



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Sınav Kaygısı

Değerli Anne-Babalar,

Öğrenciler eğitim hayatları boyunca pek çok sınavla karşılaşır. Sınavlar yaklaştıkça hemen hemen bütün öğrencilerin zihnini kurcalayan, kabuslar yaşatan, uykusunu kaçırarak bir kaygı ortaya çıkar: "Ya kazanamazsam?..", "Ya başarılı olamazsam?.." Başarıya ulaşmak için başarısızlık endişesinin, bir diğer deyişle sınav kaygısının aşılması gerekmektedir. Aslında bu kaygı sınavın değil, sınavda gösterilecek performansın kaygısıdır. Bültenimizde öğrencilerimizin başarısını etkileyen önemli faktörlerden biri olan sınav kaygısının nedenlerini, belirtilerini ve sınav kaygısıyla baş etmede aile olarak sizlere düşen sorumlulukları paylaştık.

#### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

#### **Yüksek Sınav Kaygısı Nelere Yol Açar?**

Sınav kaygısı, sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu hâlidir. Sınav kaygısının, çalışma motivasyonuna ve dikkati toplamaya destek olan düzeyi öğrenci için yararlıdır. Çok düşük ya da yüksek oranda sınav kaygısı ise performansı olumsuz etkiler. Düşük kaygı; "Şansımı bir deneyeyim, olursa olur, olmazsa olmaz." ya da "Olduğu kadarı bana yeter" yaklaşımındayken, yüksek kaygı öğrenilen bilginin etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan bir duygu durumudur. Kaygı, ergenin öğrenme süreçlerinden; dikkat, algı, konsantrasyon ve hafıza işlevlerini etkiler. Kaygı ve hafıza işlevleri beyinde aynı bölge tarafından kontrol edildiği için, yüksek kaygı düzeyi; öğrencinin okulda öğrendiği bilgiyi hatırlamasını güçleştirir ve kalıcı bilginin sağlanamaması nedeniyle öğrencinin akademik başarısının düşmesine neden olur.

#### **Sınav Kaygısı Neden Ortaya Çıkmaktadır?**

Her ne kadar belirtileri birbirine çok benzese de korku ve kaygı birbirinden çok farklı kavramlardır. Korkunun nedeni genellikle algılanan fiziksel tehdittir. Kaygıda ise geleceğe yönelik tasalanma vardır. Genellikle kişiliğe yönelik tehditler kaygıyı doğurur. Sınav kaygısında ise kaygıyı doğuran unsur, sınavın kendisi değil sınavı yüklenen farklı anlam ve yorumlardır. Öğrenci, gerçekte bilgi düzeyini ölçen sınavı, başkalarının gözünde var olduğuna inandığı kişilik değerini korumak ve elde etmek anlamında "kişilik değerini ölçen bir sınav" olarak yaklaşıyorsa bu durumda öğrencinin yaşadığı duygu kaygıdır.

Ailelerin, öğrencinin ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerine uygun olmayan yüksek beklentileri ve öğrencinin mükemmeliyetçi, rekabetçi ve kontrolü elinde tutmak isteyen bir yapıya sahip olması, kaygıya yol açan etmenlerden biridir. Öğrencileri ve aileleri kaygılandıran bir diğer faktör ise üzerinde çalışılan ders konularının yetişip yetişmeyeceği ve çalışmaların yeterli olup olmadığına dair belirsizlik durumlarıdır. Bütün bu düşünceler kaygı düzeyini artırır.

#### **Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşadığını Nasıl Anlarsınız?**

Sınav kaygısına dayandırılan birçok sorun aslında farklı nedenlerden dolayı yaşanabilir. Öğrencilerin çalışma alışkanlıklarının yetersizliği, doğru çalışma stratejilerini kullanamamaları, temel bilgi eksiklikleri, derse karşı tutum ve katılımının nitelikli düzeyde olmaması vb. sorunlar, sınavlarda başarının istenilen seviyeye yükselmemesine neden olur. Çoğu zaman öğrencinin sınav performansındaki düşüşün nedenleri yeterince araştırılmadan, temel nedenler "sınav kaygısı" adı altında maskelenebilmektedir. Öğrencinin akademik hayatındaki sürecin iyi analiz edilebilmesi, yaşanan

sıkıntının gerçekten sınav kaygısı olup olmadığının anlaşılması adına önemlidir. Bu süreçte ailenin gözlemi, öğretmenlerin geribildirimleri ve öğrencinin paylaşımları değerlendirilmelidir.

Sınav kaygısı olan bir öğrencide en belirgin belirtiler; zihinsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak gruplandırılmıştır.

