

# Sınav Kaygısı

Psikolojik Danıřman - Murat Civelek



Web: <http://www.rehberlik.biz.tr>  
Mail: [civelek.murat@gmail.com](mailto:civelek.murat@gmail.com)

# Sınav Kaygısı

- Sınav kaygısı öğrencinin sınavda başarılı olamayacağını dair yaşadığı korkunun oluşturduğu **duygusal** ve **bilişsel** bir durumdur. Bu duygusal ve bilişsel durumun oluşturduğu etkiye fizyolojik tepkiler eşlik eder.
- Kaygı kaynağı belirsiz korkudur.
- Kaygı, strese en sık verilen tepkilerden biridir.
- Kaygı fizyolojik ve psikolojik açıdan karmaşık bir sürece sahip olan öğrenmeyi güçleştiren ve hatta zaman zaman engelleyen en önemli engellerden biridir.

# İKİ KAYGI TÜRÜ

- ◉ Spielberg tarafından ileri sürülen ve genel kabul gören iki durumlu kaygı yaklaşımında biri "durumluluk" diğeri de "sürekli" olmak üzere iki tür kaygı vardır.
  - a) **Durumluk kaygı:** Kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucu oluşan kaygıdır. Bireyin belli bir anda ve belli koşullarda kendini nasıl hissettiğiyle ilgilidir.
  - b) **Sürekli kaygı:** Kişinin içinde bulunduğu durumları sürekli olarak kaygı verici bir biçimde algılaması ve yorumlaması sonucunda kaygı yaşantısına bir yakınlık oluşması ve sürdürmesi durumudur. Birey içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendini kaygılı hisseder.

- ◉ **Sürekli (trait) kaygı**, tehdit algısındaki bireysel farklılıklarla tanımlanır ve kişilik özellikleriyle ilgilidir.
- ◉ **Durumluk (state) kaygı** zaman içinde yoğunluğu değişen geçici bir duygusal durumdur.
- ◉ Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilerden durumları daha tehdit edici ya da tehlikeli algılamaya eğilimli olduklarını belirtmiştir. Ayrıca tehdit içeren durumlarda daha fazla durumluk kaygı göstermeye eğilimlidirler.
- ◉ Sınav kaygısı "durumluk" kaygının bir çeşididir. Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerin sınav kaygısının da yüksek olduğu belirlenmiştir.

## Kaygıda İki Bileşen

- Sınav kaygısı **bilişsel** ve **duygusal** olarak iki ana bileşene bölünmüştür. Bilişsel bileşen endişe, duygusal bileşen duygusallık olarak belirlenmiştir.
- Sınavdan olumsuz beklentiler, sınavdaki olası başarısızlıkla ilgili içsel konuşmalar bilişsel bileşeni; gerginlik, sinirlilik gibi otonom sinir sisteminin aşırı uyarılmışlığı ile ilgili fizyolojik tepkiler duygusal bileşeni oluşturur.
- İnsanlar karşılaştıkları yeni durumlarla ilgili olarak önce bilişsel öğeler geliştirirler daha sonra da duygusal olarak tepki verirler.

# Teknikler

- "**Sistemik Duyarsızlaştırma**" ve "**Bilişsel Yeniden Yapılandırma**" her iki teknikte aynı derecede etkilidir.
- Fonksiyonel Olmayan Düşünceler ve Depresyon üzerinde bilişsel teknik daha başarılıyken anksiyetenin fizyolojik belirtileri ve sürekli kaygı üzerinde davranışsal teknik daha fazla etkilidir.
- Sınav anındaki kaygıda davranışçı daha teknik başarılıdır.

## Algı ve Kaygı İlişkisi

- Aslında kaygıyı yaratan olayların kendisi değil olayların algılanış ve değerlendiriliş biçimidir.
- Bireyin beklentisi ne kadar yüksekse kaygısı da o kadar yüksek olmaktadır.

