

## SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin değerlendirileceğini düşündüğü sınav öncesinde ve sonrasında yaşadığı yoğun kaygı halidir. McDonald'a göre sınav kaygısı genel olarak bireyin "olumsuz değerlendirilme kaygısı" ile ilişkilidir (Akt. Korkut, 2004). Sınav kaygısı bireyin başarısız olma ihtimaline karşı yalnızca bilişsel boyutta yaşadığı huzursuzluk hali değildir. Sınav kaygısını yaşayan kişi fiziksel, psikolojik ve davranışsal birçok tepki ortaya koyar.

Sınav kaygısı, genel olarak sınavın sonucuna ilişkin yapılan felaketleştirme tutumuyla ilgilidir. Birey sınav sonucunun benlik saygısını etkileyeceğini düşünür. Kısaca, sınav sonucu kişilik değeri ile eş değer tutulur (Özer, 2014; Akt. Dinç, 2019). Sınavı kötü geçen kişi genel olarak kendisini işe yaramaz biri gibi algılayabilir. Bu nedenle sınav, birey için tehdit oluşturur.

Sınav herkes için farklı anlamlara sahiptir. Dolayısıyla sınav kaygısının düzeyi bireyden bireye farklılık gösterir. Sınava yönelik kurulan 2 farklı düşünceyi inceleyelim:

"Sınavı kazanamazsam ailemin yüzüne bakamam."

"Sınavda başarısız olmam benim kişiliğimin işe yaramaz olduğu göstermez."

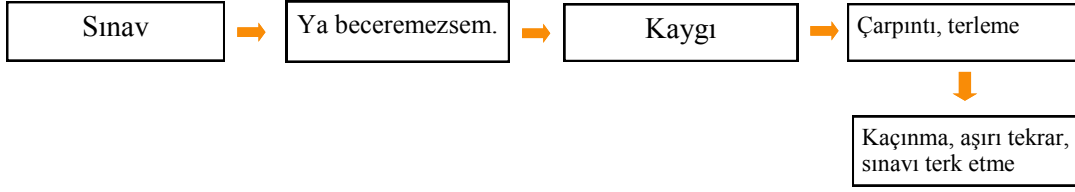
Düşünce yapılarının birbirinden farklı olması bireylerin sınava yönelik kaygı düzeylerini etkiler. Bu nedenle sınava doğru giderken düşüncelerimize gerçekçi ve sağlıklı bir yapı kazandırmak önem kazanmaktadır.



### Yazıda neler bulacaksınız?

- Sınav kaygısı nedir?
- Sınav kaygısı nasıl oluşur?
- Sınav kaygısı kontrol edilebilir mi?
- Sınavda kullanılacak bilgileri nasıl öğreniyoruz?
- Sınava nasıl hazırlanmalıyız?
- Sınava yönelik taktikler

## Sınav Kaygısı Nasıl Oluşur?



Şekilde de görüldüğü üzere sınavın varlığı sınav kaygısının ilk adımıdır. Sınava yönelik düşüncelerin olumsuz olması kişinin kaygı yaşamasına yol açar. Kaygı, normal bir duygudur. Özellikle kişinin tehdit unsuru olarak algıladığı bir şey karşısında verdiği fiziksel tepkiler (terleme, bulantı, mide ağrısı vb.) evrenseldir. Bu nedenle sınavı tehdit olarak gören kişi fiziksel olarak bulantı, terleme gibi belirtiler fark etmeye başlar. Sınav öncesi veya anı bu farkındalık bireyin dikkatini dağıtarak dikkat odağının kendine çevrilmesine neden olur. Sınav kaygısını yönetmeyeceğini düşünen kişi zihninde felaket senaryoları kurmaya başlar, sınav öncesi dönemde aşırı tekrar yapma ya da erteleme davranışları sergiler, sınav anında ise ortamı etme gibi davranışlar ortaya koyabilir.

## Sınav Kaygısı Kontrol Edilebilir Mi?

Sınav kaygısını kontrol edebilmek için bireyin sınav öncesi, anı ve sonrası dönemlerini incelemek gerekir.

