



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## SINAV KAYGISI / ÖĞRENCİ BÜLTENİ

### SINAV KAYGISI

Kaygı; geleceğe yönelik endişe ve gerginlik durumudur. Bilinmeyen ve anlaşılmayan bir tehlikeyi beklemek kişide huzursuzluk ve gerginlik uyandırır. Sınavlar, öğrencilerin eğitim-öğretim sürecinde başa çıkmaları gereken önemli değerlendirme aşamalarıdır. Sık rastlanan bir kaygı türü olan sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan, bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyebilen yoğun bir duygudur. Aile ve toplumdaki artan başarı beklentisi, öğrenciler üzerinde baskı oluşturmakta ve sınav kaygılarını yükseltmektedir.

Sınav kaygısı yüksek olan birey, bir sınav ve değerlendirme durumunda özvarlığının tehdit edildiği duygusuna kapılabilir. Yalnızca sınav değil, grup içinde konuşma, yüksek sesle okuma gibi etkinliklerde de korkulu, sinirli, heyecanlı ve gergin olabilir. Bu durum, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve dikkatlerinin kolayca dağılmasına yol açar. Sınav sorularına doğru okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, uygun sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olabilirler. Sınav kaygısı öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli engelleyen bir durumdur.

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin hayaller ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

### OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

- Ne kadar çalışsam da anlamıyorum
- Zamanı yetiştiremeyeceğim
- Çok fazla konu var nasıl çalışacağım
- Bu sınavda başarısız olacağım
- Başarısız olursam bu her şeyin sonu olur
- Herkes benden daha çok çalışıyor



## ALTERNATİF DÜŞÜNCELER

- Daha hızlı ve daha yavaş öğrendiğim konular var, yavaş öğrendiklerime daha çok vakit ayıracağım
- Bol bol deneme çözerek zamanı doğru kullanmayı öğreneceğim.
- Planlı ve düzenli çalışarak tüm konuların üstesinden gelebilirim.
- Bu sınavda elimden gelenin en iyisi yapacağım ve hak ettiğim sonucu alacağım.
- Hayat benim için yeni başlıyor ve sınav başarısı her şey değildir..
- Herkesin kendine özgü bir çalışma temposu var, ben de elimden geleni yapıyorum.

## SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Duygusal belirtiler; panik hissi, sinirli olma, ağlama, aşırı engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir.

Fiziksel belirtiler ise; kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme ve uyku düzeninin bozulması, konsantrasyon güçlüğü şeklinde ortaya çıkabilir.



## SINAV KAYGIMLA NASIL BAŞA ÇIKARIM?

- Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konusuy- la ilgili bilginizden emin olmanızdır.
- Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır. İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir.
- Gevşeme teknikleri, kaygınızı azaltmanın önemli bir yoludur. Zihinsel ve fiziksel hazırlıkla birlikte kullanıldığında, sınav öncesi ve sınav sırasında kullanılan gevşeme teknikleri sınavdaki performan- sınızı iyileştirecektir.
- Olumsuz düşünceleri kafanızdan uzaklaştırın. Yaptığınız “negatif konuşmaların” farkına varın ve bunların yerine daha pozitif, kendinizi destekleyecek ifadeler düşünün.

Başarılar...

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları**  
**Rehberlik Birimi**