- Öğrencilerin okul başarılarını olumsuz olarak algılamalarının kaygıyı artırmadığı görülmüştür. Bazı çalışmalarda ise düşük okul başarısının kaygıyı artırdığı ve okul başarısındaki olumsuz algının sınav kaygısını artırdığı da gösterilmiştir.
- Dershane başarısını olumlu algılayanların sınav kaygısının daha düşük olduğu, deneme sınavlarındaki başarısızlık algısının kaygıyı artırdığı gösterilmiştir.
- Sınava iki veya daha fazla girenlerin daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları gözlenmiştir.



- ⦿ Dershaneye giden öğrencilerin sınav kaygısının daha fazla olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Bu duruma dershanedeki rekabetçi ortamın mı, dershanelerin tavrının mı yoksa dershaneye giden öğrenci profiliyle mi ilgili olduğunu söylemek için elimizde yeterince veri yok.
- ⦿ Üniversite sınavlarına hazırlanan adaylarda anksiyete ve depresyon düzeylerinin çok olduğu, ilk sınavda başarısız olduktan sonra tekrar sınava girecek olan adaylarda ise anksiyete ve depresyonun daha da yükseldiğini gösteren araştırmalar vardır.

- ⦿ Ailesi, arkadaşları ve çevresiyle iyi geçinen öğrencilerin geçimsiz öğrencilere göre kaygı düzeyleri daha düşüktür. Bunda sosyal çevre ile paylaşımın kaygıyı azaltmada yardımcı olabileceği düşüncesiyle yorumlanabilir.
- ⦿ Öğrenme için belirli bir kaygı düzeyi gerekmektedir. Hafif düzeyde kaygının dikkat düzeyini artırarak öğrenmeyi kolaylaştırdığı ağır düzeydeki bir kaygının ise öğrenmeyi olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir.
- ⦿ Kız öğrencilerin erkek öğrencilerin aksine planlı çalışmanın kaygıyı azaltabileceği yönündeki inançları daha fazladır.

- ◉ Geniş bir aileye sahip öğrenciler daha hoşgörölü ve daha geniş bir dünya görüşüne sahipler. Bazı durumları diğer öğrencilere göre daha az kaygı verici bulmaktadırlar. Ailede tek çocuk olan öğrenciler ise sınavları özgürlüklerini kısıtlayıcı bir unsur olarak görmekte-dirler.
- ◉ Eğitim seviyesi yüksek olan ailelerden gelen öğrencilerin daha yüksek beklentilere sahip olduğu ve eğitim almak dışında başka alternatiflere inanmadıkları görölmektedir.
- ◉ Kaygının derecesi ile öğrenilecek materyalin zorluk derecesi etkili öğrenmeyi belirlemektedir. Bu nedenle öğrenme çalışmalarını sırasında kaygıyı azaltma çalışmalarıyla birlikte öğrenilecek materyalin kolaylaştırılması yönünde çalışmaların yapılması da önem arz etmektedir.

## Cinsiyet Farkı

- Kadınların sınav kaygısının erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Bunun nedeni olarak kadınların performanslarına ilişkin değerlendirmelerinde daha olumsuz olduğu ve gerçek performanslarıyla ilişki olmadığı ayrıca erkeklere oranla duygularını daha çok ifade etme eğiliminde olmaları gösterilmiştir.
- Erkekler ise rekabetçi duygularla sınavı bir kişisel meydan okuma olarak görerek sınav konusundaki uyarılmışlığı daha olumlu değerlendiriyor olabilirler.

## Aile ve Çevre

- Anne ve babanın, öğretmenlerin ve çevredeki kişilerin tutumları da birer kaygı kaynağıdır.
- Kaygı bulaşıcıdır. Onların kaygılı halleri bizi de kaygılandırabilir.
- Dengeli bir aile ve çevrede büyüyen çocuklar kendine güven duymayı öğrenmekte ve daha az kaygı yaşamaktadırlar.

