



# Sınav kaygısını etkileyen faktörler

## *Factors related to exam anxiety*

Seval Sarıkaya<sup>1</sup>, Ayfer Gemalmaz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Adnan Menderes Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ar. Gör., Aydın

<sup>2</sup>Adnan Menderes Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Prof. Dr., Aydın

**İletişim adresi:**

Dr. Seval Sarıkaya  
dr-svs@hotmail.com

Geliş tarihi: 19.03.2021

Kabul tarihi: 11.04.2021

Yayın tarihi: 25.06.2021

**Alıntı Kodu:** Sarıkaya S. ve Gemalmaz A. Sınav kaygısını etkileyen faktörler.  
Jour Turk Fam Phy 2021; 12 (2): 99-107. Doi: 10.15511/tjtfp.21.00297.

## Özet

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı, öğrencilerde performans düşüşüne neden olan ve ciddi psikolojik sorunların eşlik ettiği önemli bir sorundur. Farklı örneklerle yapılan çalışmalarda sınavla ilişkili kaygı belirtileri ve kaygı ile ilişkili faktörler incelenmiştir. Tıp Fakültesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 65'inin çeşitli nedenlerle sınav kaygısı yaşadığı ve kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin sınav kaygılarının olduğu ve bu durumun da uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Yine lise son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkilerinin incelendiği başka bir çalışmada anne baba tutumu açısından aile yapısı, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu gibi faktörler incelenmiştir. Aile yapısının sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu ve kızlarda kaygı düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Bir sınav tekniği olan test yöntemi üzerine yapılan çalışmada ise test kaygısının tedavisinde çeşitli müdahale tekniklerinin etkisi incelenmiş ve bilişsel davranışçı yöntemlerin en etkili olduğu bulunmuştur. Bu derlemede sınav kaygısı ile ilişkili faktörlerin literatür doğrultusunda gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Sınav kaygısı, Sınav kaygısı ilişkili faktörler, Bilişsel davranışçı terapi

## Summary

Exam anxiety, is defined as an intense anxiety that prevents the effective use of the knowledge learned before the exam and leads to a decrease in success.

Exam anxiety is an important problem that causes a decrease in performance and is accompanied by serious psychological problems. In studies conducted in different samples, anxiety symptoms and exam related anxiety were examined. In a study conducted on students of the Faculty of Medicine, it was found that 65% of students experience exam anxiety for various reasons and female students experience more exam anxiety than male. In the study conducted to determine the relationship between exam anxiety levels and sleep quality of highschool senior students, it was shown that students have exam anxiety and this situation negatively affects sleep quality. Again, in another study examining the effects of parents' expectations on the exam anxiety on high school seniors, factors such as family structure, educational status of the parents and income status of the family were examined. It was found that the family structure was effective on examination anxiety and anxiety level was higher in girls than boys. In the study conducted on the test method, which is an examination technique, the effect of various intervention techniques in the treatment of test anxiety was examined and cognitive behavioral methods were found to be the most effective. In this review, it is aimed to review the factors related to exam anxiety in line with the literature.

**Key words:** Exam anxiety, Factors related to exam anxiety, Cognitive behavior therapy

**Alıntı Kodu:** Sarıkaya S. ve Gemalmaz A. Sınav kaygısını etkileyen faktörler. *Jour Turk Fam Phy* 2021; 12 (2): 99-107. Doi: 10.15511/tjtfp.21.00297.

İnsan, hayatının her döneminde öğrenme süreci içersindedir. Kişinin potansiyelini öğrenilen şeyler oluştururken, bunların bir amaç için kullanılması performansını belirler. Akıl, duygu ve davranış biçiminde olan birikimin eyleme dönüşmesi performansın diğer ifadesi olabilir. Çeşitli etkenlerin ortaya çıkması gerçek potansiyelin performansa dönüşmesini zaman zaman zorlaştırabilmektedir.<sup>(1)</sup>

Kaygı Spielberger'e göre "durumluluk kaygı" ve "sürekli kaygı" olmak üzere iki başlıkta değerlendirilmiştir. Bireyin içinde olduğu stresli durumdan kaynaklanan, hissettiği korku durumluluk kaygı iken, sürekli kaygı kişinin kaygılı yaşama yatkınlığıdır. Sürekli kaygı sahibi olan kişi yaşadığı olayları genellikle stresli olarak algılar ve yorumlar.<sup>(2)</sup> Bu da bize kaygı düzeyinin kişilere göre farklılık gösterdiğini düşündürmektedir.