**Sınav öncesi dönem:** Bu aşamada önemli olan bireyin ders çalışma yöntemleri, çalışma ortamı, sınavın anlamı, çalışma esnasında zihinde var olan imgeler, bireyin yaptığı kaçınmaların varlığının incelenmesi (ders çalışırken farklı şeyler düşünme, telefon ile oynama vb.) önemlidir. Eğer sınava hazırlanan kişinin sınava yönelik uyguladığı strateji doğruysa aynı strateji devam ettirilmeli, yanlış ise değiştirilmelidir.

**Sınav sırasında:** Bireyin sınav sırasında kendine özgü belirlediği metodu uygulaması beklenir. Özellikle sınava hazırlanırken yapılması beklenen deneme sınavları, gerçek sınavın alıştırmasıdır. Bu nedenle bireyin gerçek sınavda belirli bir sırayı izlemesi beklenir. Sınava başlanılan bölüm, kaygının arttığı bölümler, sınav alışkanları, sınav ortamı ile ilgilenme durumu, sınav süresinin etkin kullanılıp kullanılmadığı, hangi bölüme ne kadar süre ayrıldığı, sınavın terk edilip edilmediği, bedensel belirtilerin şiddeti ve belirtilere verilen anlam sorularıyla bireyin sınav stratejisi belirlenmelidir.

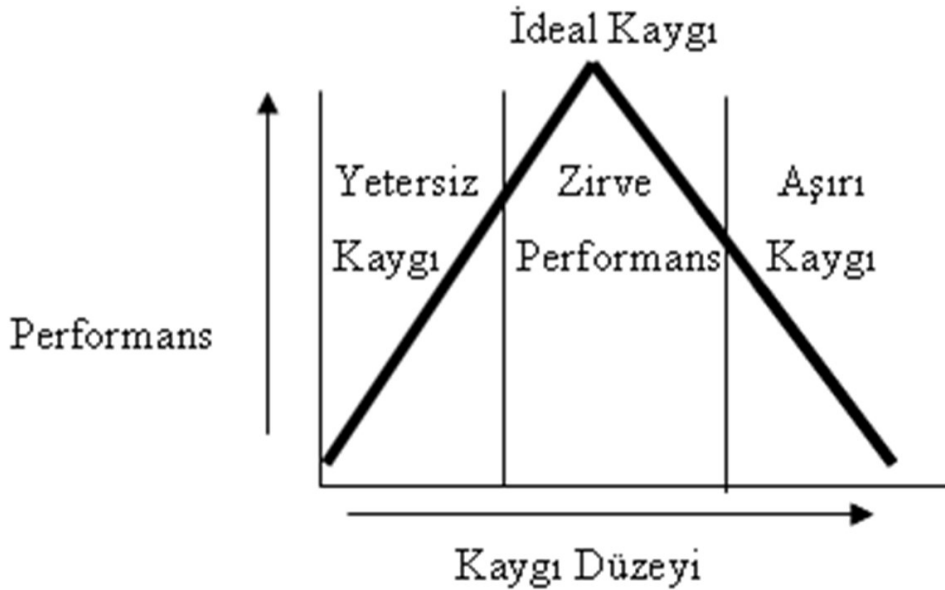


**Sınav sonrasında:** Sınav kaygısı genel olarak sınavın sonucuna yönelik olduğu için bireyin sınavın sonucunu nasıl değerlendirdiği önemlidir. Dolayısıyla sınav sonucunun kişilik ile ilişkisi, sınav sonucuna göre nasıl değerlendirileceğini düşündüğü, sınava giren diğerlerini nasıl değerlendirdiği, sınav sonucunun ailesine açıklama biçimi bilinmelidir.

