

SINAV KAYGISI

Kaygı ve sınav kaygısı nedir?

Kaygı tıpkı korku gibi öğrenilmiş bir duygudur. Bir durum karşısındaki duygumuz, olayın kendisinden çok bizim ona yüklediğimiz anlamdan kaynaklanır. Ona, bedenimize gelebilecek fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı verirsek, korkar; kişiliğimize bir tehdit anlamı verirsek kaygılanırız. Böylece, bedensel, duygusal ve zihinsel değişikliklerle kendisini belli eden bir uyarılma durumu yaşanır.

Erkeklerle kıyaslandığında kadınların kendilerine ilişkin olumsuz duyguları açıkça kabulü zayıflık olarak algılanmaz; sosyal kabul görür, bu yüzden kadınlar daha fazla kaygı yaşantısı dile getirirler.

Sınav kaygısı akademik ortama özgü bir değerlendirme kaygısıdır. Sınav sonucuna yüklenen önemle birlikte artış gösterir. Sınav öncesinde öğrenilenlerin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasına engel olabilir.

Peki, başarılı olabilmek için kaygıyı bütünüyle ortadan kaldırmak gerekir mi?

Hayır!... Her duygu gibi, kaygının da kişinin yaşamını sürdürmesinde belli bir işlevi vardır. Kaygı kişiye istek duyma, karar alma, alınan karar doğrultusunda adım atmak üzere harekete geçirici olur. Önemli olan kaygıya yenik düşmeden onu belli bir düzeyde tutarak ondan yararlanmayı öğrenmektir.

Sınav kaygısının belirtileri nedir?

Sınav kaygısı iki boyutta ele alınabilir:

Kuruntu, edim (performans) düzeyimize yönelik olumsuz inanç, düşünce ve beklenti gibi bilişsel göstergeleri kapsar. Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz iç konuşmalarda ortaya çıkar. Örneğin, başaramayacağına inanma, bildiği her şeyi unutacağı, okuldan atılacağı endişesi, kendini yetersiz ve eksik görme. **Duyuş** ise bedenin olağan işleyişindeki dengenin bozulduğunu gösteren yoğun fizyolojik tepkilerdir. Örneğin, kalbin hızlı çarpması, terleme, midede bulantı, sis bulutu içinde hissetme. Kuruntunun sınav başarısına etkisi, duyuşun yarattığı etkiden daha engelleyicidir, çünkü olumsuz düşüncenin kendisi olumsuz fizyolojik uyarımı artırır.

Kaygı düzeyi normal olan kişiler değerlendirme durumunu, başarılarının ortaya çıkması için bir fırsat olarak görür ve uyarımı daha çok çaba harcamaya yönelik ipucu olarak algımlarken, kaygı düzeyi yüksek kişiler, bu durumu bir tehdit olarak görür, kendileriyle olumsuz konuşmalar içine girerek gerçek dışı bir düşünce tarzı izlerler. Bu kişiler sınava hazırlanırken ya da sınav sırasında çok gergin olur; çalışmasını planlamakta, doğru düşünmekte, dikkatini toplamakta ya da çalıştıklarını hatırlamakta zorluk çeker, düşük başarı gösterebilir; gevşeyip rahatlayamaz; olumsuz fiziksel belirtiler yaşar; kendisini kızgın, endişeli ya da çaresiz hissedebilir; kendisi ve sınavdaki başarısı ile ilgili olumsuz düşüncelere yoğunlaşırlar.

Neler sınav kaygısını artırır?

- Sınava eksik hazırlanmak ya da hazırlanmayı ondan bir önceki geceye

yığmak gibi ertelemeci ve kötü çalışma alışkanlıkları,

- Kendisini kanıtlamak zorunda hissetme, özellikle ailenin yüksek başarı beklentisi gibi **sosyal etkenler hakkındaki düşünceler**,
- Önceki sınavlardaki düşük başarı düzeyi ya da özgüven eksikliğine bağlı **mükemmeliyetçi ya da gerçekçi olmayan duygu ve düşünceler**,
- Kafeinli içecek kullanma gibi kötü beslenme alışkanlıkları, rahatlama amacıyla alkol ya da madde alma, uykusuzluk, sosyal yaşamı ve bedenin hareket ve rahatlama gereksinimini ihmal eden **kötü öz-bakım becerileri**.