Spielberger'e göre (1995) sınav kaygısı, bir değerlendirme esnasında hissedilen, kişinin kendi performansını eyleme dönüştürmesini engelleyecek boyutta stres oluşturan, rahatsız edici hoş olmayan bir duygudur.<sup>(3)</sup> Bu duygu durumu üniversite öğrencileri arasında da sıklıkla performans düşüşü ve ciddi psikolojik sorunlarla birlikte görülür.<sup>(4)</sup> Sınav kaygısı özellikle çocukluğun geç dönemi ile adölesan dönemde görülür, öncesinde olduğu kadar sınav esnasında da olabilir ve sınav başarısı ile ilgili olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kaynaklanır.<sup>(1)</sup> Tüm öğrencilerin %30'u çeşitli seviyelerde sınav kaygısı yaşamaktadır.<sup>(5)</sup> Bu durum sınav kaygısının önemine dikkat çekmektedir.

Yüz yirmi beş öğrenciden 111'inin katıldığı Tıp Fakültesi öğrencileri için yapılan kızların erkeklere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadığı bir diğer çalışmada katılanların yaklaşık % 65'i çeşitli nedenlerle sınav kaygısı sorunu ile karşılaşmıştır.<sup>(6)</sup>

Sonuçta kaygı düzeyi insanın hayatında çok önemli bir yere sahiptir ve kaygı bu bağlamda insan için çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu derlemede sınav kaygısı ile ilişkili faktörlerin literatür doğrultusunda gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

Derlemede GOOGLE AKADEMİK ve PUBMED ile literatür araştırması yapılmış ve Türkçe ve İngilizce kaynaklara ulaşılmıştır. Literatür taranırken 'Sınav kaygısı, Sınav kaygısı ilişkili faktörler, Bilişsel davranışçı terapi' anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Kaynakçada 16 Türkçe, 11 İngilizce makale ile 1 kitap alıntısı bulunmaktadır. Kaynaklarda dışlama kriteri bulunmakla birlikte, yazının amacına uygun olabilecek ulaşılan tüm makaleler incelenmiştir.

Öğrencinin ders çalışma özelliği ile öne çıkması, notlarını yüksek tutması ve derslerde kendisinden istenileni yerine getirmesi akademik açıdan başarılı durumda sayılmasına neden olur. Akademik anlamda başarılı öğrenci sosyal olarak kabullenilme açısından da olumlu etkilenmekte ve böylece kendisini önemli ve değerli hissetmektedir. Tersine bir durum olan akademik açıdan başarılı olmayan öğrenciler sosyal açıdan kabullenilme güçlüğü çeker, bundan dolayı da kendini değersiz ve önemsiz hissedebilir.<sup>(7)</sup>

Sürekli kaygı kişiliğin bir parçasıdır ve kendini gerçekleştirme düzeyini etkilememektedir. Çoğunlukla olumsuz nitelendirilen kaygının bu durumda bireyin yaşamını olumlu olarak da etkileyebilen bir durum olduğu düşünülür.<sup>(8)</sup>

Başarının gerçekleşebilmesi için kaygı duymanın olumlu etkisinin olması kaygının başarı konusunda faydalı bir faktör olabileceği düşüncesinin doğmasına neden olabilir. Kişi bir miktar kaygı duymaz ise çalışma gereği de duymaz ve potansiyelini performansa

dönüştürme fırsatı yakalayamaz. Yeterince performans gösteremezse başarılı sayılmayacaktır ve başarı gibi bir hissi hayatının bir döneminde yaşamazsa başarısız olma durumunu olağan karşılamaya başlayacaktır. Kaygıdan yoksun olmak da tehlikeli olan bir durumdur, hatta hayati önem arz etmektedir. Örnek olarak, uçurumun kenarında aşağıya düşme riskine karşı duyulan kaygıyı verebiliriz. Eğer böyle bir kaygıdan söz edilemezse kişinin hayati riski söz konusu olacaktır. Bu ve benzeri ölçüde hissedilen kaygı hayatımızda her zaman var olmaya devam etmelidir.