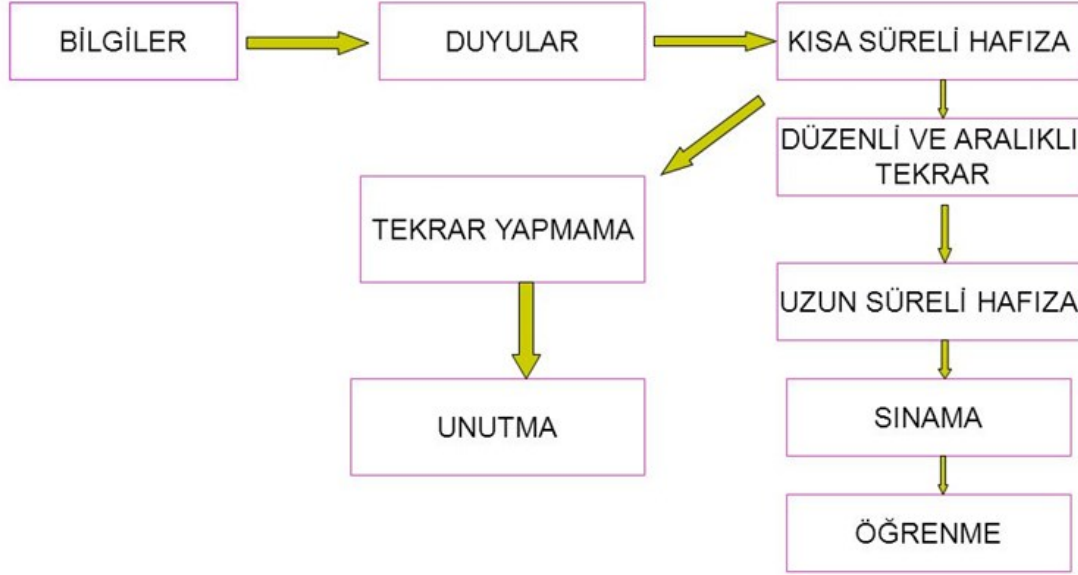


Sınava girecek olan öğrenciler bu değerlendirmeleri kendileri yapabileceği gibi okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerinden destek alarak da süreci sağlıklı bir şekilde yürütebilirler. Unutmayın, kaygı normal bir duygudur. Problem olan kaygının kontrol edilemeyecek olduğunu düşünerek ona teslim olmak ve dikkatin odağını kaygıya yoğunlaştırmaktır.

Aşağıda yer alan grafikte görüldüğü gibi kaygı hiç olmadığında insanlar eyleme geçecek motivasyonu kendilerinde bulamaz ve düşük performans sergiler. Diğer yandan yüksek düzeyli kaygıda, kontrolün kaybolduğu hissini uyandırdığı için bireyin gerçek performansının altında başarı göstermesine yol açar. En ideali, orta düzeyli kaygıdır. Bu düzeyde kaygı kabul edilir, kontrol edilir ve işlenen bilgiler kullanılarak tam performans gösterilir.



## Sınavda Kullanılacak Bilgileri Nasıl Öğreniyoruz?



Günlük hayatımızda görerek, işiterek, dokunarak birçok bilgiyle karşılaşırız. Karşılaştığımız bu bilgiler dikkatimizi çektiğinde kısa süreli belleğimizde sınırlı sürede yer edinir. Eğer karşılaştığımız bu bilgiyi daha sonra kullanmamız gerekliyse bilgi, kısa süreli bellekten kaybolmadan önce tekrar yaparak bilgiyi uzun süreli belleğe transfer etmemiz gerekir. “Tekrar etmek” bu nedenle önemli ve gereklidir. Tekrarlanmayan her bilgi kısa süre sonra unutulur. Dolayısıyla sınava hazırlanan bireyin sınav anında bilgileri geri getirip kullanabilmesi için o bilgileri öğrenmiş olması gerekir. Öğrenme de düzenli ve aralıklı tekrar yapmak ile gerçekleşir. Sınav kaygısının özellikle az zaman ve çok konunun varlığından kaynaklandığı düşünüldüğünde tekrarlı öğrenmelerin kaygıyı azaltacağı öngörülebilir.

