

Sınav Kaygısı:

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



Kişinin sınava çok fazla anlam yüklemesi, sınav sonrası oluşabilecek durumlara ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek başarı ve kazanımlara verilen önem sınav kaygısının oluşumunda etkilidir. Sınavlar, çoğu insanın hayatında belirleyici rol oynamaktadır. Kimi zaman başarının belirleyicisi, kimi zaman iyi bir ortaöğretim kurumuna yerleşmenin en önemli şartı kimi zaman ise meslek sahibi olmanın anahtarı olarak görülür. Sınavların, kişinin hayatında bu kadar önemli olması da kaygının oluşmasına sebebiyet verir.



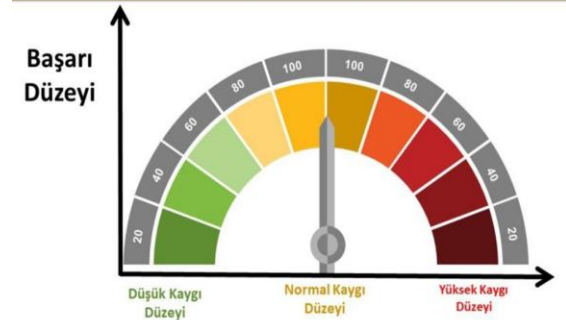
Sınav Kaygısının Belirtileri:

Sınav kaygısı, kişide fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal anlamda kendini gösterir. Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, titreme, ağzı kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat dağınıklığı, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir. Bunlarla birlikte sınav kaygısı yaşayan kişinin ders başarısında düşüş gözlemlenebilir. Ders çalışmayı, sınava hazırlanmayı erteleyebilir.

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

- ✓ Verimli ders çalışma ve zamanı doğru kullanma teknikleri öğrenilmelidir.
- ✓ Gevşeme egzersizleri, doğru nefes alıp verme teknikleri öğrenilmelidir.
- ✓ Kaygıyı bastırmak yerine kabullenmek, gerekir.

Unutulmalıdır ki kaygının hiç olmaması da yüksek düzeydeki kaygı gibi sınav başarısını olumsuz etkiler.





- ✓ Sınav ile ilgili olumlu düşünmek, gerçekçi olmayan düşünceleri tekrar gözden geçirmek gerekir. Bu doğrultuda:
- **Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım kalmadı.** değil Elimde olan zamanı en verimli şekilde nasıl kullanabilirim?
- **Sınava hiç hazır değilim.** değil Yapabildiğim en iyisini nasıl yapabilirim?
- **Sınavı kesin kazanamayacağım** değil Sınavda başarısız olmak dünyanın sonu değil. Peki şimdi elimdeki imkan ve fırsatları nasıl değerlendirebilirim?

diyebilmek kaygıyı kabullenmede ya da azaltmada önemli rol oynayacaktır.



Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Ailelere Ne Gibi Görevler Düşer?

Aileler, sınava ilişkin gerçekçi beklentiler içerisinde olmalıdır. Çocuğun potansiyelinin üzerinde bir beklenti içerisinde olmak yoğun bir kaygıya neden olacaktır. Başarısız olduğunda reddedileceği, değer görmeyeceği bir ortamda olmak çocuğun sınav kaygısını arttırabilir. Bu yüzden çocuğa karşı koşulsuz sevgi önemlidir. Ailenin, her durumda çocuğun yanında olacağını hissettirmesi gerekir. Aile çocuğa sorumluluk vermeli, onu cesaretlendirmeli ve başardıkları için olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.

T.C
KİLİS VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

SINAV
KAYGISI

Yaşar Aktürk Mahallesi Cengiz Topel
Caddesi No:1 Kilis Adliyesi Karşısı,
Tel: (0348) 814 26 41
kilisram.meb.k12.tr

Haziran-2022