

Sınav Stresi

Bilgilendirme Kitapçığı



Hazırlayan:

Rukiye ÖZCAN
Tuğçe ORAN



☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

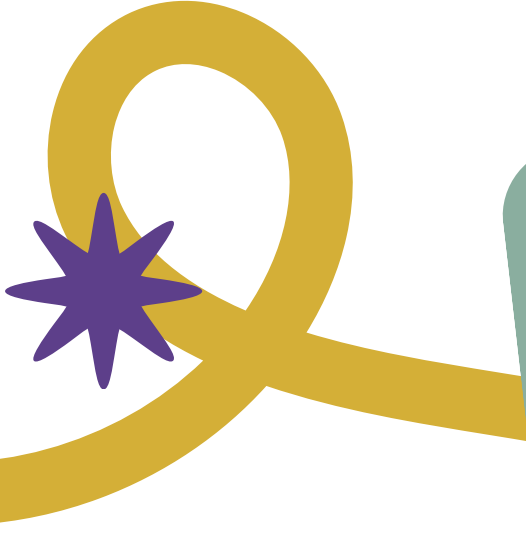
📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.

📍 325. Sok. 3/133 Yenimahalle

bilge
PSİKOLOJİ

Sınav Stresi

Bilgilendirme Kitapçığı



Ayrıntılı
Bilgi için:

☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.
325. Sok. 3/133 Yenimahalle

Kitapçık İçeriği

Sınav Stresi ve Kaygısı Nedir?

01

Sınav Stresinin Nedenleri

04

Sınav Kaygısının Belirtileri

05

Eşlik Eden Psikolojik Durumlar

06

Başvı Çıkma Yöntemleri

07

Psikolojik Destek ve Tedavi Yaklaşımları

08

Ailelere ve Öğretmenlere Öneriler

09





Sınav Stresi Nedir?

Sınav stresi, öğrencinin bir sınav öncesinde veya sırasında yaşadığı baskı, gerginlik ve performans kaygısıdır. Bu durum, çoğu öğrenci için doğal ve geçici bir tepkidir.

Belirli bir düzeyde yaşanan stres, öğrencinin motive olmasına ve daha dikkatli çalışmasına katkı sağlayabilir. Ancak stres yoğunlaştığında, öğrenmeyi ve başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir.

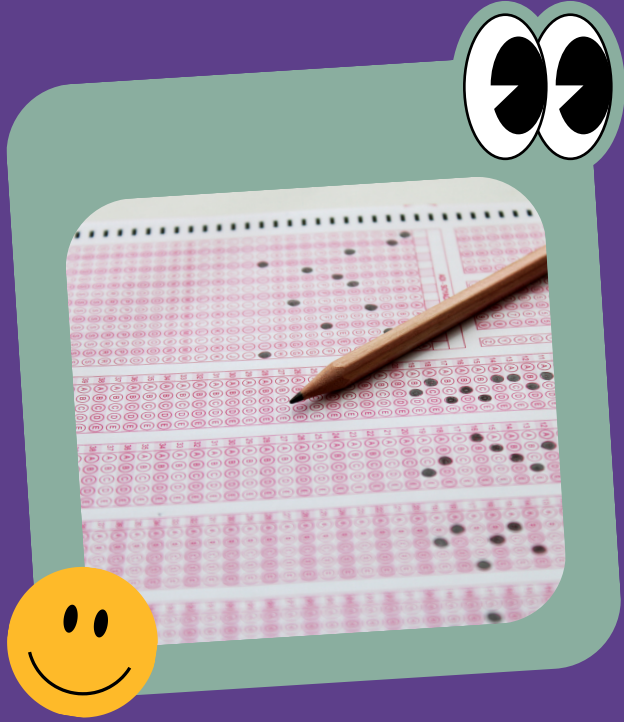


Aşırı sınav stresi; öğrencinin potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyerek özgüven kaybına ve motivasyon düşüklüğüne yol açabilir.

