



FATİH SULTAN MEHMET İMAM HATİP ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

# SINAV KAYGISI

ÖĞRETMEN VE VELİ BÜLTENİ



## SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında **sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk** etkenleri gelmektedir.



## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

### I. Günlük Yaşam ve Çalışma Alışkanlıkları

- **Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,**
- **Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme,**
- **Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,**
- **Zamanı uygun kullanamamak,**
- **Verimli ders çalışmamak,**
- **Sınav hakkında yetersiz bilgi** (Sınavın uygulanma esaslarını, kapsamını, nasıl değerlendirileceğini bilmemek),

- **Sınav stratejilerini bilmemek** (Hafıza, test çözme, dikkat ve konsantrasyon teknikleri),
- **Kaygı azaltma yöntemlerini, nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmemek,**
- **Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar** (Hedef belirsizliği, doğru ve uygun hedef oluşturamama, yüksek beklentiler oluşturma),
- **Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar** (Erteleme, dersi derste dinlememe, ön hazırlık yapmama, son güne bırakma, ödev yapmama, her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışma, yeterli sınav egzersizi yapmama, kaynakları etkin kullanamama, akran desteğini almama, öğretmene sormama vb.),
- Profesyonel destek almamak (Çalışma alışkanlıkları, sınav stratejileri vb. konularda PDR servisinden ve öğretmenlerden yardım almamak.).



## II. Psikolojik Faktörler

- **Mükemmeliyetçilik,**
- **Sınav öncesi, sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler** (İyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım, herkes benden daha hızlı çözüyor, eyvah yetiştiremeyeceğim, bir yere yerleşemeyeceğim, vb.),
- **Gerçekçi olmayan beklentiler** (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.),
- **Aşırı hırs, zorunluluk** (Mutlaka başarmalıyım vb.),
- **Felaket tahminleri** (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.),
- **Kendini tanımama** (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla beklenti),
- **Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme** (İnsanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.),



- **Kişinin psikolojik özgeçmişi ve süregelen psikolojik sorunları** (Depresyon, panik atak, DEHB vb.),
- **Gelecekle ilgili kaygılar,**
- **Başarısızlık deneyimleri,**
- **Kuruntular,**
- **Savunma mekanizmaları,**
- **Olumsuz iç konuşmalar,**
- **Sürekli başarı beklentisi**
- **Bağımlılık** (Teknoloji bağımlılığı).

## III. Sosyolojik Faktörler

- **Ailenin yüksek beklentisi,**
- **Aile içi iletişim engelleri** (Kıyaslama, eleştirme, yargılama, şiddet, ihmal etme),
- **Olumsuz aile tutumları** (Otoriter, aşırı özgür, koruyucu, tutarsız, ilgisiz, mükemmeliyetçi),
- **Aile içi şiddet ortamı,**
- **Parçalanmış aile,**
- **Çevre beklentisi,**
- **Olumsuz sosyal çevre,**
- **Olumsuz akran ilişkileri.**

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

### I. Fiziksel Belirtiler

- Kalp atışlarının hızlanması,
- Solunum sayısının artması,
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması,
- Mide bulantısı, midede kasilma,
- Ağız kuruması, ...

- Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik ve ağrı,
- Uyku düzeninde bozulma,
- Bağırsak hareketlerinde bozulma,
- Yorgunluk belirtileri,
- Beslenme sorunları,
- Baş ağrısı,
- Sık idrara çıkma,
- Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma.

## II. Bilişsel Belirtiler

- Dikkati toplamada güçlük,
- Unutkanlık,
- Düşünceleri organize edememe,
- Odaklanamama,
- Okuduğunu anlamada güçlük,
- Bellek sorunları (Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi),
- Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi,
- Öğrenmede yetersizlik,
- Öğrenilenleri aktaramama,
- Felaket yorumları,
- Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme.

## III. Duygusal Belirtiler

- Endişe,
- Üzüntü,
- Sıkıntı,
- Korku,
- Acizlik duygusu,
- Başarısızlık duygusu,
- Gerginlik veya sinirlilik hali,

- Telaş ve panik,
- Şaşkınlık,
- İlgisizlik,
- Huzursuzluk,
- Güvensizlik.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.



- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.



- Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek, sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
- Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirip sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
- 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.

- Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
- 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.
- Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. “Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl gösterdiğin başarıyı yineleyebilirsin. Biz sana güveniyoruz.” gibi...
- Çocuğun kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum, konuşmak ister misin?” veya “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...



- Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.
- Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.
- Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süreğen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.
- Gerektiğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alınmalıdır. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.
- Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER



- Öğrencilerin başarılı olduğu yönleri takdir edilmelidir.
- Öğrencilerin var olan potansiyeli ölçüsünde başarı beklenmelidir.
- Her bireyin biricik olduğunu ve kendilerini sürekli başka öğrencilerle kıyaslamamaları konusunda bilgi verilmelidir.
- Özgüven ve motivasyonlarını artıracak etkinlikler yapılmalıdır.
- Öğrencilerinize zaman yönetimi konusunda örnek olunmalıdır.
- Öğrencide var olan kaygısı düzeyinin fazla olduğunu ve günlük yaşamını olumsuz yönde etkilediğini fark ediliyorsa ilk olarak öğrenci ile, ihtiyaç duyulması halinde öğrenci velisi ve Psikolojik Danışman ile irtibata geçilmelidir.

### **Kaynakça:**

1. Şehit Fethi Bey Ortaokulu - Sınav Kaygısı Veli Bülteni
2. Nezahat Çeçen Ortaokulu - Sınav Kaygısı İle Başa Çıkabilme Öğretmen Bülteni
3. MEV Koleji Özel Basıncöy Okulları - Sınav Kaygısı Veli Bülteni