



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)

Sınav Kaygısı

**Klinik Psikolog
Elif Nur AKIN**

**Psikolojik Danışman
Esma Nur Köse**



İçindekiler

- 01 Sınav Kaygısı
- 04 Sınav Kaygısı Oluşumu ve Belirtileri
- 05 Sınav Kaygısının Etkileri
- 07 Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma
- 13 Kaynakça



SINAV KAYGISI

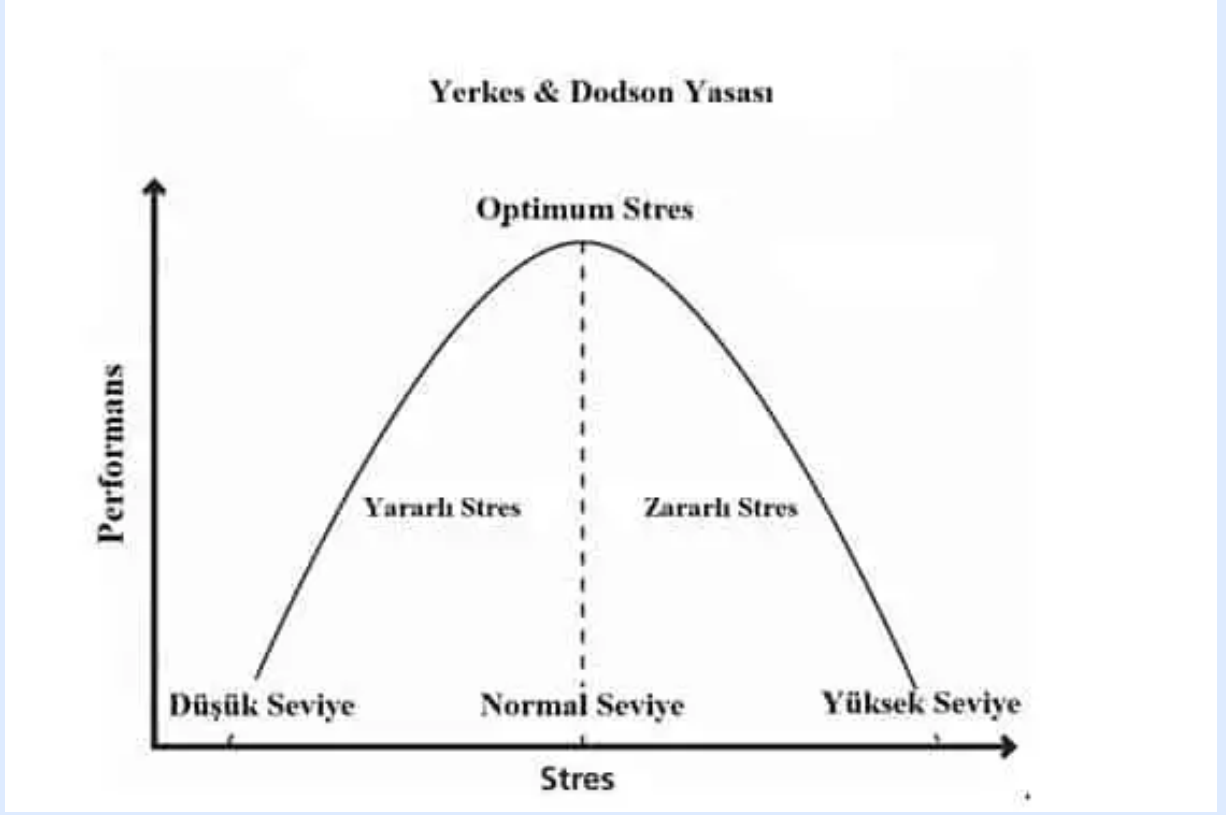
Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Söz konusu kaygı kişinin bilgi ve becerilerinin belli ölçütlerle incelenip değerlendirdiği durumlarda işlev bozukluğu yaşamasına neden olur.

Aslında belli bir düzeyde olan kaygı durumu, sınavlara hazırlanma konusunda bizleri harekete geçirebilecek, tetikleyici bir durum olabilir.

Ancak, sınavlara ilişkin bu kaygı seviyemizin belli bir düzeyin üzerinde olması bir diğer ifadeyle, şiddetli ve yoğun bir şekilde yaşanması halinde hem sınava hazırlanma sürecini hem de sınav anındaki performansı düşürücü olumsuz bir etkisi olabilmektedir.