Her öğrencide görülebilen sınav stresi çoğu zaman yönetilebilir bir durumdur. Ancak bazı öğrencilerde bu stres daha yoğun yaşanarak sınav kaygısına dönüşebilir.



Sınav Kaygısı Nedir?



Bu kaygı, öğrencinin bilgisini etkili kullanmasını zorlaştırarak sınav performansını olumsuz etkileyebilir.

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavla ilgili yoğun endişe, korku ve başarısızlık beklentisi yaşamasıdır.

Bu kaygı;

- Geçmiş deneyimler
- Aile ve çevre beklentileri
- Kişisel mükemmeliyetçilik
- Başarı algısı

gibi faktörlerle yakından ilişkilidir.

Kaygı arttığında öğrenci;

- Dikkatini toplamakta zorlanabilir
- Bildiklerini hatırlamakta güçlük çekebilir
- Panik yaşayabilir
- Zihinsel blokaj hissedebilir

Bu durum, gerçek performansın ortaya çıkmasını engelleyebilir.



Sınav Stresi ile Kaygı Arasındaki Farklar

Sınav Stresi	Sınav Kaygısı
Geçicidir	Daha süreklidir
Motive edici olabilir	Performansı düşürür
Kontrol edilebilir	Kontrol zorlaşır
Odaklanmayı artırabilir	Panik yaratabilir

Stres genellikle kişinin kendi çabalarıyla yönetilebilirken, yoğun ve süreklilik gösteren kaygı durumlarında profesyonel destek almak gerekebilir. Uygun destekle bu süreç daha sağlıklı biçimde ele alınabilir.



Sınav Stresinin Nedenleri

04



1. Yüksek Beklentiler

Aile, öğretmen ve öğrencinin kendisinden gelen beklentiler, yoğun baskı yaratabilir. “Başarısız olursam değerim azalır” düşüncesi, kaygıyı artıran temel inançlardan biridir.

2. Olumsuz Geçmiş Deneyimler

Daha önce yaşanan başarısızlıklar veya sınav sırasında yaşanan panik, gelecekteki sınavlara karşı korku oluşturabilir.

Bu durum şu düşünceleri tetikleyebilir:

- “Yine yapamayacağım.”
- “Ne kadar çalışsam da yetmiyor.”
- “Ben zaten başarısızım.”

3. Yetersiz Hazırlık

Plansız çalışma, konu eksikleri ve düzensiz tekrarlar öğrencinin kendine güvenini azaltır. Hazırlık eksikliği, kaygının en önemli nedenlerinden biridir.

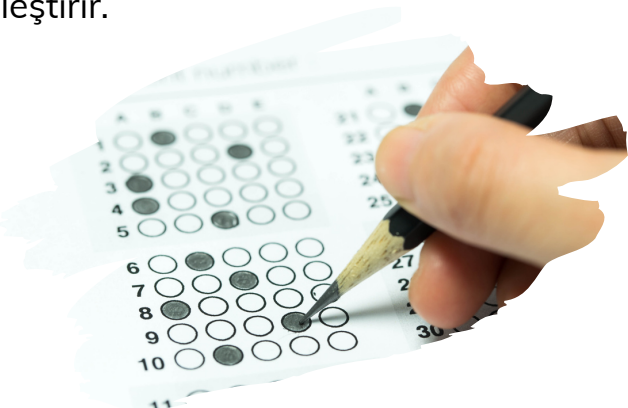
4. Sınav Formatının Belirsizliği

Sınavın süresi, soru tipi veya değerlendirme sistemi hakkında yeterli bilgiye sahip olmamak belirsizlik yaratır ve kaygıyı artırır.

5. Özgüven Eksikliği

Kendini yetersiz gören öğrenciler, küçük hataları bile büyük başarısızlık olarak algılayabilir.

