



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## SINAV KAYGISI / VELİ BÜLTENİ

### SINAV KAYGISI

Üniversite sınavlarına hazırlık sürecinde ve sınav anında ergenlerin yaşadığı sorunlardan birisi de sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı ile ilgili önde gelen araştırmacılardan biri olan Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan ve bireyde gerginlik yaratan bir duygu durumudur. Sınav kaygısı, "kuruntu" ve "duyuşsallık" adı verilen iki boyuttan oluşur. Kuruntu, bireyin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri ve düşünceleridir. Diğer bir ifadeyle, sınav kaygısının bilişsel yönünü ifade eden ve bireyin sınav esnasında yapılması gerekeni yapamayacağına, karşılaştığı sorunu çözemeyeceğine inandığı ve bu gibi olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağılmasına neden olan süreçtir. Duyuşsallık ise sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan süreçtir. Bu süreçte hızlı kalp atışları, terleme, kızarma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik ve benzeri bedensel tepkiler yer alır.



Sınav kaygısı yüksek olan birey, bir sınav ve değerlendirme durumunda özvarlığının tehdit edildiği duygusuna kapılabilir. Yalnızca sınav değil, grup içinde konuşma, yüksek sesle okuma gibi etkinliklerde de korkulu, sinirli, heyecanlı ve gergin olabilir. Bu durum, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve dikkatlerinin kolayca dağılmasına yol açar. Sınav sorularını doğru okuma ve doğru cevaplama, konuşurken düşüncelerini organize etme, uygun sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olabilirler. Sınav kaygısı, öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli engelleyen bir durumdur.

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin hayaller ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem, sınav kaygısının oluşması üzerinde etkilidir.

## SINAV KAYGISINDA VELİ TUTUMUNUN ÖNEMİ

Bireyde kaygının ortaya çıkmasında önemli faktörlerden biri de anne baba tutumlarıdır. Anne babaların sahip oldukları bu davranış ve tutumlar çocuğun ve ergenin kişiliğini, duygusal ve sosyal gelişimini etkiler. Bu konuda yapılan araştırmalarda anne babaların çocuklarına karşı destekleyici ve hoşgörülü bir tutum izlemeleri ile çocukların sağlıklı psiko-sosyal gelişimleri arasında olumlu ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Diğer yandan, kimi anne-babalar üniversite sınavına hazırlanma sürecinde çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarında çocuklarının kaygısını arttırıcı yönde etkide bulunurlar. Sınavı her şeyin önüne koyarak çocuklarıyla ilişkilerinin tek ölçüsü haline getirip çocuklarını arkadaşlarıyla da kıyaslayarak sınav hazırlanma sürecini olumsuz yönde etkileyebilirler. Bu durumda genç sınava sadece kendisi için değil anne babası ve çevresindekiler için de girmesi gerektiğini düşünür ve bu durum sınav kaygısının daha da yükselmesine neden olur.

Sınava hazırlık sürecindeki öğrenci velilerinin destekleyici tutum içerisinde olması ve öğrencinin çoğu zaman kendini düşünmekten alıkoyamadığı olumsuz düşünceleri alternatif düşüncelerle değiştirmesine destek olması önemlidir.



## OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

- Ne kadar çalışsam da başarılı olamıyorum.
- Zamanı doğru kullanabilecek miyim, bilmiyorum.
- Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim?
- Başarısız olursam bu her şeyin sonu olur.
- Arkadaşlarım benden daha çok çalışıyor.

## ALTERNATİF DÜŞÜNCELER

- Daha hızlı ve daha yavaş öğrendiğim konular var, yavaş öğrendiklerime daha çok vakit ayıracağım
- Bol bol deneme sınavı çözerek zamanı doğru kullanmayı öğreneceğim.
- Planlı ve düzenli çalışarak tüm konuların üstesinden gelebilirim.
- Bu sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım ve hak ettiğim sonucu alacağım.
- Hayat benim için yeni başlıyor ve sınav başarısı her şey değildir..
- Herkesin kendine özgü bir çalışma temposu var, ben de elimden geleni yapıyorum.

## SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Duygusal belirtiler; paniğe kapılma, sinirli olma, ağlama, aşırı engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir.

Fiziksel belirtiler ise; kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme ve uyku düzeninin bozulması, kiloda dikkat çekici değişiklik, konsantrasyon güçlüğü şeklinde ortaya çıkabilir.

Velilerin, sınava hazırlık sürecindeki öğrencileri için hem gözlemci hem destekleyici bir tutum içerisinde olmaları önemlidir. Sınav kaygısı belirtilerinin birini ya da birkaçını gösterdiğini düşündüğünüz öğrenciniz için rehber öğretmeninizle iletişime geçebilirsiniz.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları**

**Rehberlik Birimi**