## Diğer Ülkeler

- Sınav stresi sadece ülkemize has bir kavram olmayıp uluslararası düzeyde var olan bir olgudur. Sınav kaygısı yoğunluğu açısından üst sıralarda yer aldığımız yapılan araştırmalarla gösterilmiştir. Bir ülkede toplumun sınava verdiği önem ile sınav kaygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğu bilinmektedir.
- Sınav kaygısının problemlili oluşunun en önemli yönü sınava girenlerin sınavların gerektirdiği kendine güven ve yüksek düzeyde düşünme gücünü bir yana bırakarak başarısızlığın yan etkileri ile aşırı şekilde ilgilenmeleridir.

- ◉ Üniversiteye giriş tüm dünyada olduğu gibi sınırlı sayıdaki kontenjanlara öğrenci seçimini sağlayan sınavlarla yapılmaktadır. Bu seçilimin zorluğu sınava girecek aday sayısı ile kontenjan miktarı arasındaki doğrudan ilişkiye bağlıdır. Üniversite kontenjanlarındaki artış ailelerin öğrenciler üzerindeki sınav kazanma baskısını da hafifletmektedir.
- ◉ Sınav kazanma baskısını azaltacak faktörlerden biri de sınav oturumlarının alternatifli hale getirilmesiyle sağlanabilir. Öğrencinin önünde tek bir gün ve saat seçeneğine alternatif seçeneklerin bulunması kaygıyı azaltacak ve olası kazaların (hastalık, kayıp vs.) sınava girişi engellemesini önemli ölçüde azaltacaktır.

- ◉ Sınavlardan korkmak yerine onu sizi hayallerinize ulaştıracak bir kapı olarak görmek başarıyı artıracaktır.
- ◉ Sınavlar bir kişilik testi değildir. Sizin kişiliğimizin kalitesini, iyi ya da kötü biri mi olduğunuzu ölçmez.
- ◉ Sınavlara zekâ testleriymiş gibi de yaklaşmamak gerekiyor. Sınavdan aldığınız puan IQ puanınız değildir. Bu testler zekâyı değil bilgiyi ve yorumlama gücünü ölçmektedir. Bu şu anlama geliyor: patolojik bir zekâ veya öğrenme engeliniz yoksa çalıştığınız takdirde sınavı kazanabilirsiniz ve doğru teknikleri kullandığınızda sınav başarılarınızı artırabilirsiniz.



## Teşvik mi Baskı mı?

- Ailelerin öğrenciler üzerindeki ders çalışmaya yönelik tutumları teşvik amaçlıdır. Ancak bu tutumların davranışa döndüğü noktada genellikle öğrenci üzerinde baskı oluşmaktadır.
- Davranışlarımızın öğrenciyi teşvik ve motive eden biçimleri üzerinde yoğunlaşmakta yine baskıya dolayısıyla sınav kaygısına neden olabilmektedir.

# Hayat Sınavdan İbaret Değil!

- Hayata geniş bir çerçeveden bakın. Sadece sınav gününe odaklanmayın. Bunu doğum ve ölüm arasındaki yaşam çizginizde bir nokta olarak görün.
- Kazansanız da kazanamazsanız da sınavdan sonrada hayatınızın devam edeceğini ve güzel bir geleceğiniz olacağını düşünün. Belki okuyacaksınız, sonrasında bir iş sahibi olacaksınız, belki de evlenecek ve çocuklarınız olacak, onların büyümesini izleyecek belki de torunlarınızı seveceksiniz.
- Sınav hayatınız için önemli bir aşama olabilir ancak bunun tüm yaşamınızı yutmasına ve geleceğinizi olumsuz şekillendirmesine izin vermeyin.