Fakat insanın kaygılarının sürekli veya gerekenden fazla olması kişiyi uyumsuzluk ve başarısızlığa sürükler. Bu da kişiyi kendi işlerini bile yapamaz hale getirir.<sup>(1)</sup>

“Kuruntu” ve “duyuşsallık” sınav kaygısının iki yönüdür. Kuruntu, kişinin sınav sırasında yapması beklenen eylemi yapamayacağını ve karşılaştığı sorunu çözemeyeceğini düşünmesidir ve bu sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bu gibi olumsuz düşünceler dikkatinin dağılmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısının fizyolojik kısmı da duyuşsallık yönüdür.<sup>(9)</sup> Sınav kaygısı olan bireyde; ‘uykusuzluk, çarpıntı, kabus görme, terleme, mide bulantısı, baş ağrısı’ gibi fizyolojik belirtiler görülür.<sup>(10)</sup> Davranışsal olarak; ‘gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme’ gibi belirtiler ortaya çıkar.<sup>(10)</sup>

Lise son sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada sınav kaygısı ile uyku kalitesi ilişkisi belirlenmek istenmiştir ve uyku kalitesinin sınav kaygısı ile olumsuz yönde etkilendiği gösterilmiştir.<sup>(11)</sup>

Sınav kaygısının bilişsel yönünü inceleyecek olursak: ‘Bu sınavda başarılı olamayacağım’; ‘Bu sınav sonunda her şey berbat olacak’; ‘Sınıftaki herkes benden daha zeki’; ‘Bu sınavda başarısız olursam not duru-

mumu bir daha asla düzeltemem’; ‘Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim’; ‘Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum’; ‘Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?’; ‘Daldım’; ‘Kendimi veremiyorum’; ‘Okuduklarımı anlayamıyorum, aklımda kalmıyor’; ‘Zaten beceriksizin biriyim’ gibi olumsuz ve mantık dışı içsel konuşmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun gibi mantık dışı olumsuz düşünceler kişinin sınava yoğunlaşması gerekirken aksine dikkatinin dağılmasına neden olur ve dikkatini toplamasının önünde çok büyük engeldir. Anlaşıldığı üzere gereksiz bilişsel davranışları olan kişi sınavlara çalışırken ve sınav sırasında yeterince performans gösteremez.<sup>(10)</sup>

Albert Ellis’in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi sınav kaygısına neden olan faktörleri belirlemek için kullanılan bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinden biridir.<sup>(12)</sup> Bu terapiye göre insanlar doğumlarından beri hayatları boyunca dünya ile ilgili görüş ve düşünceler geliştirirler. Ellis bu düşüncelerin akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak geliştiğinden bahseder.<sup>(13)</sup> Malouf, Schutte ve McClelland’ın yaptığı araştırmada da görüldüğü üzere durumluk kaygı ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ilişki vardır.<sup>(13)</sup> İnsanların acıdan uzak durabilmek, mutlu olabilmek hatta hayatta kalabilmek için geliştirdikleri düşünceler akılcı inançlardır. Aksine akılcı olmayan inançlar ise insanların bunun gibi hayati amaçlara ulaşmalarına engel oluşturan düşüncelerdir.<sup>(13)</sup>

Ellis, “bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu olarak görürsen zihnini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın” şeklindeki düşüncenin akılcı olmayan inançlardan birisi olduğunu ve bunun kaygıya yol açtığını belirtmiştir.<sup>(12)</sup> Bireyin herhangi bir durumda olumsuz, rahatsız edici hissetmesinin nedeni o durum değil; kişinin o durumla ilişkili gerçekçi olmayan

görüş ve inançlara sahip olmasıdır<sup>(12)</sup>.