Grafikte de görüldüğü gibi, kaygının çok düşük ya da aşırı yüksek olması aslında ortaya konulacak performansın düşmesi ile sonuçlanırken; optimum düzeydeki kaygının ise performansı artırıcı olumlu bir işlevi olabilmektedir.

Kısacası, birçok durumda belli bir düzeye kadar duyulan kaygının; koruyucu, işlevsel ve uyum sağlamayı kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Sınav kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir.

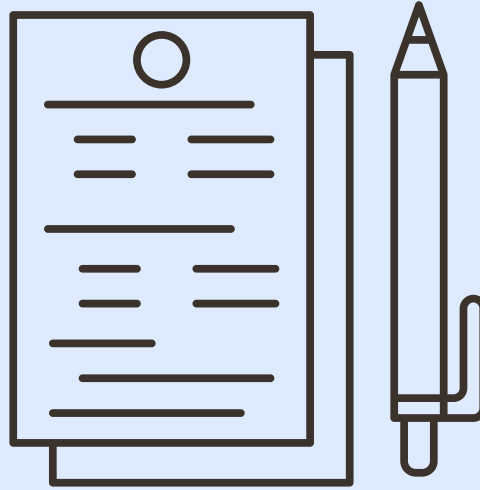
Mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısına sahip olanlarda daha sık görülmektedir.

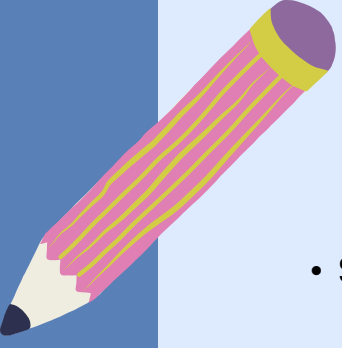
Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkindir.



Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.





Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda;

- Sınav sırasında kendinizi çok gergin hissediyorsanız,
 - Sınavlarda paniğe kapılıyor, çalıştığınız halde bildiklerinizi hatırlamakta güçlük yaşıyorsanız,
 - Sınavlar öncesinde hep başarısız olacağınızı düşünüp, zamanınızın çoğunu bu düşünceler ile geçiriyorsanız,
- Sınav anında nefes alış-verişiniz hızlanıp, kalbiniz çok hızlı çarptığını hissediyorsanız,
 - Sınav sırasında sınava odaklanmakta güçlük yaşayıp, dikkatsizlik nedeniyle hata yapıyorsanız,
- Sınav anında çok zor ve karmaşık gibi görünen soruları, sınav sonrasında kolay buluyorsanız,
- Sınavlardan önce uykuya dalmakta zorluk yaşayıp, uykunuzu alamadan sınava giriyorsanız,
 - Sınav günleri mide ve karın bölgenizde ağrılar ve rahatsızlıklar yaşayıp sık sık tuvalete de gitme ihtiyacı duyuyorsanız,
- Sınav öncesinde veya sırasında aşırı terleme, titreme veya baş ağrısı gibi belirtiler yaşıyorsanız,
- Hiç beklememenize rağmen sınavlardan kötü notlar alıyorsanız,

Sınav kaygısı yaşadığınızdan söz edebiliriz.

Sınav kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı ve fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir.

Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir.



Sınav Kaygısıyla Başa Çıkabilmek İçin Neler Yapılabilir?



Sınavdan önce yapılabilecekler:

- ◆ Öncelikle yapmanız gereken, sınavdan önce “kesinlikle kaygılanmamalıyım” veya tam tersi “Kesin yine kaygılanacağım” tarzı düşünceleriniz varsa bunları fark edip, bu düşünceler yerine “Belki yine sınavda biraz kaygı duyabilirim; ama zamanla bunu kontrol edebilirim” şeklinde bir düşünceyle bu kaygınızın olabileceğini kabul etmeniz; ama bu durumu felaketleştirmemenizdir.
- ◆ Belli bir seviyeye kadar olan kaygınızın ‘normal’ olduğunu ve aslında sizi güdüleyebileceğini de aklınızda bulundurabilirsiniz.
- ◆ Sınav için eksik konularınızın bulunması ve kendinizi hazır hissetmiyor olmanız, kaygı seviyenizi artıracak bir etken olabilir. Bu yüzden sınav öncesinde eksikliklerinizi tamamlamanız kendinizi daha güvenli hissetmenizi sağlayacaktır.