- ⦿ Hangi bölümü istediğinizle ilgili bir karmaşa yaşıyorsanız ya da istediğiniz bölümü kazanamamakla ilgili kaygılar kontrol edilemez düzeyde ise çalışmalarınızda puan odaklı olun.
- ⦿ Amacınız mümkün olduğu kadar puanınızı yükseltmek olsun. Bir bölümü kazanmak için değil yapabileceğinizin en iyisine ulaşmak için kendinizi motive ederseniz sınav kaygısı ve bölüm kaygısı gibi iki kaygıyı aynı anda yaşamazsınız. Bu kaygınızı düşürerek performansınızı artırır.

## Diyafram ve İmajinasyon Çalışması

- Boş ve sakin bir odada rahat bir koltuğa oturun. Mümkünse bu yer sizin kolaylıkla ulaşabileceğiniz ve bundan sonraki imajinasyon çalışmalarınızı da yapacağınız bir yer olsun. Koltuğa rahat bir şekilde kendimizi bıraktıktan sonra gözlerimizi kapatalım ve oturduğumuz koltuğu hissedelim.
- Odadaki tüm oksijeni içimize çekecekmiş gibi nefes alalım. Ancak nefes alırken göğsümüzü değil de karnımızı şişirelim. Mümkün olduğunca karnımızı gerelim ve nefes almaya devam edelim.
- Nefes almaya devam ettiğimizde göğsümüzün de şiştiğini ve daha sonra omuzlarımızın hafifçe yukarı kalktığını hissedelim.

# DİYAFRAM VE İMAJİNASYON ÇALIŞMASI

- En son noktada nefesimizi tutalım ve içimizden yavaşça 1, 2, 3 diyerek sayalım. Sonrasında nefesimizi yavaşça bırakalım. Nefesimizi tamamıyla verene kadar devam edelim.
- Nefes vermemiz almamızdan daha uzun sürmeli. Sonra tekrar 1,2,3 diye sayalım ve nefes alarak süreci baştan başlatalım. Bu şekilde 3 veya 4 kez nefes alıp verelim. Daha fazlasını yapmamak gerekiyor.
- Gevşediğimizi hissettikten sonra hayalimizde sınav gününe gidelim. O gün dinç ve huzurlu bir şekilde uyandığınızı, hafif ve güzel bir kahvaltı yaptığınızı ve sınav yerine rahat bir şekilde ulaştığınızı hayal edin. Sınav yerine vardığınızda kendinizde yüksek bir moral ve güç olduğunu hissedin.

## Sınav Teknikleri

### SINAV ÖNCESİ BEKLERKEN

Sınava başlamadan önce testle ilgili tüm duygu ve düşüncelerinizi anlamak için kendinize 10 dakika verin.

Sınav başladığı anda tüm bunları bir kenara bırakarak teste odaklanın.

**“SENİ YETERİNCE DİNLEDİM! ARTIK İŞE KOYULMA VAKTİ!”**

## NEREDEN BAŞLAMALI?

- ⦿ Sınavda ilk 5 dakika kaygıyı kontrol etmek için çaba verilir.
- ⦿ İlk beş dakikayı rahat atlatabilmek için en iyi bilinen bölümden başlanmalıdır. Bu kaygıyı kontrol için kolaylık sağlar.

## ZAMAN KAYGISI

⦿ Sürekli saate bakmak kaygıyı artırır.

- Bir plan dahilinde saate bakın

Örneğin her 15 soruda bir defa, her iki yaprakta bir defa, her bölüm bitiminde vb gibi.



## CEVAP KAĞIDINA İŞARETLEME BİÇİMLERİ

- Cevapları tek tek kağıda işlemek kaygıyı artırır.
  - Her iki 2 sayfada bir cevap kağıdına işaretleme yapmak dikkati artırır kaygıyı azaltır.

## DÜZELTME YAPMA

- ⦿ Hata yapma kaygısı aşırı yoruma neden olur.
  - Genellikle ilk işaretlenen ve ilk akla gelen cevap %90 doğrudur. Çok fazla emin olmadıkça şıklarda düzeltme yapmayınız.

