



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# SINAV KAYGISI

**KOÇ OKULU, ORTAOKUL  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ**

Sayın Velimiz,

Öğrencilerimizin yaşayabileceği süreçlerden biri olan sınav kaygısı ile ilgili nedenleri, belirtileri, sonuçları ve sınav kaygısı ile baş etmede ebeveynlere yönelik önerileri ele aldığımız bültenimizi sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Keyifli okumalar ve sağlıklı günler dileriz.

Koç Ortaokulu, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

## Kaygı Nedir?

Kaygı; kişinin korku verici veya güvenliğini tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal, bedensel ve zihinsel tepkiler bütünüdür. Her bireyin doğuştan sahip olduğu bir duygu olan kaygı hem genetik, hem çevresel (aile, arkadaşlar ,toplum, dünya) faktörlerden ortaya çıkabilir.Kaygı aynı zamanda bulaşıcıdır. Bir sınav öncesi kaygılı hisseden bir arkadaşımızdan etkilenmemiz ve kendimizi kaygılı hissetmemiz muhtemeldir.

Kaygının şiddeti ve süresi kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Kalp ritminin yükselmesi, iştahsızlık, iştah artışı, terleme, sık nefes alma gibi fiziksel tepkilerin yanında bunlara eşlik eden zihinsel tepkiler de mevcuttur. Endişeli olmak ve uzun süre bu duyguyu taşımak oldukça yorucudur. Bu nedenle kaygı ile baş etme becerilerinin gelişmesi hayata konforlu bir şekilde devam edebilmeyi sağlamaktadır. Kaygı ile baş etme becerilerinin gelişebilmesi için en temel adım; kaygının kaynağını keşfetmek ve bunun üzerine çalışmaktır.

## Ergenlerin Yaşadığı Kaygılar Nelerdir?

Ergenlik dönemi, kişinin kendini yönetme ve karar verme becerilerini kazandığı bir geçiş dönemidir. Bireyin çevresi ile birlikte kimliğini geliştirdiği karmaşık ve fırtınalı bir evredir. Bu çalkantılı dönemde ergenler kişilik, sosyal ilişkiler, aile ortamı, sağlık, ahlak, siyaset, okul, gelecek, meslek ve sınav ile ilgili kaygılar yaşayabilmektedir.



### **“Sınav Kaygısı” Nedir?**

Sınav kaygısı, sınav öncesinde yaşanan stresin ortaya çıkardığı karmaşık fizyolojik ve duygusal tepkilerdir. Kaygı optimum bir düzeye kadar kişiyi motive etmekte ve odaklanmayı sağlayabilmektedir. Ancak aşırı kaygı, bilginin kullanımını engelleyerek var olan potansiyelin ortaya konulmasını zorlaştırabilmektedir. Kaygı ile ilgili belirtilerin ortaya çıkması ve sürecin zorluklar yaratmaya başlaması durumun olumsuzla doğru gittiğinin bir işareti olabilmektedir.



*“Eğer düşündüğüm kadar problem yaratmazsam,  
Ya da sınavın ilk soruları kolaysa,  
Ayrıca en iyi bildiğim sorular denk gelirse,  
Üstelik bir de A kitapçığı gelirse,  
Kodlamada kaydırma yapmazsam,  
Sınavda hiç heyecanlanmazsam,  
Sınavdan önceki akşam uyuyabilirsem,  
Sınav görevlisi tepemde dikilmezse,  
Başaracağıma inanıyorum.”*

