

# TENZİLE ERDOĞAN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

## REHBERLİK SERVİSİ

### SINAV KAYGIMI NASIL KONTROL EDEBİLİRİM?



## Süresi

Ancak seviyesi ve süresi çok önemli. Kaygının çok yüksek ya da çok düşük seviyelerde olması başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Mühim olan kaygıyı orta seviyede tutmak ve duygumuzu yeterince yaşamaktır.

## Sınav kaygısı düşman değildir

Stres için "stresi yenmek denmez" "stres yönetimi" denir. **Stres yenilecek bir şey değil, faydalanacak bir şeydir.** Siz stresinizi yönetirseniz o stres sizi amacınıza götürür. Kişinin stressiz olması doğasına aykırıdır. İnsanı tembelleştiren ve insanı bağımlılığa götürebilen bir duygudur.

## Kaygı

Kaygının sağlıklı bir duygu olduğunu bilmek ilk ve en önemli adımdır.

Kaygı, stres ya da tehlike durumlarında ortaya çıkan, metabolizmayı korumaya yönelik sağlıklı bir duygudur.

## İnkâr Etmeyin

Stres yenilecek bir şey değil, faydalanacak bir şeydir. **Siz stresinizi yönetirseniz o stres sizi amacınıza götürür.**

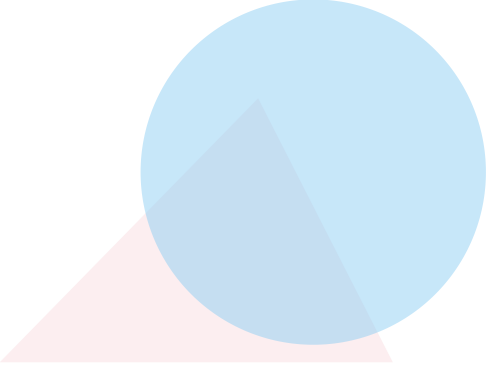
Yönetemezseniz sizi yıkıma götürür..



## Stresi tehdit olarak değil, yönetilmesi gereken bir araç olarak görmeliyiz

Şöyle düşünelim, elinizde bir harita var, nereye gideceğin belli fakat **nerede ve ne durumda olduğun bilmezsen** nereye gideceğini bilmek zordur.

Kişinin kendi stresini yönetmesi de aynı şekilde ne durumda olduğunu bilip, duygularını yönetmesi ile mümkündür.



## Nasıl hissederim?

Kaygı, kendinizi kısıtılmış gibi hissetmenize neden olabilir ve bu sebeple kalp atışlarınızın hızlanabilir, titreme, baş dönmesi, takıntılı düşünceler ve diğer semptomlar ortaya çıkabilir.



## Kaygının birçok sebebi vardır

GELİN BU SEBEPLERE VE NELER YAPABİLECEĞİMİZE BAKALIM.....

## Kendinizi iyi hissedin

### Cesaretinizi kaybetmeyin

Kaygıyı azaltmaya yönelik basit alışkanlıklar, kendinizi daha iyi hissetmenize yardım edecektir.



## Nasıl düşünürüm?

Ya başaramazsam, kazanamazsam, sınavda bayılırsam" gibi **gerçekçi olmayan başarısızlık düşünceleri**, 'Başarısızım', 'Puanım yeterli değil', 'Yapamayacağım' şeklinde kendini sürekli eleştirme, dikkat dağınıklığı, konsantre olamama, kavramları hatırlayamama, zihnin boşalması gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.





## Hazır Olamama

Peki, neden şimdiden sınava girmeden korkuyu hissetmeye başlar?

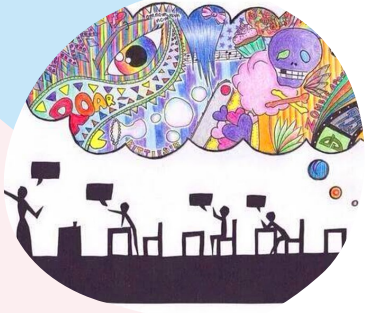
Çünkü o korkuyu yaratan olayla karşılaştığında, o olayla baş edebilmek için hazır olmak ister.

Örneğin; araba kullanmayı çok iyi bilmiyorsanız ve trafiğe çıkmaya hazır değilseniz trafiğe çıktığınızda doğal olarak kaygılanırsınız.

Bir öğrenci sınava hazır değilse, kaygı hissetmesi doğaldır.

## 'Hazır olmama' durumu

Kaygı, korkunun korkusudur. Aslında ortada o an direkt bir tehlike yoktur ama beyin o korku varmış gibi düşünür ve şimdiden korku duygusunu hissetmeye başlar.



## Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

**HEDEF belirleme** uzun ve kısa vadeli amaçlar edinme ders çalışma alışkanlığınızı çok etkileyecektir. Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

## Sınava yeterince hazırlanmamış olmak

Sınava gerektiği şekilde hazırlanmadığınızı bilmek, yüksek derecede stres ve kaygı hissetmenize neden olabilir. Dolayısıyla bu durumdaki çözüm gayet açıktır. Sınava çalışmak ve hissettiğiniz kaygıyı azaltacak çalışma stratejilerini kullanmak gerekir.





## Zamanı Etkin Kullanamama

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.



## Utanç Duygusu

“Ben bu sınavda başarısız olursam insanlar beni yargılayacak ve kendimden utanacağım.”

“Başaramazsam insanların gözünden düşeceğim.”

## Öncelikle gerçekçi çalışma planları yapın

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.



## Başarısızlık korkusu

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin, ailenizin ve arkadaşlarınızın sizle ilgili beklentilerini karşılayamayacağınızı düşünüp endişelenebilirsiniz. Ya da kötü bir not aldığınızda, utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz.

## Çaresizlik hissi

Başarısızlığı öğrenme fırsatı olarak kodlayanlar, ödevleri not için değil öğrenmek için yapanlar, bu tür düşüncelere çok sahip olmuyor. Kendisi olarak kabul gördükleri için kendilerinden utanmıyor. Dolayısıyla sınav kaygısını da çok yaşamıyor.

**Sorunları çözmek, onlarla yaşamaktan daha kolaydır  
Kaygınız sizi kontrol etmesin, siz kaygınızı kontrol edin**

## Kendilik değerine karşı tehdittir

Bazen kendilik değerlerimizi, sınavlardan aldığımız 1-2-3-4-5 notlarıyla ölçeriz. Öz güvenimizi, aldığımız notlarla orantılı sayarız ve yeteneklerimiz hakkında olumsuz düşünürüz. Bu negatif duygular, kendimize duyduğumuz güveni azaltır ve çaresizlik duygularımızın ortaya çıkmasına neden olur.

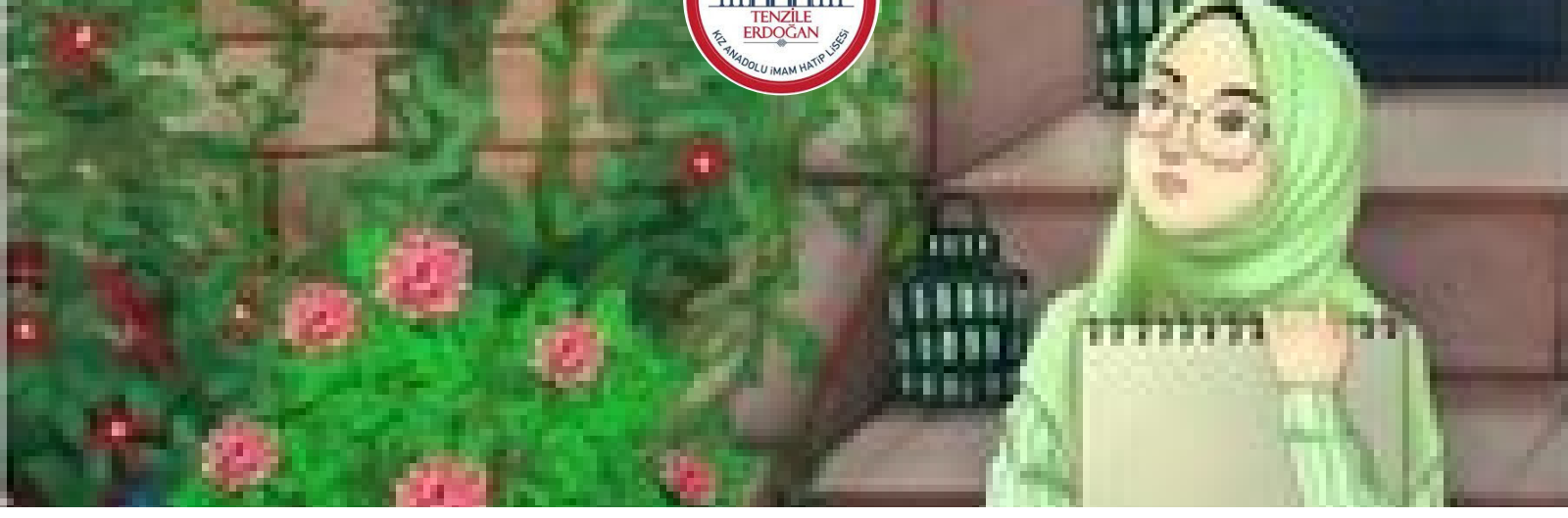
**Çaresizlik hissi**, daha çok kendi davranışlarımız ile sınav sonuçları arasındaki bağlantıyı kuramadığımız da ortaya çıkmaktadır. Aldığımız kötü notu, sınava yetersiz hazırlanmamıza bağlamaktansa, başarısızlıklarımızı daha çok sınavın zorluğuna, öğretmenin yetersiz oluşuna veya kendi kontrollümüz dışındaki diğer çevresel faktörlere bağlarız.



## Gelecek kaygısı

Yapılan araştırmalarda kaçmak yerine savaşmayı seçen birçok öğrencinin çoğu zaman önem arz eden durumlar karşısında kendini yeniden konumlandığı ve uyum sağladığı belirlenmiştir. Kaygı olumlu bir yöne aktarıldığı, kaygıya neden olan durumla ilgili planlama yapıldığı zaman tehdit unsurlarının fark edilmesini ve uyum sağlayıcı yöntemlerin keşfedilmesini sağlayacaktır.





## Kendini kıyaslama

Arkadaşlarınızla kendinizi kıyaslamayı bir kenara bırakın, bu sizi sadece üzecek ya da kaygılandıracaktır. “Olduğum halimle iyiyim, sadece kendimle yarışmalıyım” düşüncesine odaklanmak bu rekabetinizi törpüleyecek ve gereksiz yere kaygılanmayacaksınız.



## DENEME SINAVLARI

Eksiklerinizi görme fırsatı verir,  
Zamanı kullanma provaları yapmanıza  
imkân sağlar,  
Sınav süresinin tamamına adapte  
olmanızı sağlar.  
Sınav deneyiminizi arttırır.  
Kaygınıza iyi gelir.

## Kırılma dönemleri

Sınav hayatta başarılı olmanın tek yolu değildir. Sınava hazırlanırken sadece tek bir hedefle ilerlemeyin. Mutlaka bir B planınız olmalı, aksi takdirde bu hedefi elde edememenin getirdiği kaygıyı çok daha yoğun yaşarsınız. İkinci bir plan hazırlık aşamasında dahi sizi rahatlatacaktır.



## Son anda

Yeni konuya çalışmayın. Yeni öğrendiğiniz bilgiler kafanızı karıştırabilir.

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan (YKS gibi) bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.



## SINAV YAKLAŞTIKÇA

Bol bol deneme sınavlarına katılın, bu hem test becerilerinizi geliştirir ve kendiniz için en uygun hedefi belirlemenize de yardımcı olur. Çok kez deneyimlediğiniz bir durum bir süre sonrasında alışacağınız için daha az kaygılanırsınız.

## SON 1 -2 GÜN

Hatırlatma notlarınız var ise onları gözden geçirin.  
Stresli ve yorucu faaliyetlerden uzak durun.  
Dinlenmeye çalışın.



## Hayatınıza dahil edin..

Hayatınıza spor, sosyal aktiviteler dahil edin. Kaygınıza kesinlikle çok iyi gelecektir.





## KİMLERDEN DESTEK İSTENMELİ

### Uzman kişiler

Aile ve yakın arkadaşlar

Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler

Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha

kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak

sorun paylaşma yalnızlık duygusunu azaltır.

Sorunu kişiselleştirmeyi önler.



## Sorun alanlarınızla ilgili yardım alın



## Sınav Kaygısı Nasıl En Aza İndirgenir?

Sınav kaygısının azaltmanın yollardan birisi de nefes kontrolü ile bedeninizin kontrorlünü sağlamaktır. Stres ve kaygı kanın beden yüzeyinden çekilmesine ve vücut ısısının düşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle doğru ve derin nefes almak damarların genişlemesini ve kanın vücudun tüm noktalarına ulaşmasını sağlar. Fiziksel egzersizler, örneğin spor yapmak sınav kaygısını azaltabilir.

## Sınav günü ne yapılmalı?

Son ana kadar ders çalışmayın, sınavdan önce gevşeme yöntemlerini uygulayın.

Sınav yerini bir gün önceden görün.

Sınav günü yanınıza alacağınız eşyaları bir gün önceden hazırlayın.

Sınav günü en rahat kıyafetleri tercih edin. Dar ve hava almayan kıyafetleri yerine pamuklu terletmeyen ve bol giysiler giyin.

Sınava günü erkenden yola çıkın,

**KENDİNİZE İNANIN VE GÜVENİN.**

Hayat bisiklet kullanmak gibidir. Fazla hızlı giderseniz düşersiniz, sürekli aynı hızda gidip birden yavaşlarsanız da düşersiniz. Hayat da aynı şekilde belli bir tempo gerektirir.

**Nevzat Tarhan**