## BİLDİKLERİNİ KULLAN

- Bilmediğin soruları cevaplamaktan kaçınma yapabileceğin soruları da göz ardı ettirebilir.
  - Şıklarda eleme yaparak doğru cevabı işaretleme şansınızı artırabilirsiniz. Geriye iki şık kaldıysa mutlaka birini işaretleyiniz (Şıklarda eleme yaparak doğru cevaba ulaşma).

## İŞARETLEME YAP

- ⦿ ! İlk önce bakacağım (bir daha okursam yaparım)
- ⦿ !! İkinci öncelik (biraz uğraştırabilir ama yine de yaparım)
- ⦿ !!! Baksam da yapamam.

## KIYASLAMA YAPMAK

- ⦿ Kıyaslama yapmak her zaman kaygıyı artırır.
  - Asla başkalarının ne yaptığını bilemezsiniz. Dikkatiniz soru kitapçığında ve sıranızda olsun.

# MATEMATİK!

- ⦿ Matematik yapamamak hiç soru çözemeyeceğiniz anlamına gelmez.
  - Vaktiniz kaldıysa, bazı sorularda şıklardan giderek doğru cevaba ulaşabilirsiniz. Özellikle  $x$ 'in değerini soran sorularda ( $x=?$ ),  $x$ 'in yerine şıklardan bir cevap yazılarak sonuca ulaşılabilir.

## ÇİZELGE 1. Üniversite Sınavı Paralel Kaygı Basamakları\* (En Düşükten En Şiddetliye).

Davranışsal kaygı basamakları	Bilişsel kaygı basamakları
1 Sınavdan bir ay önce, sınav zamanının yaklaştığını düşünme	Sınava yaklaşıyoruz. Sınavda heyecanlanacağım, soruları yapamayacağım.
2 Sınava giriş belgesinin geldiği gün	Eyvah, sınav iyice yaklaştı. Ya sınav kötü geçerse? Süreyi ayarlayabilecek miyim? Soruları yetiştirebilecek miyim?
3 Sınava gireceği yeri görme	Ya bir yeri kazanamazsam?
4 Sınava çalışmayı bıraktığı gün	Yine heyecanlanacağım, çalıştıklarım boşuna gidecek. Aileme, çevreme rezil olacağım.
5 Sınav gecesi arkadaşlarıyla ya da akrabalarıyla konuşma	Ya arkadaşlarım kazanır, ben kazanamazsam? Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?
6 Sınav sabahı uyanma	Eyvah, sınav günü geldi, mahvoldum. Ne yapacağım şimdi? Ya bildiklerimi bile yapamazsam?
7 Sınavın yapılacağı okulun bahçesinde diğer öğrencileri görme	Bahçede ne kadar çok kişi var. Bu kadar kişinin arasında nasıl sınavı kazanacağım? Sınavım onlardan daha kötü geçecek. Sınava hazır değilim.
8 Sınav salonuna girme/ Sıraya oturma	Sınava dakikalar kaldı. Çok heyecanlıyım. Ya süreyi yetiştiremezsem? Ya soruları yapamazsam?
9 Soru kitapçıklarının dağıtılması	Eyvah, sınava başlıyoruz.
10 Sınavın başlaması	Soruları çok hızlı bir şekilde yapmalıyım. Süreyi yetiştirmeliyim.
11 Sorulara bakma	Sorular çok zor gözüküyor, yandım. Soruları yapamayacağım.
12 Bilmediği bir soru ile karşılaşma	Eyvah, bu soruyu bilmiyorum.
13 Bilmediği soruların üst üste gelmesi	Bilmediğim çok soru var. Kazanamayacağım. Okuduklarımı anlayamıyorum. Sorular çok zor, yapamıyorum.
14 Sınavda yakınındaki bir kişinin seri şekilde soruları yanıtlaması	Benden daha çok soru yapıyor. Demek ki sorular zor değil ama ben zorlanıyorum, yapamıyorum. Soruları onun kadar hızlı çözemiyorum.