SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, Sınav nedir, ne değildir? Sınav kaygısını tanımlamadan önce “sınav”ın ne olduğuna bakalım. Sınav; öğrencinin bir derste öğretilen konuları öğrenip öğrenmediğini ölçmek, öğrencileri bir üst eğitim kurumuna yerleştirebilmek veya eksikleri fark edebilmek için yapılan ve yazılı, sözlü veya uygulamalı olabilen bir işlemdir. Başka bir deyişle, sınavlar başarılı bir hayata sahip olup olamayacağınızın veya insan olarak değerinizin göstergesi değildir; çevremizde sınavlarda başarısız olduğu halde çok başarılı bir hayata sahip olan birçok değerli insan var. Zekanızın göstergesi değildir; zekanın bileşenleri girdiğiniz bu sınavlarda sorulan sorularla ölçülemez. Her şeyin sonu veya başlangıcı değildir; yalnızca devam etmek için size yeni seçenekler sunar. Kısacası sınavlar geleceğinizin “tek” belirleyicisi, bütün zamanınızı elimizden alıp sizi uykusuz ve bitkin bırakan, korku dolu bir süreç değildir. Bütün bunlar sınavın özündeki tanımını değil sizin sınavlara yüklediğiniz anlamları ifade ediyor. Sınav kaygısını irdelerken bu noktayı akılda tutmakta fayda var. Sınav kaygısı nedir, sınav kaygısının belirtileri nelerdir? Sınav kaygısı; sınav öncesinde, esnasında ve sonrasında yaşanabilen korku, endişe ve rahatsızlık halidir. Bu kaygının temelinde öğrencinin sınavla ilgili aşırı endişeleri, sınava yüklediği anlamlar ve varsayımlar yatar; “Ya sorular çok zorsa.”, “Bu sınavda başarısız olursam biterim.” veya “Sınavım kesin kötü geçecek.” gibi. Sınav kaygısı, tüm kaygı durumlarında olduğu gibi kendini fiziksel belirtilerle de gösterir. Karın ağrısı, mide bulantısı, titreme ve bayılma bunlardan bazılarıdır. Sınav kaygısının davranışsal bileşeni ise öğrencinin potansiyelini kullanamaması, sınavı bitirmeden terk etmesi, ders çalışmayı ertelemesi, dikkatini toplayamaması, çalıştığı konuyu anlayamaması, öğrendiklerini unutması olarak ortaya çıkabilir.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

 Yukarıda belirtildiği gibi sınav kaygısının temelinde öğrencinin sınav ile ilgili algısı yatar; öğrencinin sınav sonucuna gerçekçi olmayan anlamlar yüklemesi, istediği sonucu alamazsa sevilmeyeceğini düşünmesi, herkesin kendisini değerlendireceğinden korkması, kendinden çevresindekilerin beklentisinin aşırı yüksek olması, sebebi olmadığı halde başarısız olacağından korkması gibi. Sınav kaygısının başka bir nedeni de öğrencinin sınava yeterince hazırlanmamış olması, verimli olmayan çalışma alışkanlıkları, çalışırken ve sınavlarda süreyi iyi değerlendirememesi ve hatalarını fark edip düzeltmeye çalışmaması olarak karşımıza çıkar. Son olarak, öğrencinin içinde bulunduğu çevre ve aile de sınav kaygısına etki eder. Baskıcı, otoriter ve mükemmeliyetçi aile tutumu; öğrencinin sık sık başarılı arkadaşları veya kardeşleriyle karşılaştırılması; yargılayıcı ve eleştirici bir ortam sınav kaygısına zemin hazırlar.

SINAV KAYGISI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Belirli bir düzeyde sınav kaygısı, öğrenciyi harekete geçirmesi ve motive etmesi için gereklidir. Sınavlara giren birçok öğrenci benzer endişeleri hisseder. Ancak sınav kaygısı aşırı olup öğrencinin performansını engellediğinde bazı önlemler alınmalıdır. Sınav kaygısı için öneriler; ***sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası*** için olacak şekilde gruplandırılabilir.

**Sınav öncesi kaygıyı kontrol etmek için yapılabilecekler:**

 • Sınavla ilgili içsel konuşmalarınıza dikkat etmeniz gerekiyor. Gerçekçi olmayan, olumsuz ve keskin düşüncelerinizi tespit etmeli ve onları daha gerçekçi, olumlu ve yararlı düşünceler ile değiştirmelisiniz. Örneğin aklınızdan sürekli “Çok fazla konu var, ne yaparsam yapayım zamanım yetmeyecek.” cümlesi geçiyorsa bunu durdurmalı ve “Kalan vaktimi en iyi şekilde değerlendirirsem daha başarılı olacağım.” şeklinde düşünmeye başlamalısınız.

 • Zamanınızı ve çalışmanız gereken konuları planlayın. Bunu yaparken uygulanabilir bir plan hazırlamaya özen gösterin. Telaşlı bir şekilde değil hızlı ve emin adımlarla çalışmış olursunuz.