Sınav kaygısının üstesinden gelmek

Sınav kaygısı denetlenebilir bir sorundur ve kaygı kaynağına uygun yöntemlerle azaltılabilir. Sınav kaygısını azaltmak üzere sınav öncesi ve sırasında izlenebilecek aşağıda sıralı önerilerden birkaçını birden kullanmak tek tek kullanımlarından daha etkili olabilir.

Sınav öncesi

- **Düşünce tarzı**, Gerçek dışı, kötümser iç düşünceleri (yaşamım mahvolacak) gerçek dışı iyimserliğe (herkesten iyiyim) değil, gerçekçi düşünceye (bu her şeyin sonu değil) dönüştürmek özgüveni artırıp kaygıyı azaltır.
- **Verimli çalışma**, Kaygıyı artıran en önemli etkenlerden biri öğrencinin sınava yeterince hazırlanmaması olduğundan

kaygıyı denetleyebilmek için öncelikle bu hazırlık düzeyini yükseltmek gerekir.

Bunun için:

- Zamanınızı etkili kullanmayı planlayacak bir çalışma programı çıkarın.
 - Gerçekçi olun, gerçekleştiremeyeceğiniz büyük hedefler yerine küçük ve ulaşılabilir adımlar belirleyin.
 - Planladığınız çalışma zamanlarını değiştirmeyin ve ertelemeyin.
 - Mola ve dinlenme zamanlarınızda sınav ve dersler hakkında düşünmeyin.
 - Programınıza uyduğunuzda kendinizi ödüllendirin.
- **Kişisel bakım**, Beden sağlığını geliştiren alışkanlıklar edinmek kaygıya karşı direncimizi destekler. Bunun için:
 - Yemek, uyku ve dinlenme düzeninizi ihmal etmeyin.
 - Besleyici gıdalar alın, sık ve az yiyin.
 - Sosyal yaşama, sevdiklerinize zaman ayırın.
 - Alkol ve madde kullanımından kaçının.
 - Sınava gitmeden önce rahatça giyinip, kahvaltı etmeye zaman ayırın.
 - **Gerginliği azaltma**, Bedeninizin gerginliğinin rahatlatılması kaygıyı azaltmada önemli bir etkidir. Bunun için:
 - Kendinizi rahatlatacak bir yol öğrenin. Sevdiğiniz bir sporu yapmak, müzik dinlemek gibi.
 - Düşgücünüzle ya da kaslarınızı gevşeterek rahatlamayı öğrenin: Sakin

bir müzik koyun, rahat bir yere uzanın ya da oturun, gözlerinizi kapatın, burnunuzdan çok derin ve yavaşça (4 sn) nefes alın, karnınızı temiz havayla doldurun (4 sn), sonra yavaşça (6 sn) geri verin, kendinizi huzurlu hissettiğiniz bir yerde gibi düşleyin.

- Sınav yerine geç ya da erken değil, zamanında gidin.
- Sınava girerken sınavla ilgili konuşmayın, başkalarının kaygısı size de bulaşabilir.

Sınav sırası

- Rahat bir yere oturun.
- Süreyi verimli kullanmak için zamanınızı ayarlayın.
- Soru, açıklama ve yönergeyi dikkatli okuyun.
- Belirsiz noktalarda görevliye soru sormaktan çekinmeyin.
- Önce sizin için en kolay olan soruları yapın, bir soruya takılıp kalmayın.
- Yanlış yanıt puan kaybettirmiyorsa, soruları boş bırakmayın, elinizden gelenin en iyisini yapın.
- Sınavın zorluğunu, sonucunu düşünmek yerine, sorulara odaklanın.
- Aklınıza gelen olumsuz düşünceleri kendinize olumlu telkin yaparak uzaklaştırın.
- Ara sıra oturuşunuzu sizi rahatlatacak şekilde değiştirin.

- Bedeniniz gerilirse kaslarınızı kasıp gevşetip sakinleşmek için birkaç dakika ayırın.
- Sınavı bitirip erken çıkanlar olursa panik yapmayın. Unutmayın erken bitirenlere fazla puan verilmiyor.

(Boğaziçi logosu)

SINAV KAYGISI

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
Tel.: (0 212) 359 71 39
Faks: (0 212) 359 74 91
E-Posta: burem@bogazici.edu.tr
Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>