

# SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

## Sınav Kaygısı Nedir?

Bireyin sınav esnasında, öğrenmiş olduğu bilgileri, sınavda etkin şekilde kullanmasını engelleyen, sınavla ilgili negatif düşüncelerle yoğun üzüntü ve endişe hissetmesi durumudur.

## Sınav Kaygısı Neye Bağlıdır?

Bireyin sınavla ilgili ön yargılar oluşturması, sınavın sonucuna ve bunun kazanımlarına aşırı önem vermesi vb olumsuz düşünceler sınav kaygısının oluşmasına yol açabilir.

## Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

Sıkılma, huzursuzluk duyma, ağızda kuruluk hissetme, mide bulantısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar oluşması, dikkat ve odaklanmanın bozulması, öz güvenin azalması ve kendini değersiz hissetme sınav kaygısının bilinen belirtileridir.

## Sınav Kaygısının Yaşandığı Nasıl Anlaşılır?

Az önce bahsedilen sınav belirtileri dışında öğrencinin başarısında düşüş, sürekli mutsuz gözükmeye hali, okul ve sınavla ilgili sorulara cevap vermek istememe, bazen sürekli ders çalışmayı ertelerken, kimi zaman da çok çalışılmasına rağmen istenen sonuçların alınmaması sınav kaygısının yaşandığı hakkında bize ipuçları verir. Öğrenci bazı negatif davranışlarını kontrol edemez duruma gelebilir.

*Coşku zekâdan daha önemlidir.*

*Albert Einstein*



## Sınav Kaygısı Neden Oluşur?

Özellikle başarıyı aşırı önemseyen mükemmeliyetçi ve rekabetçi yaklaşımlar bireyi sınav kaygısı sürecine götürebilir. Aile ve çevrenin de okul başarısı ile ilgili baskıları olursa sınav kaygısı hızlı biçimde gelişebilir.

## Sınav Kaygısının Oluşmasına Neden Olan Kalıplaşmış Düşünceler Nelerdir?

“Sınavlar çok gereksiz değil mi?”

“Bu dersler bana bir şey katmıyor zaten!” “Hangi derse yetişeceğimi şaşırdım!” “Zaman yetmiyor!”

“Bir şey anladığım da yok ki!”

“Yarınki sınavdan umudum yok!”

Bireyde bunlara benzer pek çok olumsuz kalıp düşüncenin var olması sınav kaygısını tetikler.

## ERDEMLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Hazırlayan: Bülent SENYÜCEL

# SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

## Olumlu Bakış Nasıl Olabilir?

“Ne yapmam gerekiyor?”

“Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirim!”

“Sonuç ne olursa olsun, telafisi vardır!”

“Şimdi sonuçların kötü olması, her zaman böyle olacağı anlamına gelmez!”

“Zamanımı daha verimli kullanmalıyım!”

“Kötü sonuçlar tembel olduğum anlamına gelmez. Eksiklerimi gidermek için çalışmam gerektiği anlamına gelir!”

“Zamanı daha akılcı kullanmak benim elimde!”

Bu düşünceler kaygıyı bitirmek için kullanabileceğimiz muhtemel olumlu düşüncelerdir.

## Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları Neler Olabilir?

Nefes alma ve gevşeme egzersizleri yapmak rahatlatıcı olabilir. Kaygılarımızı bastırmak değil onları anlamaya çalışmak kaygıyı azaltmamıza yardım eder. Sınavla ilgili olumsuz düşünceleri kişisel bir inanç haline getirmemeliyiz. Örneğin:

“Bu sınav mutlu yarınlar için tek şansım!”

“Kaybedersem insanlar ne der?”

“Herkes yetersiz olduğumu düşünecek!”

gibi düşünceleri olumsuzdan olumluya çevirmeliyiz.

*Başarı bir yolculuktur,  
bir varış noktası değil!*

*Ben Sweetland*  
*Psikolog*



## Sınav Öncesi Neler Yapılmalı?

Düzenli çalışmalı ve sınav gününden önceki akşama çalışma bırakmamalıyız.

Düzenli beslenmeli ve uyumalıyız.

Kaygımızı tamamen ortadan kaldıramayız.

Ama bizi rahatsız etmeyecek seviyeye düşürebiliriz.

## Sınav Esnasında Neler Yapılmalı?

Aklımıza olumsuz düşünceler gelirse onları hemen olumluya çevirmeliyiz. Sakin olmalı basit bir nefes egzersizi yapmalıyız.

## Sınav Sonrası Neler Yapmalıyız?

Rahatlamalı, kendinizi sevdiğiniz bir etkinliği yaparak ödüllendirmelisiniz. Lütfen şunu unutmayınız. Hiçbir sınav insanın bütün bir hayatını tek başına belirleyici değildir. Sınav sonuçları sadece bize bir sonraki hedefimiz için ne yapmamız gerektiği konusunda fikir verir. Bugün iyi olmayan sınav sonucu bir sonrakinde daha iyi olabilir. Sonuç değişebilir. Önemli olan sizin hedeflerinize ulaşmak konusunda kendinize güvenip kararlı olmanızdır...