Bu şiiri yazan öğrenci, sınavda başarılı olabilmesi için gerekli birçok faktörü ön koşul olarak görmekte, kaygısını yönetebilmek adına tüm süreci zihninde kendince kontrol etmektedir. Kaygı ile baş etmede başlangıç noktalarından biri de nelerin kontrol edilip, nelerin kontrol edilemeyeceğini bilmektir. Sınavlarda kontrol edemeyeceğimiz şeyler vardır. Örneğin; “sınavlar ergenlik dönemine denk gelmektedir, liselerin kontenjanları değiştirmek mümkün değildir, çevrenizden eleştiriler her zaman gelebilir ve bunu değiştirmek mümkün olmayabilir, sınavda çıkacak soruları tahmin edemezsiniz.” Kontrol edemeyeceklerin bilinmesi, kişinin kontrol edebilecekleri üzerinden ilerlemesine kolaylık sağlayacaktır. Tüm bunların karşılığında çalışmaya devam etmek ve çalışma istediğini sürdürebilmek önemli olacaktır.

### **Sınav Kaygısı Neden Yaşanabilir?**

Sınavı başaramayacağına ya da iyi yapamayacağına yönelik endişenin ortaya çıkması çocuğun sınav performansını etkileyebilmektedir. Sınav kaygısının birçok sebebi vardır.

Çocukların sınav kaygılarını fark etmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki sebepleri gözden geçirmek faydalı olacaktır:



**Gerçekçi olmayan düşünceler:** “Ben yapamam, beceremem, benden köy kasaba olmaz, çevreme rezil olacağım....” gibi negatif düşünceler zihni ve alınacak aksiyonları olumsuz etkilemektedir. Bunun yerine, “eksiklerimi giderirsem kazanırım, kazanmak için kendime özel çalışma sistemi geliştirmeliyim, azmin elinden hiç bir şey kurtulmaz, biraz çalışırsam mutlaka karşılığını alırım, hedefime ulaşmak için şu kadar çalışmak zorundayım” gibi olumlu ve eyleme geçiren düşünceler daha faydalı olmaktadır.

**Yapılacak sınavın sonucu ile ilgili tahmin yürütme:** Eksiklerini abartarak sınavın sonucunu olumsuz tahmin etme, motive edip çalışmaya sevk ettiği sürece yararlıdır. Çalışma gücünü yok eden tahminler zararlıdır. Hedefi belirleyip gerekli çalışmaları yerine getirmek gereklidir. Kazanacağına inanmayan insan hiçbir zaman kazanamaz, önce inanç, sonra çalışma ve sevmek gerekir.

**Geçmiş ve gelecek arasında savrulmak:** Düşünce yapısı olarak geçmişteki başarısızlıkları ve olumsuzlukları temel almak geleceği de olumsuz etkilemekte, kişiyi karamsarlığa sürüklemektedir. Sürekli geçmiş ve gelecek arasında gidip gelmek kişinin “şimdi”ye odaklanmasını engellemektedir.

**Sınava ilişkin olumsuz iç konuşmalar:** Her birimizin çeşitli konularda iç konuşmaları vardır. Bu konuşmalar pozitif olursa bize olumlu etkiler. Bu durum çalışma motivasyonunu ve bilincini artırır. Konuşmalar negatif olursa, kaygı ve başarısızlık duygularına sebep olabilir. Bu sebeple, kaygı ile baş etme adına pozitif düşünce ve olumlu iç konuşma sürecini geliştirmeliyiz. Düşünce sistemimiz gerçekçi, olumlu ve faydalı nitelikte olmalıdır.

**Zamanı iyi kullanamama:** Sınavda zamanı etkin kullanabilmek için pratik yapmak gereklidir. Konuyu öğrenen ve sınav pratiği olan öğrencilerin kaygı seviyelerinin daha az olduğu araştırmalarca söylenmektedir. Adayın sınav sırasında sınav süresini planlaması önemlidir.