- ◆ Sınavın öncesi gece veya sınav sabahında 'sanki hiç çalışmamış' veya 'bildiğiniz bütün şeyleri o an unutmuş' gibi bir düşünceye kapılabilirsiniz. Bu tür düşüncelerin zihninizin o an ürettiği olumsuz 'otomatik düşünceler' olabileceğini ve tam olarak gerçeğinizi yansıtmadığını kendinize hatırlatmanız gerekebilir.
- ◆ Sınav öncesinde kendinize hatırlatmak amacıyla belirlediğiniz bazı küçük konu veya başlıklara son kez bakabilirsiniz. Bunun dışında tüm geceyi veya sabahı çalışarak geçirmek kaygınızı daha da artırabilir.
- ◆ Sınav öncesi ve sabahında diğer günlerdeki rutininizi sürdürmeye özen gösterin. Daha önce uyumadığınız bir saatte çok erken veya geç uyumamaya çalışın. Aynı zamanda daha önce yemediğiniz veya içmediğiniz bir şeyleri tüketmekten mümkün olduğunca kaçınınız. Sınav günü de kendinizi iyi hissedebileceğiniz, rahat olacağınız kıyafetleri tercih etmeye çalışınız.



Sınav anında yapılabilecekler:

- ◆ Sınav öncesi ve sırasında kaygıyla birlikte ortaya çıkan fiziksel belirtiler ile başa çıkılabilir. Kaygınızın yarattığı fizyolojik gerginliği kontrol edebilmek için rahatlamayı ve gevşemeyi öğrenin. Bunun için 'gevşeme' ve 'nefes egzersizleri' öğrenip kendinize uygulamaya çalışın. Gerekirse bu konuda profesyonel bir uzmandan destek alabilirsiniz.
- ◆ Sınav sırasında, sınavın sonrasını ve olacakları düşünmek yerine daha çok sorulara odaklanmayı ve sınavınıza kendinizi vermeye çalışın. Ancak sınav sonrasında yaşayacağınız rahatlamayı düşünebilirsiniz.
- ◆ Sınav anında bir soruda takılıp kalmak zaman baskısı yaşamınıza ve daha çok kaygı duymanıza neden olabilir. Bu yüzden çözemediğiniz sorulara bir işaret, belirti vb. koyarak diğer sorulara geçmeniz, zaman kalırsa bu sorulara dönmeniz daha işlevsel olabilecektir.
- ◆ Acele etmeyin ve panik havasından uzak durunuz. Bu durumun daha çok hata yapmaya yol açabileceğini unutmayın. Sınav boyunca rasyonel iç konuşmanızla kendinizi sakinleştirmeye ve rahatlatmaya çalışabilirsiniz.





- ◆ ‘Başarısız olacağım’, ‘yapamayacağım’ gibi kendinize ait olumsuz olan içsel konuşmalarınızı ‘başarılı olacağım’, ‘başarılı olmak için elimden geleni yapacağım’ gibi daha olumlu ve yapıcı ifadelere dönüştürmeye çalışın.
- ◆ Sınav süresince bazı sorunlar ile karşılaşabileceğinizi, ancak kesinlikle bir sorun çıkacak diye de bir şey olmadığını; ama olursa da bunların üstesinden bir şekilde gelebileceğinizi kendinize hatırlatmaya çalışın. Bu anlamda felaketleştirmeyi azaltmanızın ve tahammülünüzü artırmanızın kaygınızı düşüreceğinizi aklınızdan çıkarmayın.
- ◆ Sadece olumsuz yaşantılarınıza odaklanmak kaygınızı tetikler aynı zamanda motivasyonunuzu olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine daha önceleri başardıklarınıza ve bundan sonra yapabileceklerinize odaklanmaya daha fazla ağırlık verebilirsiniz.
- ◆ Düşüncelerinizin duygularınız ve davranışlarınız üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğundan hareketle, motivasyonunuzu düşüren ve sizleri olumsuz etkileyen gerçekçi olmayan düşünceleri tespit edip, onların yerine alternatif ve işlevsel düşünceler geliştirebilmeniz motivasyonunuz açısından önemli bir rol oynayacaktır.

Sınavdan sonra yapılabilecekler:

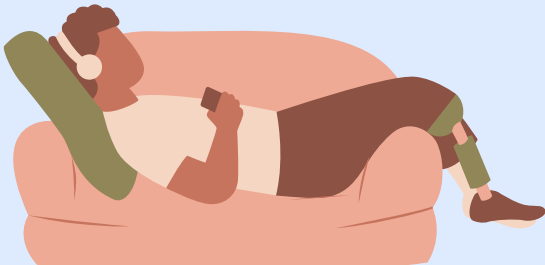
◆ Sınavınızın geçip bitmiş olmasının rahatlamasını yaşayınız. Bir süre sınavınız hakkında düşünmekten uzak durunuz. Kendinize biraz zaman tanıyın.

