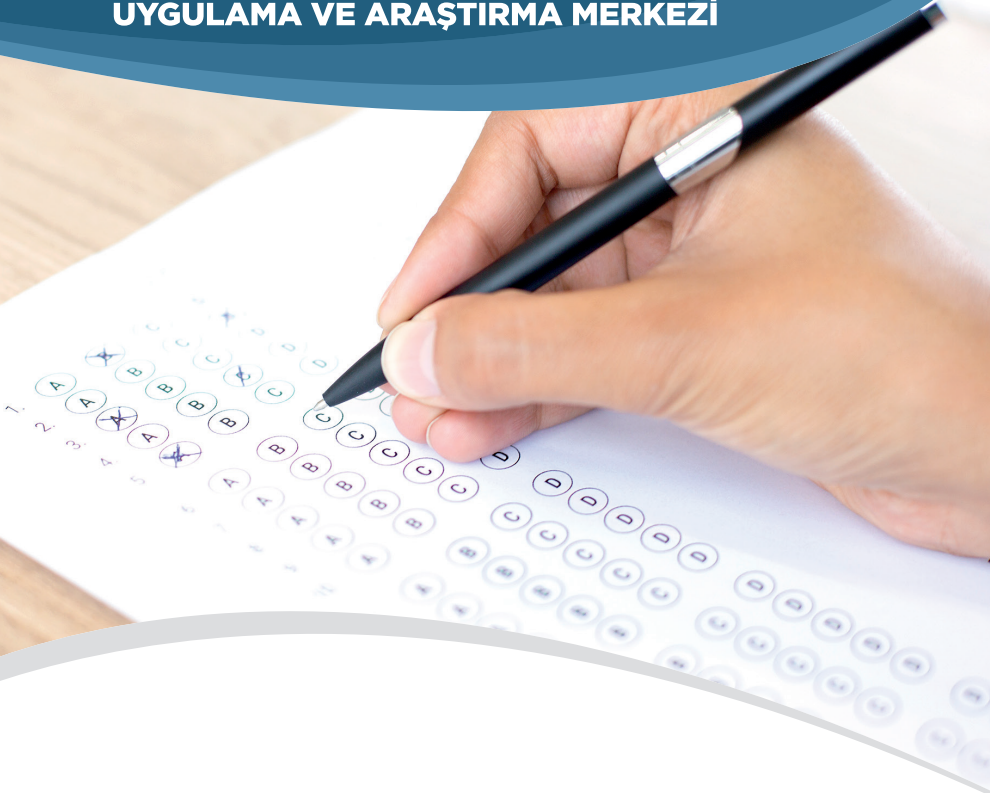




**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**SINAV KAYGISI NEDİR?  
NASIL BAŞA ÇIKILIR?**



Herkes sınavlardan ya da hayatındaki diğer önemli olaylardan önce gerginlik yaşar. Biraz kaygı sizi motive edebilir, dikkatinizi yoğunlaştırmanızı kolaylaştırır. Ancak kaygı çok yükseldiğinde performansı desteklemek yerine ketlemeye başlar. Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

### **SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

**Zihinsel:** Felaket senaryoları yazma (kötü not alacağım, mezun olamayacağım vb.), unutkanlık/ zihnin boşalması, aklındakileri ifade edememe, odaklanmada ve düşünceleri organize etmede güçlük çekme.

**Fiziksel:** Kalp atışının hızlanması, nefes alıp verişin hızlanması, kaslarda gerginlik, titreme, terleme, ateş basması, baş dönmesi, bulantı, el terlemesi, mide/baş ağrısı.

**Duygusal:** Heyecan, gerginlik, endişe, sinirlilik, korku, panik, kontrol yitirme, çaresizlik.





**Davranışsal:** Ders çalışmayı erteleme, aşırı çalışma, sınava girmeme, sınavı yarıda bırakma, yetiştirememe, sınavda performans gösterememe, aşırı hareketli ya da donuk olma.