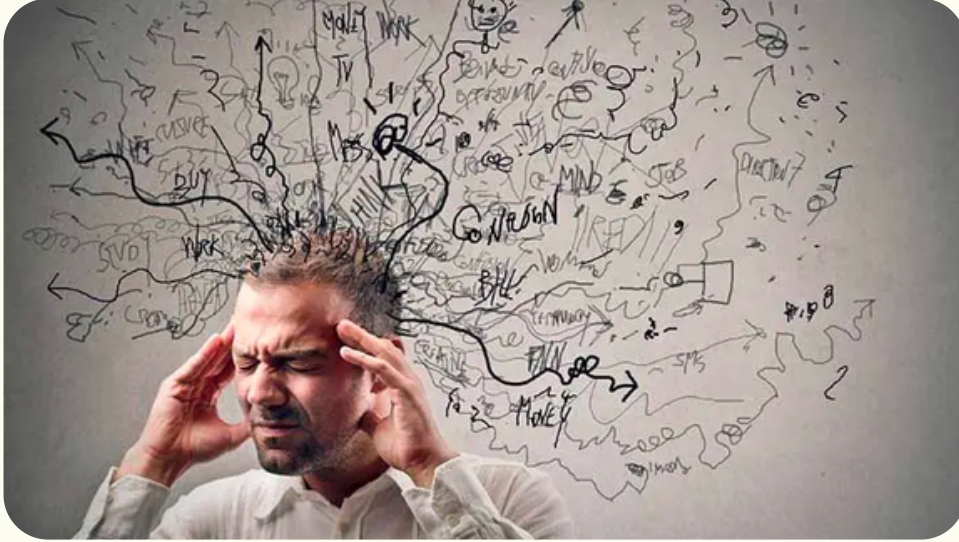
**Sınava farklı anlamlar yükleme:** Sınav, adayların kişiliklerini değil, sorulan sorulara yönelik bilgi ve beceri düzeylerini ölçmektedir. Sınavı kazanamamak veya yüksek not alamamak kişinin yaşamdaki başarısızlığını göstermez. Herkesin hayatta iyi yaptığı, başarılı olduğu işler ve alanlar vardır. Sınavı tüm hayatı etkileyen bir olgu olarak görmek bireyin sınava yönelik kaygılarını artmasına sebep olmaktadır.

**Çevrenin beklenti düzeyi ve ailenin bakış açısı:** Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileden bir kişi sınava girer, bu tüm aileyi etkiler. Bu sınava yönelik abartılı bir tepki olacaktır. Sınav, hayatın merkeze haline getirilmemelidir. Hedeflere varabilmek için kazanılması gereken bilgi ve becerileri oranında beklentiler oluşturulmalıdır. Kıyaslamalar, yüksek beklentiler ve mükemmeliyetçi yaklaşımlar, çocuğun başarısı yerine başarısızlıklarına odaklanma, sınavı kazanmayı tek alternatif olarak sunma, sınav dışında başka yaşantı yokmuş gibi davranma, aşırı güven veya olumsuz mesajlar verme bireyde sınav kaygısının oluşmasında büyük rol oynamaktadır.

## Sınav Kaygısının Sonuçları Nelerdir?

Sınav kaygısının duygusal, zihinsel, bedensel sonuçları olabilir.

- Sınav kaygısının duygusal sonuçları: Huzursuzluk, çabuk öfkelenme, mutsuzluk, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük, olumsuz benlik algısı vb.
- Sınav kaygısının zihinsel sonuçları: Düşünceleri toparlayamama ve ifade edememe, unutkanlık, bilgiyi transfer edememe, görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü vb.
- Sınav kaygısının bedensel (psikosomatik) sonuçları: Mide ve bağırsak rahatsızlıkları, iştahsızlık veya aşırı iştahlı olma, baş dönmesi, kusma, ellerde titreme, terleme, nefes alıp vermede güçlük yaşama, yorgunluk ve bitkinlik belirtileri, uyku bozuklukları, sık tuvalete gitme ihtiyacı, cilt rahatsızlıkları, kalp atış hızında düzensizlik vb.