Bu durum performans kaygısını derinleştirir.



bilge
PSİKOLOJİ

Sınav Kaygısının Belirtileri

05



Fiziksel Belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Terleme
- Mide ağrısı
- Baş dönmesi
- Uyku problemleri
- Halsizlik

Duygusal ve Zihinsel Belirtiler

- Aşırı endişe
- Huzursuzluk
- Odaklanma güçlüğü
- Unutkanlık
- Olumsuz düşünceler
- Kendini yetersiz hissetme

Davranışsal Belirtiler

- Ders çalışmaktan kaçınma
- Erteleme
- Aşırı kontrol etme
- Sosyal geri çekilme

bilge
PSİKOLOJİ



Eşlik Eden Psikolojik Durumlar

06

Sınav kaygısı tek başına bir tanı değildir ancak bazı psikolojik durumlarla birlikte görülebilir.



1. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Başkalarının önünde değerlendirilmekten yoğun korku duyma.



2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Sürekli ve kontrol edilemeyen endişe hali.



3. Depresyon

Motivasyon kaybı, umutsuzluk ve ilgi azalması.



4. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite

Odaklanma güçlüğü nedeniyle sınav performansının etkilenmesi.



5. Obsesif Kompulsif Eğilimler

Aşırı kontrol etme, tekrar etme ve mükemmeliyetçilik.



Başa Çıkma Yöntemleri

07



1. Düşünceleri Fark Etmek

Kaygıyı artıran düşünceleri tanımak ilk adımdır.

Örnek:

“Kesin başarısız olacağım.”

2. Düşünceleri Sorgulamak

Bu düşünceler gerçekçi mi?

- Kanıtım var mı?
- Daha önce başardığım oldu mu?
- Bu düşünce bana yardımcı oluyor mu?



3. Alternatif Düşünce Geliştirmek

Olumsuz düşünce yerine daha dengeli düşünceler koymak:
“Hazırlandım ve elimden geleni yapacağım.”

4. Zaman Yönetimi

- Haftalık plan yapmak
 - Molalar vermek
 - Gerçekçi hedefler koymak
 - Düzenli tekrar yapmak
- kaygıyı önemli ölçüde azaltır.

5. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

- Derin diyafram nefesi
 - Kas gevşetme
 - Mindfulness
 - Kısa meditasyonlar
- sınav öncesi rahatlama sağlar.



Psikolojik Destek ve Tedavi Yaklaşımları

08

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

BDT, sınav kaygısının tedavisinde en etkili yöntemlerden biridir.

BDT ile:

- Olumsuz düşünceler değiştirilir
- Kaçınma davranışları azaltılır
- Öz güven güçlendirilir
- Stres yönetimi öğretilir

Maruz Bırakma Çalışmaları

Öğrencinin sınav ortamına aşamalı olarak alışması sağlanır.

Örneğin:

- Deneme sınavları
- Zamanlı çalışmalar
- Simülasyonlar

İlaç Tedavisi

Bazı durumlarda psikiyatrist tarafından ilaç desteği önerilebilir.

İlaç tedavisi genellikle psikoterapi ile birlikte uygulanır.

bilge
PSİKOLOJİ



Ailelere Öneriler

Ailenin tutumu, öğrencinin sınav sürecindeki kaygı düzeyini doğrudan etkiler. Destekleyici, anlayışlı ve güven veren bir aile ortamı, öğrencinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar.



Destekleyici bir aile ortamı, öğrencinin sınav kaygısıyla baş etmesinde en güçlü koruyucu faktörlerden biridir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kıyaslamaktan kaçının.

Her öğrencinin öğrenme hızı ve potansiyeli farklıdır. Kıyaslama, kaygıyı ve yetersizlik duygusunu artırabilir.

Aşırı baskı kurmayın.

Sürekli başarı vurgusu, öğrencinin sınavı tehdit olarak algılamasına yol açabilir.

Çabasını takdir edin.

Sonuçtan çok gösterilen emek ve ilerleme vurgulanmalıdır.

Akademik başarıyı tek ölçüt yapmayın.

Çocuğun değeri yalnızca sınav sonuçlarıyla belirlenmemelidir.

Empati kurun.

Onun duygularını küçümsemeden anlamaya çalışın.

Dinleyici olun.