◆ Sınavınızın iyi veya kötü geçmesine göre kendinizi/kişiliğinizi değerlendirmeyiniz. Sınavınız akademik yaşamınızın bir parçasını oluşturmaktadır. Bir bütün olarak kişiliğinizi veya başarınızı değerlendirmemektedir. Bu yüzden kendinizi suçlamayın, etiketlemekten kaçının.

◆ Yapabildikleriniz ve çabalarınız için bir başkasının sizi takdir edip ödüllendirmesini beklemeden sizler kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Bu hem kendinize duyduğunuz saygıyı hem de bir sonraki hedefinize ulaşmak konusunda motivasyonunuzu artırmak açısından önemli bir unsurdur.

◆ Sınav kaygınızla baş edebilmek için aile, arkadaş ve diğer sosyal destek kaynaklarınızdan destek ve yardım almayı ihmal etmeyin.

◆ Kendinizi her şeye karşı isteksiz hissediyorsanız, yapmanız gereken sorumluluklarınızı erteliyor ya da bunları yapmak konusunda zorluk yaşıyorsanız ve kaygı düzeyinizin akademik hayatınızda ciddi sorunlara yol açtığını düşünüyorsanız, bu konuda bir uzmandan profesyonel bir yardım hizmeti almayı düşünebilirsiniz.

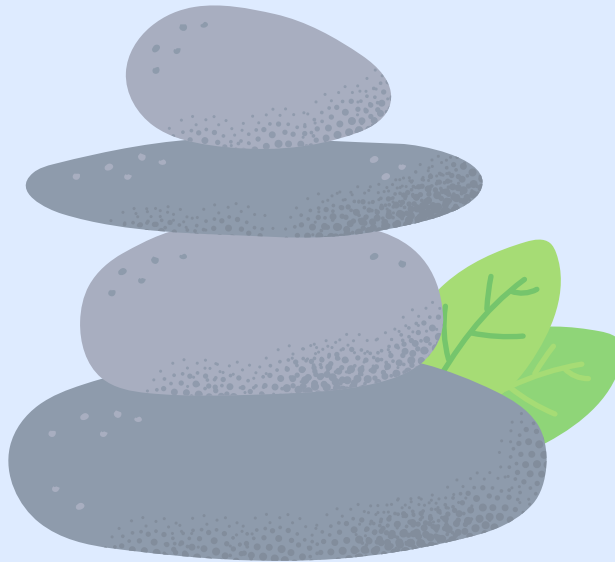


Son söz olarak;

Akademik başarının önemli olduğu okul yıllarında, pek çok gencin sınavlara dönük kaygı yaşadığı görölmektedir.

Yaşanan kaygının kişinin performansını sabote etmeden yönetilebilmesi, sadece zamanın değil harcanan enerjinin maksimum kullanımını sağlayarak kişinin verimini arttırmaktadır.

Mükemmellik arzusu ve hata yapmama çabasından ziyade öğrenmeye ve mesleki anlamda gelişmeye yönelik çabaların ön planda tutulması, kişinin yaşadığı kaygı düzeyini daha dengeli kılmaktadır.



KAYNAKÇA

Baltaş, A.(1999). Üstün Başarı. Remzi Yayınevi.

Ergene, T. (1994). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının etkililiği. Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 2(1), 36-42

Özer, K. (2017). Kaygı Sınanma Duygusu İle Baş Edebilme. Aura Yayınevi

Türkçapar, H. (2020). Sınav ve Sınanma Kaygısının Bilişsel Davranışçı Terapisi

<https://psikiyatri.org.tr/sinav-kaygisi/halka-yonelik/12,05,2023/13/Türk>
Psikiyatri Derneği



**Bize aşağıdaki iletişim kanallarından
ulaşabilir ya da
merkezimize gelerek bireyle psikolojik
danışma, grupla psikolojik
danışma ve seminer hizmetlerimizden
yararlanabilirsiniz.**

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

e-posta: pdrm@adu.edu.tr

Web Adresi:

<https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

<https://twitter.com/adupdrm>

<https://www.instagram.com/adupdrm/>

<https://www.facebook.com/adupdrm>

<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>

ADÜ PDRM

AYDIN 2023