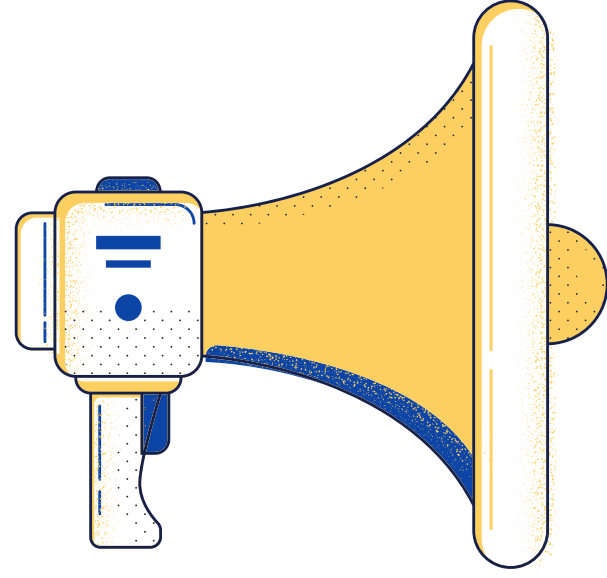




SINAV KAYGISI

**ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**





- Kaygı, stres karşısında hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.
- Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.
- Sınav kaygısı; her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir.

Normal düzeyde bir sınav
kaygısı DOĞALDIR, hatta
FAYDALIDIR.

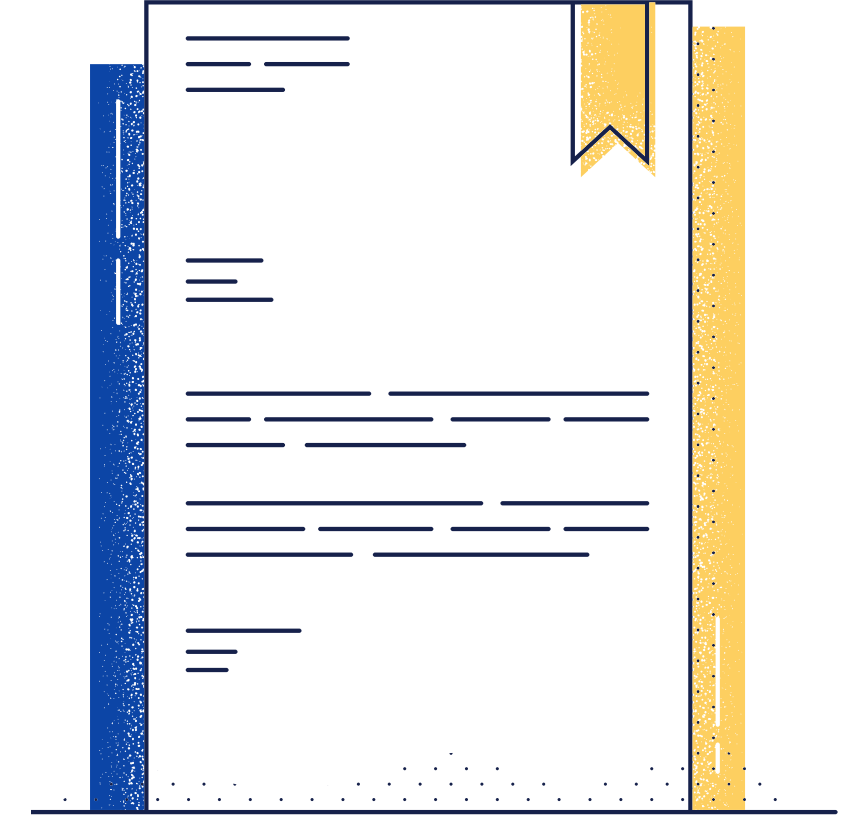
Aşırı (şiddetli) kaygı,
öğrenmeyi ve hatırlamayı
ZORLAŞTIRIR.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük
düzeydeki kaygı
MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.