Bilişsel davranışçı kurama göre yaşadıkları olayın felaket olacağına inanan ya da abartan çocuk ve ergenlerde, bu olumsuz düşünceler genelde kaygıyla birlik-telik göstermektedir. Akademik başarısızlık ve sosyal reddedilmenin korkunç bir durum olduğu inanışları ol-ması sebebiyle çocuk ve ergenlerde sınav kaygısının yanında kişilerarası ilişki ve konuşma anksiyetesi de görülmektedir.<sup>(11)</sup>

İlk ergenlik dönemi, 11-14 yaşlarını kapsar ve fizik-sel ve hormonal değişiklikler olmasının yanında ‘kaygı, utangaçlık, yalnızlık, suçluluk, depresyon, öfke’ gibi olumsuz duyguların daha fazla olduğu bir gelişme sü-recidir.<sup>(12)</sup> Bunun yanında her açıdan gelişim sürecinde olan genç birey ayrıca kendisini gerçekleştirmek, geliştirmek, kimliğine sahip olmak istemektedir. Bu dönem-de birçok soruna çözüm ararken kaygı duygusuyla kar-şı karşıya gelmektedir.<sup>(14)</sup>

Sınav tekniklerinden olan test yöntemi üzerine yapı-lan çalışmada test kaygısının tedavisine yönelik çeşit-li müdahale tekniklerinin içinde en etkilisinin bilişsel davranışçı yöntemler olduğu bulunmuştur.<sup>(4)</sup>

İkinci sınıfta olan 200 tıp fakültesi öğrencisinin ka-tıldığı çalışmada test kaygısı tükürük kortizolü, kalp hızı, kan basıncına bakılarak değerlendirilmiş ve sem-patik sistem aktivitesi ile doğrudan ilişkili bir durum olduğu görülmüştür. Sonuçta test kaygısı ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamış olup, test kay-gısı ne depresiflik ne de bilişsel performanslardan her-hangi biriyle ilişkilendirilmemiştir. Ayrıca anksiyete ile depresiflik arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi belir-lenmiştir. Yazılı sınavlara göre sözlü sınavlardan önce daha yüksek sınav kaygısının olduğu tespit edilmiştir. Tıp fakültesine devam etmekten kaynaklanan psiko-

sosyal sıkıntı ile depresiflik ilişkili bulunmuş olmakla birlikte, akademik performans ve sınav kaygısı ilişkili bulunamamıştır. Sözel akıcılık ile kaygı arasında ters orantılı ilişkili bulunmuş, test kaygısı ile sözel akıcılık ilişkili bulunmamıştır.<sup>(15)</sup>

Birçok çalışmada sınavla ilişkili anksiyetenin be-lirtileri bildirilmiştir, ancak katkıda bulunan faktörler değişiklik göstermektedir.<sup>6</sup> Bu faktörler arasında baş-lıca yaş, cinsiyet, aile özellikleri, ailenin çocuğa karşı tutumu, kardeş sayısı, kiminle yaşadığı, okul başarısı durumu yer almaktadır.<sup>(16,17)</sup>

İstanbul ili, Bahçelievler ilçesinde 2015 – 2016 eğitim öğretim yılında 200 lise son sınıf öğrencisinde yapılan ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerin-deki etkilerinin incelendiği bir çalışmada farklı olarak anne baba tutumu açısından anne ve babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, aile yapısı gibi faktörler de incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ebeveynlerin beklenti ve tu-tumlarının öğrencilerin sınav kaygıları üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin anne baba tutumu açısından aile yapısını otoriter, koruyucu, tutar-sız olarak belirttikleri tespit edilmiştir. Bu araştırma-daki diğer bir sonuç ise; geniş aile yapısında anne baba tutumlarının daha baskıcı ve kuralcı olduğu, çe-kirdek aile yapısında ise anne babaların daha serbest davrandığı şeklinde olmuştur.<sup>(17)</sup>

Sınav kaygısı ve ebeveynlik tarzı arasındaki iliş-kiyi incelemek amacı ile yapılan başka bir araştırma-da örneklem 207 öğrenci ve 200 anneden oluşuyordu. Ebeveynlerin demokratik tutumu, ebeveynlerin çocuk tarafından kabulü, akademisyenlere yönelik ebeveyn tutumu, ebeveyn beklentileri ve ebeveynlerin akade-misyenlere yönelik cinsiyet kalıplaşmış algılarının in-celendiği çalışmada, demokratik bir ebeveynlik tarzı

aşlamak ve ebeveynlerin çocuklar arasında daha fazla kabul görmesi sınav kaygısını önleyebilir veya iyileştirebilir sonucuna ulaşılmıştır.<sup>(18)</sup>