Çözüm sunmadan önce, öğrencinin kendini ifade etmesine alan tanıyın.



Öğretmenlere Öneriler



Öğretmenler, öğrencinin akademik başarısının yanı sıra duygusal ve psikolojik gelişiminde de önemli bir role sahiptir. Öğretmenin yaklaşımı, öğrencinin sınavlara bakış açısını ve kaygı düzeyini doğrudan etkileyebilir.



Öğretmenin destekleyici ve anlayışlı tutumu, öğrencinin sınav kaygısıyla baş etmesinde güçlü bir koruyucu etki sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yapıcı geri bildirim verin.

Eleştiriler çözüm odaklı ve geliştirici olmalıdır.

Öğrenciyi etiketlemekten kaçının.

“Başarısız”, “isteksiz” gibi etiketler öğrencinin kendilik algısını olumsuz etkileyebilir.

Gerçekçi beklentiler koyun.

Her öğrencinin kapasitesi ve öğrenme süreci farklıdır.

Sınav teknikleri öğretin.

Zaman yönetimi, soru okuma stratejileri ve sınav planlaması kaygıyı azaltır.

Motivasyonu destekleyin.

Başarı kadar çabayı da görünür kılın.

Güvenli sınıf ortamı oluşturun.

Hata yapmanın öğrenmenin bir parçası olduğu bir ortam, öğrencinin kendini ifade etmesini kolaylaştırır.



Bir zamanlar geniş bir vadinin kıyısında yaşayan genç bir geyik vardı. Her gün geçmesi gereken dar ve engebeli bir patika bulunuyordu. Başlarda bu yol ona çok ürkütücü gelirdi. Kalbi hızla atar, zihni sürekli “Ya düşersem?” diye sorardı.

Bir gün, vadinin kenarındaki ağaçta duran yaşlı bir kuş ona seslendi:

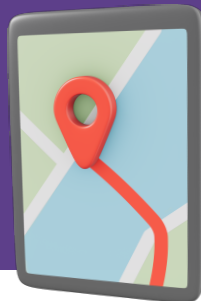
“Yürürken sadece tehlikelere bakarsan korkun büyür. Ama nefesine ve attığın her adıma dikkat edersen, yol kendiliğinden ilerler.”

Geyik, ertesi gün bu öğüdü hatırlayarak yürümeye başladı. Kayalara takılmak yerine adımlarını saydı, nefesine odaklandı. Zamanla yolun aslında düşündüğü kadar korkutucu olmadığını fark etti. Günler geçtikçe patika onun için daha tanıdık ve güvenli hale geldi.

Sınav süreci de buna benzer. Zorluklara ve olası hatalara odaklanmak kaygıyı artırır. Oysa önemli olan, bir sonraki adımı atmaktır. Her küçük ilerleme, seni hedefine biraz daha yaklaştırır. Unutma, bu yolu geçebilecek güce sahipsin.

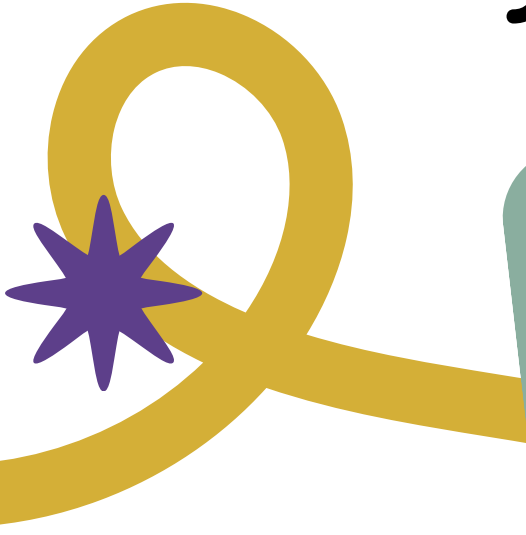


Bilge Psikoloji'ye Ulaşım





Bilge Psikoloji



Ayrıntılı bilgi için
Bize ulaşın:

☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.
325. Sok. 3/133 Yenimahalle