



### Sınav Kaygısını Oluşturan Faktörler

- Sınavın önem derecesi ve kişinin, çevresinin sınavı atfettiği anlamın yüksek oluşu
- Anne babanın çocuğun performansı ile ilgili beklentisinin fazla olması ve bunu çocuğa yansıtması
- Mükemmeliyetçi anne-baba tutumları
- Başarısızlığa tahammül olmayan, eleştiren ve sürekli çocuğa olumsuz mesaj veren anne baba tutumları
- Çocuğa eleştirel yaklaşan anne baba ve eğitici tutumları

### Sınav Kaygısını Artıran Nedenler

- Uykusuzluk ya da çok uyumak
- Olumsuz düşünceler
- Daha önceki başarısızlıklar
- Kişinin ya da çevresinin kendi başarısını başkasıyla kıyaslaması

Öğrenme bozukluğu

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu

### Sınav Öncesi Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Uykunuzu iyi alın
- Sınav sabahı ağır yemekler yemekten kaçınınız
- Doktor kontrolü olmadan herhangi bir ilaç almayın
- Sınav öncesinde, aileniz veya arkadaşlarınızla sınav hakkında konuşmamaya çalışın
- Gevşeme egzersizleri yapın

### Sınav Kaygısı nedir?

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

### Kaygının Öğrenme Üzerine Etkisi

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır.

Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı artırır.

Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini ve verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller.

Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

### Sınav Kaygısı Belirtileri

- Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı
- Başarısızlık korkusu, çalışmaya karşı isteksizlik
- Mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu
- İç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar
- Karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar
- Yoğunlaşma ve dikkat eksikliği, kendine güvende azalma
- Kendini yetersiz ve değersiz görme
- İştahsızlık ya da aşırı yeme



UŞAK  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ARALIK 2018



### İLETİŞİM

Adres: Kurtuluş Mah, Doğanözkaraman Cad.  
No:11, 64400 Merkez/Uşak

Telefon: (0276) 223 39 96



## Planlı ve Verimli ders Çalışma

- \* Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın,
- \* Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- \* Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- \* Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin  
(Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
- \* Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- \* Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

**Gemi limanda da güvendedir.  
Ama, gemiler bunun için  
yapılmamıştır ki... G.HOPPER**

## Olumlu Düşünceyi Artırın

- \* Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
  - \* Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- \* Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
  - \* Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
  - \* Sınav çok iyi geçerse bile hedeflerime ulaşabilirim.
  - \* Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
  - \* Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
  - \* Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.



*Unutulmamalıdır ki;  
Cesaret; umutsuzluğa rağmen ilerleyebilme yetisidir*

## Sınav Esnasında Nelere Dikkat Edilmeli?

- Acele etmeyin
- Önce size en kolay gelen bölümden başlayın
- Okuduğunuz bir soruyu anlamadıysanız hemen geçmeyin, bir kez daha okuyun
- Takıldığınız bir soru üzerinde çok fazla zaman kaybetmeyin (2 kez okuyup anlamadıysanız, başka soruya geçin. Vaktiniz kalırsa, o soruya geri dönebilirsiniz.)
- Sınav anında aşırı kaygıdan dolayı bazı fiziksel belirtiler (kalp atışında hızlanma, bayılıyormuş gibi hissetme, ateş basması vs.) olabilir, bunlar sizi korkutmasın. Böyle bir durumda gözlerinizi birkaç saniye kapatıp derin bir nefes alın. Bu etkilerin kaygıya bağlı olduğunu, kötü bir anlam taşımadığını ve mutlaka birkaç dakika içinde geçeceğini düşünün. Sonra da yanınızdaki sudan birkaç yudum içip sınava devam edin.

## Ailelere neler önerilmelidir?

Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmemeye, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.