Çeşitli araştırmalarda sınav kaygısı ile ilişkili faktörler incelendiğinde; “yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, düşük benlik saygısı, mantık dışı inançlar, çocuğun başarı durumu, kişilik özellikleri, hedef belirsizliği, plansızlık, çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, danışacak kişilerin bulunmayışı, arkadaş çevresi, kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin mesleği, aile yapısı, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıncı öğretmen eleştirileri, cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları” sınav kaygısının küçük yaşlarda gelişmesinde etkili olduğu görülmüştür.<sup>(12)</sup>

Yüz on üç lise son sınıf öğrencisinin katıldığı diğer bir çalışmada, sınav kaygısına sebep olan durumlar Sınav Kaygısı Envanteri puanlarına göre incelenmiştir. Kaygı puanları orta düzeyde çıkmıştır. Özellikle duygusal puanlar incelendiğinde kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yurttan yaşayan öğrencilerin, evde aileyle yaşayan öğrencilere göre tüm boyutlarda kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınava hazırlanma yöntemlerine göre öğrencilerin kuruntu boyutu ile anlamlı bir fark bulunmamış olmasına rağmen, duygusal puanları ortalamaları anlamlı bulunmuştur. Sınava sadece okul veya kendi hazırlanan öğrencilerin puanlarına göre sınava okul ve dersane ile hazırlanan öğrencilerin tüm puanları daha yüksek bulunmuştur.<sup>(16)</sup>

Diğer bir araştırmada sınav kaygısının öğrenciler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu araştırmada genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyine göre üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyinin çok daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılar genellikle “uyku uyuyamadıklarını”; “kazanamazlarsa mahvolacaklarını”; “yemek yiyemediklerini” ve “hayattan

hiç zevk alamadıklarını” içeren düşüncelerinin olduğu bilgisini vermişlerdir.<sup>(13)</sup>

Günay ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada hem durumluluk hem de sürekli kaygı puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kızların kaygı puanının genellikle erkeklerde olduğundan daha fazla olması, kızların daha duygusal yapıda olmalarına bağlanmaktadır.<sup>(19)</sup> Benzer olarak Hindistan’da bir tıp fakültesinde yapılan çalışmanın yanında ülkemizde yapılan On dokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada da depresyon ve anksiyete ile stres düzeyleri kadınlarda önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur.<sup>(20,21)</sup>

Tıp Fakültesi öğrencilerinde uygulanan, 31’i erkek ve 89’u kadın olan çalışmada sınav kaygısına katkıda bulunan farklı faktörler gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunda kapsamlı ders yükü ile uzun sınav süreleri en yaygın katkı faktörleri olarak bulunmuş ve sınav esnasında kadınlar erkeklerden daha fazla stres altında kalmıştır. Kız öğrenciler arasında daha yaygın olan sınavlardan önce bütün gece çalışmak, sınav durumu üzerinde kontrol hissetmemek, yanlış beslenme ve egzersiz eksikliği olmasının sınav kaygısına neden olduğu düşünülen durumlardır.<sup>(22)</sup>

Günümüzde akademik çalışmalardaki kapsamlı bilgi ve ders yükünün fazla olması, akademik başarı için etkili çalışma yöntemleri geliştirilmesini gerektirmektedir.<sup>(23)</sup> Tıp öğrencilerinin yarısından fazlasında sınavlar sırasındaki kaygılarını arttıran faktörler arasında stratejik eğitim ve zaman yönetimi eksikliğini gösteren hazırlık eksikliği, ders kitaplarını ezberleme, sınavlardan önceki gece çalışma, gözden geçirme ve gözden geçirmeme gibi durumların olduğu bildirilmiştir. Bu faktörlerin daha önceki çalışmalarda da akademik performansla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmektedir.<sup>(24)</sup>



Sınavlardan önce gece boyunca okumak, yorgunluğa ve genel efor düşüklüğüne neden olarak, öğrencilerin sınavlarında daha düşük performans göstermelerine yol açtığı söylenebilir. Öğrencilerin zihnini yenilemek için tam bir gece uykusu gereklidir ve genel performanslarını artırmalarına yardımcı olur.<sup>(25)</sup>