***Kaygı anında kişi tehlikeyi büyük, başa çıkma gücünü küçük görür.  
Kaygıyı gözünüzde büyütmeyin.***

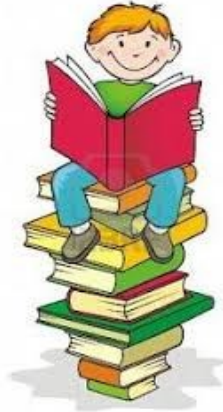


## Sınava Nasıl Hazırlanmalıyız?

Sınava hazırlık süreci ilk olarak fizyolojik olarak hazır olmayı gerektirir. İyi bir uyku, sağlıklı beslenme ilk koşuldur. Uykusuzluk ve açlık dikkatin hedefe yönelmesini engelleyeceği için bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmış olması beklenir. Bunun yanı sıra girilecek olan sınavın türü, soru sayısı, süresi, sınavda çıkan konular gibi bireyin sınav formatını tanımasına katkı sağlayan unsurlar sınavdan önce detaylı incelenmelidir. Sınavda çıkan konular belirlenip listelenmelidir. Çalışılacak olan konuların öncelikli olanları belirlenip ders çalışma programı oluşturulmalıdır. Oluşturulan programda kendinize günlük hedefler koyun. Sınav süreci küçük adımlar ilkesi ile yönetilir. Kısaca, istediğiniz hedefe ulaşmak için bugünden yapmanız gereken çalışmaları gerçekleştirin. Ayrıca öğrenmeye çalıştığınız bilgileri bol bol tekrarlayın. Herkesin öğrenme stili birbirinden farklıdır. Kendinize özel ders çalışma stilinizi belirleyip sınava kadar aynı tempoyu takip edin. Bazı kişiler yazarak öğrenirken bazıları ise işiterek öğrenir. Bu nedenle ses kaydı tutma, defalarca yazma ya da konuyu görsellere dökerek çalışma stili herkeste farklılık gösterir.



Sınav kaygısını kabullenin, kaygıyı “0” düzeyine indirminin hiçbir yolu olmadığını bilin. Herkes hayatının çeşitli dönemlerinde kaygı yaşar. Özellikle sınava doğru giderken çok konu-az zaman kaygı düzeyini artırır. Bu nedenle zaman yönetimini iyi yapın. Sınav sürecinde sizin en büyük engelleyicilerinizden birisi ertelemecektir. Ertelemek, sınava yönelik hiçbir şey yapmamanıza neden olur.



*“0” kaygı yani kaygının hiç olmaması gerçekçi bir beklenti değildir.*



## Sınava Yönelik Taktikler:

Sınava girmeden önce defalarca test ettiğiniz bir stratejinizin olduğundan emin olun. Sınav anında daha önce denemediğiniz yöntemleri sınav günü uygulamayın. Sınava kendinizi daha güvende hissettiğiniz bölümlerden başlayın, eğer yapamıyorsanız turlarına yöntemini kullanın.

İlk olarak, kolay soruları çözmek sizin kaygınızı yönetmenize katkı sağlayacaktır. Sınav sürecinde kaygılandığınızı hissediyorsanız bunun doğal olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Eğer kaygınız ile birlikte olumsuz düşünceler zihninize geliyorsa “mahvoldum, başaramayacağım” 10 saniye gözlerinizi kapatın, gevşeme egzersizlerini tekrarlayın. Ardından olumsuz düşüncelerinizin yerine belirlediğiniz alternatif düşünceleri “Kaygılanmak doğal ve normaldir, ben bu sınav için elimden geleni yapacağım” gibi cümleleri zihninizden geçirin. Düşüncelerinize eşlik eden bedensel belirtileriniz başladıysa “bulantı, terleme, çarpıntı” gibi vücudun kaygıya karşılık verdiği doğal tepki olduğunu bilin. Dikkatinizi bedensel belirtilerinizden sınava yöneltin. Gevşeme egzersizleri, bedensel belirtilerinizin şiddetini azaltmaya katkı sağlayacaktır.



### **Olumsuz düşüncelerinizin yerine alternatif düşünceleri kendinize öğretin.**

Sınavı yapamayacağım.

Sınava çalışarak elimden geleni yapacağım.

Sınavda soruların cevabını hatırlayamayacağım.

Sınav esnasında aklıma gelen cevapları işaretlerim, hatırlayamadığımda bildiğim soruları yapmaya devam

Sınavı kazanamazsam mahvoldum.

Sınavı başaramayabilirim, bu benim kişiliğimle ilgili değil.

***Kaygı anında vücudumuzun verdiği bulantı, terleme, çarpıntı gibi fiziksel tepkiler normaldir.***



## KAYNAKÇA

Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde Öz-duyarlık ve Bilinçli Farkındalığın Sınav Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**Adres:** Kasımpaşa Mahallesi, İsmet İnönü Caddesi, Hükümet Konağı Zemin Kat, No: 25  
11300 Bozüyük/BİLECİK

**Telefon:** 0 (228) 315 80 81

**Web:** <http://bozuyukram.meb.k12.tr>  
**E-posta:** [bozuyukram@meb.k12.tr](mailto:bozuyukram@meb.k12.tr)  
**Twitter:** @bozuyukram  
**Instagram:** @bozuyukram