



T.C
İSTANBUL VALİLİĞİ
Esenyurt Fatih Sultan Mehmet
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

SINAV KAYGISI



Hazırlayan
REHBERLİK SERVİSİ

1

Sınav Kaygısına Neden Olan Faktörler

- ◆ Ailenin ve öğretmenin öğrenciyle ilgili beklenti düzeylerinin yüksek olması,
- ◆ Öğrencilerin kendi gerçek kapasitesini bilmemesi ve kapasitesinin üstünde beklenti düzeyine sahip olması,
- ◆ Öğrencinin kendisine yeteri düzeyde güvenmemesi,
- ◆ Kendi sınav başarı düzeyi ile başkalarının sınav başarı düzeyleri arasında kıyaslama yapma alışkanlığının olması,
- ◆ Öğrencinin verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemesi,
- ◆ Gelecekte iyi bir üniversiteye girmek ve iyi bir meslek sahibi olmak konusundaki endişeleri,
- ◆ Öğrencinin sınavları ölüm-kalım savaşı gibi görmesi ve aşırı düzeyde kaygılanması,
- ◆ Sınav sonucu başarısız olma durumunda çevresi tarafından (anne-baba, arkadaşları ve akrabaları) olumsuz eleştirilere maruz kalma endişesi sınav kaygısına neden olan faktörlerdir
- ◆ „Ya başarısız olursam“ korkusu
- ◆ Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- ◆ Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- ◆ Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
- ◆ Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- ◆ Sık sık alacağı notu düşünme
- ◆ Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- ◆ Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

KAYGINIZ SİZİ KONTROL ETMESİN
SİZ KAYGINIZI KONTROL EDİN



2

SINAV KAYGISI

Kaygı Nedir?

Kaygı, kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

Sınav Kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel Belirtileri

- ◆ Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- ◆ Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- ◆ Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- ◆ Bilgileri anlamada güçlük çekme
- ◆ Düşünceleri organize etmede güçlük

Fizyolojik Belirtileri

- ◆ Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- ◆ Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- ◆ Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
- ◆ Baş dönmesi, bayılma
- ◆ Kas yorgunlukları, uyuşma
- ◆ Terleme ya da üşüme
- ◆ Yorgunluk
- ◆ Mide, baş ağrısı

Duygusal Belirtileri

- ◆ Gerginlik, sinirlilik
- ◆ Heyecan, panik
- ◆ Karamsarlık, güvensizlik
- ◆ Korku



3

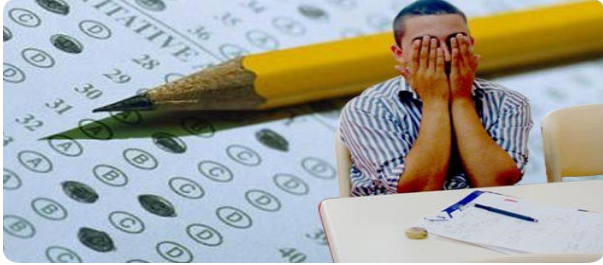
SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN ÖĞRENCİYE YÖNELİK ÖNERİLER

♦ Okul içindeki günlük çalışmalarda başarılı olmak konusunda temel şart düzenli tekrarlardır. Çünkü başarmak için ölçü, kitap başında çok zaman geçirmek değil, “bilgiyi kendine mal etmektir.”

♦ Sınavdan önce insan zihni kolayca endişe ve kuruntulara kayma eğilimindedir. Böyle bir durum hem dikkati dağıtır hem de zaman kaybına yol açar. Bunun için kendi kendinize yüksek sesle “şimdi çalışma zamanı, endişe ve kuruntulara yer yok” deyin.

♦ Tekrarlarınızı ders çalıştığınız yerde yapın. Böylece öğrenme ile öğrenme mekanı arasındaki ilişkiyi pekiştirmiş olursunuz. En önemlisi zihninizin dağılmasını önlemiş olursunuz.

♦ Tekrarlarınızı notlarınızdan yapın. Eğer derslerde not tuttuysanız ve bunları yeniden yazdıysanız işiniz bir hayli kolaylaşmış demektir.



Not Tutarken;

-Kitapta her yazanı not olarak çıkartmaktan veya öğretmenin her söylediğini not etmekten kaçının.

