a. Olumsuz Sosyal Çevreden Uzak Durun:

- Sizi yolunuzdan alıkoyacak olumsuz sosyal çevreden uzak durun ve onlara hayır demeye çalışın.

### b. Sosyal Çevrenizle İlişkileri Mesafede Tutun:

- Sosyal ilişkilerinizi belli bir mesafede tutarak sizi etkileyebilecek iletişim çatışmalarından uzak durun.

### c. Dengeli Sosyal Yaşam:

- Aşırı sosyal hayatla ilgilenmek kadar tamamen sosyal hayattan kopmak da yanlıştır.
- Planladığınız yaşam döngüsünde sosyal ilişkilere de zaman ayırın.

### d. Ailenizle Zaman Geçirin:

- Ailenizle vakit geçirmek, sınav stresini azaltmada ve genel psikolojik iyi oluşta önemlidir.





**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**