Tabakalı örnekleme yönteminin kullanıldığı kesitsel bir çalışma olan Pesen ve ark.'nın yaptığı çalışmaya tıp fakültesi öğrencileri katılmıştır ve bu çalışmada öğrencilerde yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile stres belirtileri saptanmıştır. Böyle psikolojik sorunların gelişmesinde; “sınıf farklılıkları, yaşanan yer ve kişiler, ders başarısızlığı, maddi durum algısı, tıp fakültesini istemeyerek tercih etmek, kendisi için ideal üniversitede olmadığını düşünmek, uyku kalitesizliği, daha önce ruhsal hastalığının olması, bunun için yardım almış olmak, sağlık durumunun kötü olması” gibi faktörlerin rol oynadığı görülmektedir.<sup>(26)</sup>

Sınav kaygısına katkıda bulunan faktörleri özetlersek: yoğun kurs yükleri, fiziksel egzersiz eksikliği, uzun sınav süresi, yetersiz dinlenme, sınavlar hakkında mantıksız düşünceler ve çıkarımlar, sınav durumu üzerinde kontrol olmaması, ders kitabını ezberlememe, olumsuz düşünme, yanlış özeleştirme, yanlış beslenme, hatırlama ve incelememe, sınavdan önce bütün gece çalışma durumları sayılabilir.<sup>(22)</sup> Ayrıca yapılan bir çalışmada da öğrencilerin sınava girme ve kaygı azaltma teknikleri hakkında bilgi eksikliği vardı.<sup>(22)</sup>

Yapılan bir araştırmada bazı öğrencilerin test kaygısı ile mücadele ederken uyuşturucu, sigara, aşırı kafein kullanımı, aşırı yeme veya yetersiz yeme gibi zararlı önlemler aldıkları gösterilmiştir. Bu durumun kaygının olumsuz etkilerini daha da artırdığı açıktır. Bu çalışmada internet kullanımı, spor, egzersiz ve ebeveynlerle konuşma bildirilen diğer önemli önlemler idi.<sup>(27)</sup>

Eğitim ve ruh sağlığı çocuk-ergenlerin sağlıkları ve

gelişimlerinde çok önemlidir ve ayrılamaz iki önemli kavramdır. Eğitimin sistemli şekilde sunulduğu bir ortam olan okullarda çocuk-ergen ruh sağlığı ile ilgili çalışmalar yapılabilir ve bu yönden bakıldığında yeterli donanımı olan okulların olması koruyucu sağlık çalışmalarının yapılabilmesi açısından çok değerlidir. Ruhsal sorunlara erken müdahale açısından da çok önemlidir.<sup>(28)</sup>

Amerika’da okul tabanlı sağlık merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezlerin asıl amacı öğrencilerin ruh sağlığını geliştirmektir. Bu sağlık merkezlerinin adolesan sağlığı, adolesan gebeliği ve adolesan ebeveynliği konuları önceliklerini oluşturmaktadır.<sup>(29)</sup>

Kaygı bozukluklarının adolesan dönemde de olması durumu, erişkin dönemde çoğunlukla süreklilik göstermesi açısından ve diğer psikopatolojilere zemin hazırlaması açısından çok önemlidir. Bu nedenle özellikle bu dönemde kaygı bozukluklarının erken tanı alıp tedavi edilmesi değerlidir.<sup>(26)</sup>

Türkiye’de eğitim sistemimizden kaynaklandığı üzere bireyler erken yaşlarda sınav kaygısı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumda özellikle adolesan dönemde olmak üzere sınav kaygısı yönetimi açısından okullardaki psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümleri büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda okul bünyesinde ailelere adolesan ebeveynliği hakkında seminer, panel veya açık oturumlar düzenlenebilir. Aileler sınav bilincini benimsemeli sınava ilişkin konuşmalarında dikkatli ve gerçekçi olmalıdır. Aile bireyleri sınava hazırlanan öğrenciye uygun çalışma ortamı sağlamalı, kıyaslamalardan kaçınılmalı ve kriz ortamlarında sorunları çözmek adına davranışlar geliştirmelidir. Çocuklarına saygı duymalı ve kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. Aileler kendi kaygılarını yönetebilmeli, kaygılarını çocuklarına yansıtmamalı ve gerektiğinde yardım almayı düşünmelidirler.