-Notlarınızdaki birinci ve ikinci önem derecesine sahip olan bilgileri ayırmak için bir işaretleme sistemi kullanın (örneğin, renkli kalemlerle farklı renklerde çizmek gibi).

-Notlarınızda şunlar olmalıdır: Tanımlamalar, benzerlik ve ayrılıklar, isimler, örnekler.

-Sosyal derslerin çok sayıda tekrar yaparak ve anlatarak; fen derslerinin ve matematiğin bol problem çözerek öğrenileceğini akıldan çıkartmayın. Fen derslerinin anlatma ve prensiplere dayanan bölümünde ancak çok sayıda tekrarla öğrenileceğini unutmamak gerekir.

4

SINAV KAYGISI

♦ Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik “uykudur.” Bu nedenle sınavdan önceki gece yatmadan önce hızlı bir tekrar yapın. Sabah kalktıktan sonra kahvaltudan önce bir kere daha tekrar yaparsanız bilgiyi hafızanıza iyice yerleştirmiş olursunuz. Böylece uyku sırasında salgılanan bazı maddelerin yeni öğrendiğiniz bilgiyi pekiştirmesine imkan vermiş ve eğitim başarınızı köklü olarak yükseltmiş olursunuz.

♦ Çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra zihninizi endişelerin işgal ettiğini, kuruntulara ve hayallere daldığınızı fark ederseniz çalışmanıza ara verin. Bu arada ağır ağır derin bir nefes alın, kısa bir süre tutun ve yavaş yavaş boşaltırken “bu sınavı başaracağım” deyin.

♦ Bundan sonra bir kağıda veya kartona, biraz önce içinizden tekrarladığınız “BU SINAVI BAŞARACAĞIM” cümlesini büyük harflerle yazın ve çalışma masanızın karşısına asın.

♦ Okul içinde ders öğretmenin hazırladığı sınavlarda, öğretmenin kaç soru sorduğunu, ne tür bilgiler istediğini araştırın. Bazı öğretmenler sorulara, kısa ve ayrıntılardan arınmış cevaplar, bazıları ayrıntılara kadar inilmiş cevaplar isterler. Bu incelikleri sınav sırasında öğretmeninize sorarak değil, sınavdan önce araştırarak edinin.

Sınav Kaygısı Geleceğinizi Karartmasın!

**Kaygınız Sizi Kontrol
Etmesin
Siz Kaygınızı Kontrol
Edin...**



5

SINAV KAYGISI



♦ Soruların puan ağırlıklarını bilin ve yazmaya başlamadan önce cevaplayacağınız sırayı ve bunlara ayırdığınız süreyi belirleyin.

♦ Gireceğiniz sınavın bütünüyle benzerinin bir provasını yapın. Eğer 20-40 dakikalık bir sınava girecekseniz, kendi kendinize muhtemel sorunlardan oluşan ve bu süreyi içine alan bir deneme sınavı yapın.

♦ Sizi bekleyen bir giriş sınavı ise, sınav süresini tam olarak temsil eden en az iki deneme sınavına mutlaka katılın. Bunun için özel dershanelerin veya başka kurumların yaptıkları sınavları öğrencileri olmayacaksanız bile antreman amacıyla kullanın.

♦ Sınava hazırlanırken veya sınav sırasında aklınıza “başarılı olamayacağınız”, “başkalarının sizden daha iyi çalıştığı”, “önceki bir sınavda daha çok çalıştığınız halde başarılı olmadığınız” gibi düşünceler gelebilir. Böyle durumlarda kendi kendinize şu soruları sorun: “Bu düşünce biçimi benim ders çalışmamı kolaylaştırıyor mu?”, “bu düşünce biçiminin bana faydası var mı?”. Bu sorulara hayır diyorsanız, bu düşünceleri bir tarafa bırakın ve çalışmaya devam edin.

♦ Sınav başlamadan önce kendinizi heyecanlı ve fazla gergin hissediyorsanız sınıf içinde veya koridorda yürüyüş yapın.

♦ Sınavlara hazırlanırken düzenli olarak fizik ve nefes egzersizi yapın.

6