## Sınav Kaygısı İle Baş Etmede Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzun sınav öncesinde çalışma programı ile düzenli bir çalışma rutini kazanması sınav kaygısı ile baş etmede anlamlı olacaktır.
- Çocuğunuzun geleceği hakkındaki endişelenmeniz normaldir. Ancak bu endişelerin artması çocuğunuza yansiyabilir ve onu olumsuz etkileyebilir. Ailenin sınava yönelik tutum ve düşüncelerini nasıl yönettiği ve yansıttığı önemlidir.
- Vereceğiniz mesajlarda beden diliniz, ses tonunuz mesaja uygun olmalıdır. Çocuklar çoğu zaman ne söylediğinizi değil, nasıl söylediğinizi dikkate alır.
- Gereklilik (-meli,-malı) ve emir ifadeleri kullandığınızda iletişim engelleri ortaya çıkabilir. Çocuğunuzla konuşurken sürekli direktif veren bir konumda olmak yerine karşılıklı etkileşim önemlidir.
- Çocuğunuzun ders çalışması konusunda ısrarcı olmayın. Sürekli ikazda bulunmak çocuğunuzun ders çalışma isteğini azaltabilir. Bir rutin oluşturmasına yardımcı olmak, ihtiyaç duyduğunda sizden destek alabileceğini bilmesi rahatlatıcı olacaktır.
- Negatif motivasyon diye bir şey yoktur! Bazı aileler çocuklarını güdülemek adına olumsuz söylemlere başvururlar. Bu söylemlerden etkilenen çocuklar başarısızlık durumunu üstlenmeye başlarlar.
- Beklentilerinizi çocuğunuzla konuşun, tartışın. Sizin düşüncelerinizi bilmesi ve birlikte bir planlama yapacak olmanız başarının anahtarlarından biridir. Beklentilerinizde gerçekçi olmaya ve başarı kavramının netleştirilmesi önemlidir.
- Çocuğunuzun elinden geleni ve yapabildiği kadarını önemseyin, bu konularda olumlu geri bildirimlerde bulunun. Geçmişteki başarıları konuşmak, vurgulamak cesaret verici olacaktır.
- Çocuğunuzunuzu başka öğrencilerle kıyaslamayın. Kıyaslama durumunda çocuklar ne yaparlarsa yapsınlar sizin için yeterli olmayacağı inancı geliştirebilirler.
- Evde huzurlu ve mutlu olmak, sağlıklı bir çalışma ortamı yaratacaktır. Sınav dönemlerinde tartışmalardan uzak durmaya çalışın.
- Her zaman ders ile ilgili konuşmayın. Çocukların sizinle sohbet etme konuları yalnızca dersleri değildir, gençler hayatlarında olan biten ile ilgili paylaşım yapmayı arzu ederler.
- Sorumlulukları üstlenmeyin! Çocuğunuzun neyi ne kadar yapabileceğinin farkında olmak ve daha fazlasını yapmak adına sorumlulukları üzerine almak sadece yetersizlik hissine sebep olur. Zorlansa bile gençler risk almak ve bir şeyleri başarabildiğini görmek ister.
- Her çocuğun geleceğe yönelik planları farklıdır. Bu noktada çocuklarınızı dinlemek, anlamak ve çocuğunuzun farklı hedeflere sahip olabileceğini kabul etmek gerekir. Geçmişte yapamadıklarınızdan, kazanamadıklarınızdan dolayı çocuğunuzunuzu yönlendirmeye çalışmayın. Daha önce belirttiğimiz gibi her çocuğun gelecek planı kendine özel ve farklı olabilir. Beklenti düzeyiniz ve sınavlara yüklediğiniz anlam arttıkça kaygı yükselecektir.
- Bu önerilerin uygulanması kolay olmayabilir. Bu önerilerin ne kadarını uygulayabilerseniz çocuğunuz için o kadar iyi olacaktır.

Kaynakça:

Yeşilyurt F.(2007), Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları, Remzi Kitabevi  
Bengi Semerci Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları. Turkuvaaz Kitap  
Prof. Dr. Acar Baltaş, Üstün Başarı. Remzi Kitabevi, İstanbul 2003.