### **SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ**

- Hep olumsuz beklemek, 'Ya başarısız olursam' korkusu,
- Kendini başkalarıyla kıyaslamak, diğerlerinin daha iyi yapacağını düşünmek,
- Çalıştığınız halde hiçbir şey hatırlamadığınızı, bilmediğinizi düşünmek,
- Bildiklerinize değil alacağınız nota ve ortalamanıza odaklanmak,
- Suçluluk duymak, aileyi hayal kırıklığına uğratma korkusu,
- Olumsuz bir sonucun tüm hayatınızı etkileyeceğini ve bununla baş edemeyeceğinizi düşünmek kaygınızı çok yükseltir. Oysa gireceğiniz sınav şimdiye kadar girmiş olduğunuz ve bundan sonra girecek olduğunuz yüzlerce sınavdan biridir ve o dersi/konu başlığını ne kadar bildiğinizden başka hiçbir şeyin (zekânız, değeriniz, başarınız, vb.) göstergesi olamaz.

## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

### Sınavdan önce

Kaygıyla baş etmenin en iyi yolu onu bastırmaya çalışmak yerine, varlığını kabul edip anlamaya çalışmaktır. Çünkü “kaygılanmamalıyım” dediğinizde daha çok kaygılanma olasılığınız yüksektir. Bunun yerine “Evet kaygılanıyorum. Bunun için ne yapabilirim?” diyebilirsiniz.

Eğer kaygınız yeterince hazırlanmamış olmanızdan kaynaklanıyorsa bunu normal, mantıklı bir tepki olarak kabul edin. Sınava hazırlanmak mantıklı kaygıyı azaltmanın en iyi yoludur. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- Sınav için kendinizi “doldurmaktan” kaçının. Bütün dönem gördüklerinizi sınavdan önceki gece yutmaya çalışmak öğrenmek için kötü bir yöntemdir ve kaygınızı artırır.
- Bütün dönem size sunulan bilgiyi birleştirmeye ve dersin ana kavramları üzerinde yoğunlaşmaya çalışın.
- Sınava çalışırken, kendinize sorulabilecek soruları sorun ve bunlara derste dinlediklerinizi, notları ve kitabı birleştirerek cevap vermeye çalışın.
- Dönem boyunca gördüğünüz her şeyin üzerinden geçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, iyice çalışabileceğiniz önemli bölümleri seçin ve sınavda bu bilgiyi sunmaya çalışın.
- Temel ihtiyaçlarınızı unutmayın.
  - ✓ Siz sadece sınava girecek bir öğrenci değilsiniz. Beslenmeyi, uyumayı, egzersiz yapmayı, ders dışı aktivitelerle uğraşmayı ve sosyal olmayı sürdürün.
  - ✓ Ortalama bir çalışma hızı takip edin ve ihtiyaç duyduğunuzda ara verin.
  - ✓ Yeterince hazırlandığınızı hissettiğiniz anda sizi rahatlatacak bir şeyler yapın.
- Çalışmanıza rağmen hala kaygılıysanız,
  - ✓ Notu gerektiğinden fazla önemsemeyin –not sizin insan olarak değerinizin ya da gelecekteki başarınızın bir göstergesi değil.
  - ✓ Beklentiniz bildiğinizin olabildiğince fazlasını göstermek olsun.
  - ✓ Kendinize bunun sadece bir sınav olduğunu hatırlatın –diğerleri de olacak.
  - ✓ Ya hep ya hiç şeklinde düşünmeyin.
- Eğer kaygınız çok fazla artarsa, çalışmaya bir süre ara verin.
  - ✓ Sizi rahatlatacak herhangi bir şey yapın (Sıcak banyo, arkadaşlarla konuşmak vb.)
  - ✓ Ne kadar az şey bildiğinizi ve nasıl başarısız olacağınızı değil neler öğrendiğinizi ve iyi yaptığınız sınavları düşünün.