• Elinizden geldiğince sınava hazır olmaya çaba gösterin. Yeterince çalışmış ve hazır olmak kaygınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

 • Çalışmalarınızı ertelemeyin. Erteledikçe kısır bir kaygı döngüsünün içine girersiniz. Kendinizi bir yerden başlamaya ikna edin.

• Kendinizden beklentileriniz konusunda kapasitenizi ve elinizdeki kaynakları hesaba katın ve daha gerçekçi beklentilere sahip olmaya özen gösterin.

• Zevk aldığınız şeylere ve hobilerinize çalışma programınıza göre haftada birkaç saat ayırın. Bu size enerji verir ve stresinizi azaltır. Örneğin merak ettiğiniz bir film gösterimdeyse o hafta çalışma programınızı bir sinema süresi çıkartacak şekilde düzenleyebilirsiniz.

• Önceki başarısızlıklarınıza çok takılı kalıp mutsuz olmak veya onları boş vermek yerine nerede hata ettiğinizi keşfedin ve düzeltmek için çaba gösterin. Deneme sınavlarının doğru değerlendirilmesi bu noktada oldukça önemlidir.

• Geçmişteki başarısızlıklarınıza değil başarılarınıza vurgu yapın. Örneğin “Zaten Matematikte hep çok kötü notlar aldım.” demek yerine “Türkçe ve Fen alanlarında başarılıyım, yaptığım hataları düzeltirsem ve daha gayretli çalışırsam Matematikte de başarılı olabilirim.” deyin.

• Sınav için her zaman olumlu düşünün ve zihninizde olumlu cümlelerin dolaşmasına izin verin. Başarısız olacağınızı düşünmek size başarısız olmaktan başka bir şey sağlamayacak. Ayrıca sınavda başarılı olmaktan başka çarenizin olmadığını düşünmek yerine, başarısız olduğunuzda yapabilecekleriniz konusunda alternatifler geliştirmeniz kaygınızı azaltacaktır.

 • Spor yapın, gevşemenize yardımcı olacaktır. Düzenli uyku ve beslenme de kaygı seviyenize olumlu etki eder. Stresli ortamlardan uzak durun.

SINAV SIRASINDA YAŞANAN KAYGIYI AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER:

 • Aklınızdan geçen bütün olumsuz düşünceleri süpürün. Olumlu ve gerçekçi düşünceleri yüksek sesle tekrar edin. “Zaman zaman tembellik etsem de gerçekten büyük çaba gösterdim, şimdi bildiklerimi uygulayacak ve başarılı olacağım.” gibi.

 • Sınavdan önceki dakikalarda sizi strese sokacak ve kaygınızı artıracak konuşmalardan ve ortamlardan kaçının.

 • Sınavlarda heyecanlanmanızın normal olduğunu ve sınava giren her öğrencinin benzer duygular yaşadığını kendinize hatırlatın. Bununla birlikte duygu ve düşüncelerinizi kontrol etme gücünün kendinizde olduğunu unutmayın.

• Sınav başlamadan önce çok kaygılanıyorsanız dikkatinizi başka yöne verin, istenen bilgileri cevap kağıdına yazmak gibi.

 • Yönergeleri ve kuralları okuyun veya gözetmenden dikkatle dinleyin.

 • Sınavlarda dikkat edilmesi gerekenleri öğrenin ve uygulayın.

• Zamanı nasıl kullanacağınıza ve nasıl bir yol izleyeceğinize karar verin.

• Yapabileceğiniz sorulardan başlayın, bu sizi motive eder ve kaygınızı azaltır. Yapamadığınız sorular için endişelenmek yerine daha sonra göz atmak üzere işaret koyun. Kaygınız azalacak ve onları da çözebileceksiniz.

• Soruları dikkatli okuyun ve hiçbir soruyu ben bunu kesinlikle yapamam, diyerek atlamayın.

• Çok kaygılandığınızda ve yorulduğunuzda kısa bir süre arkanıza yaslanın, gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın; zihninizin tazelendiğini göreceksiniz. Sınav esnasında uygulamak üzere nefes ve gevşeme egzersizlerini öğrenin. Zaman zaman duruşunuzu ve oturma pozisyonunuzu değiştirebilirsiniz.

 SINAV SONRASINDA YAŞANAN KAYGI İÇİN ÖNERİLER:

 • Sınav nasıl geçmiş olursa olsun elinizden geleni yaptınız, sınava girdiniz. Bu zor süreç sonunda kendinizi sevdiğiniz bir şeyle ödüllendirin.

 • Eksik olduğunuz yönlere bakıp bir sonraki sınav için yapabileceklerinizi belirleyin.

• Sınavları bir kişilik problemi haline getirmeyin; sınavlar yalnızca bilgi seviyenizi ölçer, kim olduğunuzu değil. Sınav nasıl geçerse geçsin değerli olduğunuzu unutmayın ve sınav sonucu yüzünden değerinizi düşürmeyin.

• Ne yaparsanız yapın kaygıyı engelleyemiyorsanız ve sınav kaygısı nedeniyle ciddi sorunlar yaşıyorsanız mutlaka profesyonel yardım alın.