## Kaynaklar:

1. Softa HK, Karahmetoğlu GU, Çabuk F. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 23(4):1481-94.
2. Öner N, Le Compte A. Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. 2. Basım. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 1998.
3. Bacanlı F, Sürücü M. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* 2006;45(45):7-35.
4. Neuderth S, Jabs B, Schmidtke A. Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German university students: a prevention-oriented pilot project of the University of Würzburg. *Journal of Neural Transmission* 2009;116(6):785-90.
5. Lufi D, Okasha S, Cohen A. Test Anxiety and Its Effect on the Personality of Students with Learning Disabilities. *Learning Disability Quarterly* 2004;27:176-84.
6. Khoshhal KI, Khairy GA, Güraya SY, Guraya SS. Exam anxiety in the undergraduate medical students of Taibah University. *Medical teacher* 2017;39(sup1):22-6.
7. Kaya A, Bozaslan H, Genç G. Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty* 2012;18:208-25.
8. Akkoyun F. Kendini gerçekleştirme ve kaygı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1988;21(1): 81-90.
9. Güler D, Çakır G. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2016;4(39):82-94.
10. Köse S, Yılmaz ŞK, Gökteş S. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *J Psychiatric Nurs* 2018;9(2):105-11.
11. Boyacıoğlu NE, Küçük L. Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor? *Journal of Psychiatric Nursing* 2011;2(1):40-5.12.
12. Çivitci A. Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;7(12): 27-39.
13. Güler D, Çakır G. Examining predictors of test anxiety levels among 12th grade high school students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013;4(39):82-94.
14. Tümerdem R. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2007;6(20):32-45.
15. Hahn H, Kropp P, Kirschstein T, Rücker G, Müller-Hilke B. Test anxiety in medical school is unrelated to academic performance but correlates with an effort/reward imbalance. *PloS one* 2017;12(2): e0171220.
16. Şahin H, Günay T, Batı H. İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2006;15(6):107-13.
17. Boztepe D. Ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi: Lise son sınıf öğrencilerine yönelik bir

**Alıntı Kodu:** Sarıkaya S. ve Gemalmaz A. Sınav kaygısını etkileyen faktörler. *Jour Turk Fam Phy* 2021; 12 (2): 99-107. Doi: 10.15511/tjtfp.21.00297.



- değerlendirme. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016. <http://hdl.handle.net/11547/2161> adresinden 24.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
18. Thergaonkar NR, Wadkar A. Relationship between Test Anxiety and Parenting Style. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health* 2007;3(1):10-12.
  19. Günay O, Öncel ÜN, Erdoğan Ü, Güneri E, Tendoğan M, Uğur A ve ark. Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 2008;17(2): 77-85.
  20. Canbaz S, Sünter AT, Aker S, Pekşen Y. Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Derg* 2007;17(1):15-19.
  21. Iqbal S, Gupta S, Venkatarao E. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res* 2015;141(3):354-7.
  22. Hashmat S, Hashmat M, Amanullah F, Aziz S. Factors causing exam anxiety in medical students. *Journal-Pakistan Medical Association* 2008;58(4):167.
  23. Lay CH, Schouwenburg HC. Trait Procrastination, Time Management. *Journal of social Behavior and personality* 1993;8(4):647-62.
  24. Sansgiry SS, Bhosle M, Sail K. Factors that affect academic performance among pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education* 2006;70(5): 104.
  25. Waterworth S. Time management strategies in nursing practice. *Journal of advanced nursing* 2003;43(5):432-40.
  26. Pesen A, Mayda AS. Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi* 2020;10(2):240-52.
  27. Afzal H, Afzal S, Siddique SA, Naqvi SEA. Measures used by medical students to reduce test anxiety. *JPMA The Journal of the Pakistan Medical Association* 2012; 62(9):982-6.
  28. Kora M, Yazgan MY. Okullarda ruh sağlığı çalışmaları. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler-Özel Konular* 2007;3(3):82-8.
  29. Weist MD. Expanded school mental health services. In "Advances in Clinical Child Psychology". (Eds) Thomas HO, Ronald JP. Boston, Springer Nature. 1997:319-52.