### Sınav günü

- Hafif bir kahvaltı edin, kafeine hassassanız kahve içmeyin.
- Sınavdan önceki saati rahatlatıcı şeyler yaparak geçirin.
- Biraz erken gidin, dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak bir yer seçin ve rahatlayın. Beklemek sizi kaygılandırıyorlarsa dergi ya da gazete okuyun.
- Kaygınızı arttıran ve moralinizi bozan sınıf arkadaşlarınızdan uzak durmaya çalışın.

$$M = \bar{F} d \cos a$$

F  
Veq

Newton

$$\frac{m_1 + m_2}{r^2} \iint$$

$$\iint$$

$$\frac{2}{2 + 3x} dx$$

$$\frac{\infty}{2} + 1001 =$$

$$\sum_{i=1}^{100} i^3$$

Newton's second

$$\frac{500}{1000} + 1$$

$$M^2 du +$$

$$\int dx$$

$$\sum$$

Assume we have a rocket  
with  $\rightarrow u = 0$

$$\sum_{i=1}^n$$

velocity = 1 sp go

$$\Delta u = V_{eq} \ln$$

## Sınav sırasında

- Yanıtlamaya başlamadan önce sınavı gözden geçirin, yönergeleri iki kez okuyun.
- Sınavı ne bildiğinizi göstermek için fırsat olarak düşünün.
- Kolay sorudan başlayın. Hatırlamadığınız soruyu geçin. Bilmediğiniz ya da hatırlamadığınızda kendinizi suçlamayın.
- Makale tipi sorularda, kısa bir taslak çıkarın ve özet cümlesiyle başlayın. Kısa cevaplı sorular için, sadece soruları yazın.
- Zorlanırsanız, gösterebileceğiniz kadar çok bilgiyi göstermeye çalışın. Terimleri hatırlayamazsanız kendi sözcüklerinizi kullanın.
- Çoktan seçmeli sorularda tüm seçenekleri okuyun ve en bariz yanlışları eleyin. Emin değilseniz ilk aklınıza gelene güvenin ve soruyu hızla geçin.
- Çok acele etmeyin. Erken bitirip çıkanlar olduğunda paniklemeyin.
- Sınav esnasında kaygınız çok artarsa,
  - ✓ Kendinize "Kaygılanmanın zamanı değil; şimdi bu sınavı yapmalıyım, mükemmel olmak zorunda değilim; dünyanın sonu değil önemli olan elimden geleni yapmak." deyin.
  - ✓ Sorunun cevabını düşünün, alacağınız notu ya da diğerlerinin ne yaptığını değil.
  - ✓ Kaslarınızı gevşetin, birkaç yavaş ve derin nefes alın. Olumlu olmaya çalışın.





- ✓ Oturma şeklinizi deęiřtirin, izin veriliyorsa bir şey yiyin/için ya da tuvalete gidin.
- ✓ Sınav sonrasında yařayacaęınız rahatlamayı dūřūn.
- ✓ Kaygınız çok artarsa; hızlı nefes alma, bař dūnmesi, mide bulantısı ve bayılacak gibi olma hissi yařayabilirsiniz. Endiřelenmeyin. Durup dūzgūn, yavař ve burnunuzdan nefes alın. Omuzlarınızı iyice yukarı çekip sıkın ve bırakın. Daha iyi hissettięinizde, yanıtlayabileceęiniz bir sorudan yeniden bařlayın. Yazdıkça kaygınızın azaldıęını gūreceksiniz. Sınavdan yarıda bırakıp çıkmayın, ūnkū kısa sūre içinde kaygınız azalacak ve iyi hissedeceksiniz.

### Sınavdan sonra

Sınavınız iyi de geçse kūtū de geçse kendinizi ödūllendirin. Ve bunun keyfini çıkarın. Cevaplarınızı etrafınızdakilerle karşılaştırmayın ve hatalarınıza takılmayın. Hemen bir sonraki sınavınıza çalışmaya başlamayın. Kendinize rahatlamak için zaman tanıyın.

Sınav kaygınız sınavlara girmenizi engelleyecek dūzeyde ise, fiziksel sıkıntılarınız nedeniyle sınavı tamamlamanız imkānsız hale geliyorsa ve bu nedenle akademik hayatınızı devam ettirmek konusunda çok sıkıntı yaşıyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.





## PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

## Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



## Ekibimiz



### BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü  
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem