

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, öğrenilen bilgilerin sınav anında açığa çıkarılmasını ve öğrencinin potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarı durumunu düşüren yoğun kaygı durumudur.



Sınav amaç değil hedefe

ulaşmak için bir araçtır.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

ÇEVRESEL FAKTÖRLER

- Ailelerin gerçekçi olmayan beklentileri,
- Öğrencinin akademik başarısının sürekli olarak başka öğrencilerle kıyaslanması,
- Aile içi iletişim engelleri (eleştirme, yargılama, dinlememe, şiddet vb.)
- Olumsuz sosyal çevre
- Olumsuz aile tutumları

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- Mükemmeliyetçilik,
- Sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrasındaki olumsuz düşünceler,
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı,
- Öğrencilerin yaşamış oldukları gelecek kaygıları,
- Geçmiş başarısızlıkları unutamamak,
- Başarısızlığın değer ve sevgi kaybına yol açacağını düşünmek.

ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- Zamanı verimli bir şekilde kullanmamak,
- Verimli ve etkin ders çalışmamak,
- Yetersiz ve dengesiz beslenme ile uyku,
- Görev ve sorumlulukları ertelemek,
- Sınavlara plansız ve programsız şekilde hazırlanmak,
- Aktivite yapmamak veya aşırı aktivite yapmak ya da yetersiz dinlenmek.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

BEDENSEL BELİRTİLER

- Nabızda artış,
- Terleme,
- Kaslarda gerginlik,
- Mide bulantısı,
- Nefes darlığı,
- Ağız kuruluğu,
- Karın ağrısı,
- Çene kasılması,
- Diş gıcırdatma.

DUYUSAL BELİRTİLER

- Değişken ruh hali,
- Sinirlilik,
- Utanç ve suçluluk,
- Huzursuzluk,
- Üzüntü.

BİLİŞSEL BELİRTİLER

- Olumsuz düşünceler,
- Dikkat eksikliği,
- Kendine güvensizlik,
- Bellek problemleri.

EBEVEYNLER BU SÜREÇTE NELERE DİKKAT ETMELİ ?

Sınavların öğrencinin kişiliğini değerlendiren bir kriter olmaması,

Kaygının bulaşıcı bir duygu olduğu bu yüzden kaygılarımızın gözden geçirilmesi,

Beden dili ve ses tonumuzla verdiğimiz mesaja dikkat edilmesi,

Tekrar tekrar ders çalış söylemlerinden uzak durulması,

Gerektiğinden fazla fedakarlıktan kaçınılması,

Negatif motivasyondan uzak durulması,

Öğrencinin etkin ve can kulağıyla dinlenilmesi,

Uyku ve beslenme düzeni konusunda yardımcı olunması,

Öğrencinin keyifli vakit geçirebilmesi için fırsat yaratılması,

Olumsuz iç konuşma ve düşüncelerin değişimine yardımcı olunması hususlarına dikkat ediniz.



Aytekin GÜRTEPE
Okul Psikolojik Danışmanı

Okulumuz İletişim Bilgileri



0212 262 48 89



<https://fahrettinaslanoo.meb.k12.tr>



Cumhuriyet Mah. Selimiye Cad.
No:3 Sarıyer /İstanbul