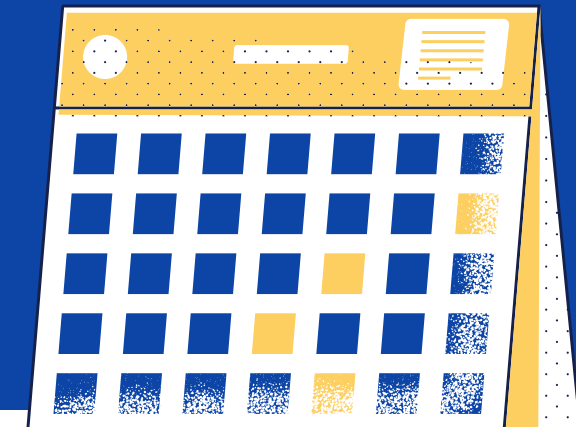


KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



Fiziksel Belirtileri



Ağız kuruluğu, terleme ya da titreme, ateş basması, mide krampları, baş ağrısı, baş dönmesi, göğüste ağrı, basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal hali, eller soğuk ve nemli olabilir.



Davranışsal Belirtileri

Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

Duygusal ve Zihinsel Belirtileri

- Başaramazsam!
- Sınavım nasıl geçecek?
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Felaket yorumları içeren benzer diğer düşünceler...

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanı Etkin Kullanamama

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

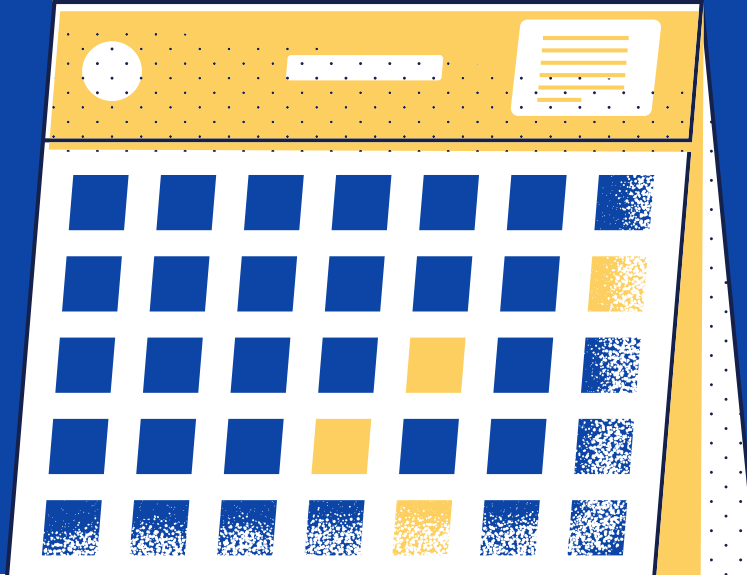
Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

Mükemmeliyetçilik Düşüncesi

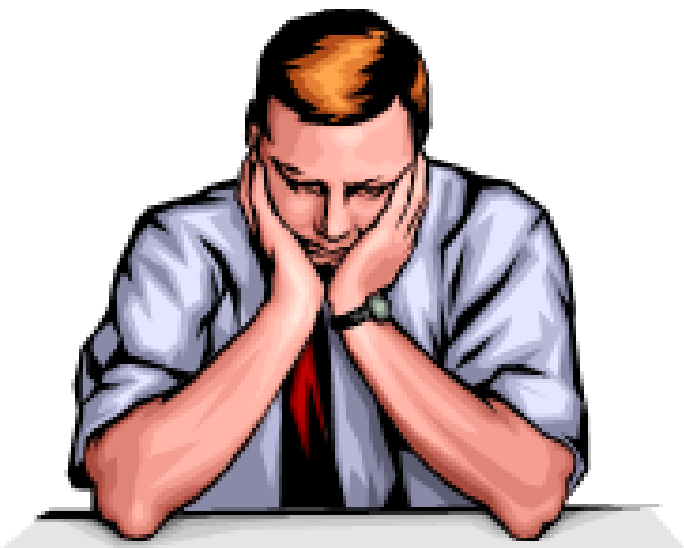
Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.





Başarısızlık Korkusu

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.



Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

Aile Baskısı

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER



1. Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
2. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
3. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
4. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.

5. Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.

6. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.

7. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

8. Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

9. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.

10. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.





**BİLGİLİ, RUHEN VE BEDENEN SAĞLIKLI NESİLLER YETİŞTİRMEK
İÇİN EN BÜYÜK DESTEĞİMİZ VELİLERİMİZDİR.**

**ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