### Zihinsel Belirtiler

- “Ya başaramazsam?”, “Kazanamazsam?”, “Sınavda bayılırsam?”, “Ya dereceye giremezsem?”, “Ya sunum sırasında bildiklerimi unutursam?”, “Ya sesim titrerse?”, “Ya kimse beğenmezse?” gibi gerçekçi olmayan başarısızlık düşüncelerine sahip olmak
- “Başarısızım”, “Puanım yeterli değil”, “Yapamayacağım”, “Kazanamayacağım”, “Beceriksizin tekiyim”, “İstemiyorum” şeklindeki ifadelerle kendini sürekli eleştirme ve düşük benlik saygısı
- Düşüncelerini organize edememe, dikkat dağınıklığı, konsantre olamama
- Kavramları hatırlayamama, zihnin boşalması

### Duygusal Belirtiler

- Panik hissi
- Genel sinirlilik ve öfke hali
- Sürekli ağlama
- Şaşkınlık

### Davranışsal Belirtiler

- Çalışma isteksizliği, çalışmadan kaçma ve kaçınma
- Başarısızlık
- İstek ve ihtiyaçları düzenleyememe, unutkanlık
- Sınavdan kaçınma, sınavlarda donup kalma, dikkatsizlik

### Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları
- Kalp çarpıntısı, ellerde titreme, terleme, kasılma
- Nefes hızında artış
- Yorgun ve halsiz hissetme
- Uyku sorunları

### Anne-Babalara Öneriler

- Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Çocuğunuzun geleceği ile ilgili yoğun kaygılarınız varsa bu durum çocuğunuzun sınav kaygısını arttırabilir.
- Empati, bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlayarak buna uygun tepkiler vermesidir. Olaylara kendi bakış açımızdan bakacak olursak çocuğumuzu anlamamız mümkün olmayacaktır. Bu nedenle çocuğunuzun yaşadığı güçlükleri hissederek iletişime girmeniz yani empatik iletişim kurmanız yararlı olacaktır.
- Anne babalar bazen çocuklarına “Sınav bizim için önemli değil”, “Canını sıkma, kafana takma” gibi sözlerle destek olmayı tercih eder. Ancak anne-babalar çocuklarına bunları söylerken beden dili ile söyledikleri çelişiyorsa beden dili öğrencinin dikkatini daha çok çekecektir. Ebeveynlerin kaygılı ve üzüntülü halleri öğrenci tarafından hemen algılanır.
- Zorunluluk ifade eden sözler kesinlik belirtir ve gençler zorunluluklar karşısında tepkisel davranabilirler. “En az şu kadar net yapmalısın, başarılı olmalısın, kendini derse vermelisin” şeklindeki zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısını arttırmasına neden olur. Bu tür sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.
- Anne-babalar çocuklarının motivasyonunu arttırmak için “Bu gidişle sınavı kazanamazsın” gibi sözler söyleyebilirler. Ancak negatif motivasyon öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını daha da arttırabilir.

- Anne-babanın beklentilerinin ergen için ulaşılmaz olması öğrencide kaygı yaratır. Beklentilerinizle, çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa, çocuğunuz daha az kaygı yaşar.
- Çocuğunuzu hiç bir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. Kıyaslanan çocuk; değerli olmadığına, sevilmediğine, başarısız ve yetersiz olduğuna inanır.
- Evde çocuğunuz için huzurlu ve mutlu bir çalışma ortamı oluşturun. Tartışmalı bir ortamda çocuğunuzun ders çalışması oldukça güç olacaktır.
- Hataları büyütüp sorun haline getirmek yerine, hataları telafi etmek ve tekrarlanmasını engellemek için beraber neler yapabileceğinizi gözden geçirmek onu daha da cesaretlendirecektir.
- Çocuğunuzu takdir etmeli, geçmişteki başarılarından dolayı övmelisiniz. Çocuğunuzun kendi performansını arttırabilmesi için daha destekleyici, teşvik edici, cesaretlendirici geribildirimlere ihtiyaçı olduğunu unutmayın.
- Yoğun stres beynin yeterli oksijen almasını önleyerek, verimli düşünme ve konsantrasyonu engeller. Bu nedenle zihinsel ve bedensel gevşeme önemlidir. Çocuğunuzu uyku ve beslenme düzenine dikkat etmesi, açık hava yürüyüşleri yapması, ders dışı etkinliklerle gevşemesi yönünde teşvik etmeniz onun kaygı seviyesini dengeleyeceği gibi ders dışı aktivitelerine de değer verdiğinizi fark etmesini sağlayacaktır.

Unutulmamalıdır ki kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Çocuk, kendisine söyleneni değil gördüğünü uygular. Anne-babalar, çocuklarının en yakınındaki temel model olduklarını ve çocukların ailelerinden etkilendiğini hatırlamalıdır.

**Kaynakça:**

Doç. Dr. Kadir Özer, Sınav ve Sınanma Kaygısı. Varlık Yayınları, İstanbul 1997.  
Ferahim Yeşilyurt, ÖSS ve OKS’de Sınav kaygısı ve Baş Etme Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul 2007  
Prof. Dr. Acar Baltaş, Üstün Başarı. Remzi Kitabevi, İstanbul 2003.  
İhsan Kurt ,Sorularla Kaygı ve Sınav kaygısı,  
[www.eğitim.com](http://www.eğitim.com), [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr)