



# SINAV KAYGISI



Kaygı, kişinin yaşamının belirli dönemlerinde yaşadığı evrensel bir duygu ve deneyimdir (Erözkan,2004). Sınav kaygısı, sınav öncesi edinilen bilgilerin sınav esnasında etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan ve dolayısıyla başarının düşmesine neden olan yoğun kaygıdır. Yaşanan bu yoğun kaygı, öğrencinin sınava hazırlanırken ya da sınav esnasında potansiyelini verimli bir biçimde kullanmasına, dikkatini ve gücünü sınava yönlendirmesine engel olmaktadır (Kavakçı ve diğ.,2011).

Sınav kaygısı, çocukluk döneminde oluşan ve ileriki yaşlarda giderek etkisini gösteren bir duygudur. Evdeki sıkı disiplin, kısıtlayıcı ebeveyn tutumları, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesine uygun olan koşulları oluşturmaktadır (Erözkan,2004).

## SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR ?

Sınav kaygısının oluşmasının altında bir çok neden olabilir. Bunlardan bazıları ise;

- Zamanı etkin kullanmama ve hazır olmama,
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılayamama, örneğin uykusuzluk, yeterince dinlenmeme,
- Sınavın kötü geçeceği ile ilgili olumsuz, gerçekçi olmayan inanışlar,
- Mükemmeliyetçilik ve yüksek standartlar,
- Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı,



# SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı yaşayan bireylerde bazı belirtiler görülebilir. Literatüre bakıldığında bu belirtileri üç ana başlık altında değerlendirilmektedir. Bunlar;

- **Fiziksel belirtileri:** Karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme.
- **Duygusal belirtileri:** Öfke, korku, umutsuzluk, sürekli olarak ağlama.
- **Zihinsel belirtileri:** Odaklanmayla ilgili problemler, dikkat dağınıklığı, unutkanlık (Türkiye Psikiyatri Derneği).



# NASIL BAŞ EDEBİLİRİM ?

- Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek),
  - Zamanınızı verimli planlamak,
  - Süreç esnasında veya öncesinde nefes egzersizleri yapmak,
  - Gevşeme egzersizleri yapmak,
  - Yeterli ve dengeli beslenmek
- Sınav kaygısı ile baş etmede yardımcı olacaktır (Yakın Doğu Üniversitesi,2016).

# PDR BİRİMİ NE DİYOR ?

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, orta derecede akademik yeteneği olan öğrenciler ve düşük kaygı düzeyindeki öğrenciler, yüksek kaygı düzeyindeki öğrencilere nazaran daha başarılı olmuşlardır. Çok yüksek ve çok düşük akademik yeteneğe sahip öğrencilerde yüksek ya da düşük kaygılı olmak öğrenme açısından pek fark oluşturmamıştır. Sınav kaygısı yaşadığınızı düşünüyorsanız PDR Biriminin iletişim adreslerinden bizlere ulaşabilirsiniz.



KAPADOKYA  
ÜNİVERSİTESİ



E-Mail : [pdr@kapadokya.edu.tr](mailto:pdr@kapadokya.edu.tr)



Telefon No : 0384 353 50 09



Adres : Mustafapaşa, 50420/  
Ürgüp/Nevşehir