



ANKARA ATATÜRK  
LİSESİ

## SINAV KAYGISI

Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik Servisi  
Stajyer Psikolojik Danışman  
Merve Doğan

## Sınav Kaygısı Nedir?

Bir sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında duyulan endişe, korku ve rahatsızlıktır. Öğrencinin potansiyelini tam olarak kullanamamasıdır.



## Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

- Huzursuzluk ve mutsuzluk.
- Çalışmaya isteksizlik.
- Uykusuzluk, iştahsızlık.
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları.
- Terlemede artış.
- Değişken ruh hali.
- Kalp çarpıntıları, mide bulantısı.

## Sınav Kaygısının Nedenleri Neler Olabilir?

- Sürekli başarılı olma, kazanma çabası içinde olmak.
- Sınav ve sınanmayı bir saygınlık sorunu olarak görmek (Kazanamazsam akılsız olduğumu düşünecekler.)
- Geçmiş başarısızlıklarını unutmamak, geleceğe ilişkin olumsuz çıkarımlar yapmak. (Önceki sınavdan düşük almıştım yine öyle olacak.)
- Başarısızlığın sevgi ve değer kaybına neden olacağını düşünmek.
- Sınava hazır değilim, yeterli zamanım kalmadı, kazanamayacağım vs. düşünceleri.



## SINAV KAYGISI



### Sıkça Yapılan Yanlışlar

- Sınavı kazanmak zorundasın.
- Sınavdan düşük puan alırsan insanlar çevremizdekiler ne der?
- Komşunun oğlu řu okulu kazanmış bakalım sen ne yapacaksın?
- Benim çocuđum doktor olacak.
- Benim çocuğum çok başarılı olacak.
- Sen en iyisini yaparsın.

### Sınav Kaygısı Yařayan Çocuđa Ebeveynler Neler Yapmalı, Neler Yapmamalı?

Ebeveynler, özellikle öğrenciyi başkalarıyla kıyaslamaması, sınavın hayattaki başarının tek kriteri olarak görülmemesi, sınava hazırlanma sürecinde harcanan maddi ve manevi bedelin hatırlatılmaması, öğrencinin başarısının iyi evlat kriteri olarak görülmemesi gerekir.

Ebeveynler, öğrencilere sosyal yaşamda aktif olmalarına fırsat vermeli, öğrenciyi desteklemeli, uygun çalışma ortamı ve beslenme koşullarını sağlamalı, başarısızlıklarını kabul edici bir tutum içerisinde olmalılar.

### Kaygıyı Gidermek İçin;

Öncelikle çocuğunuzun yaşadığı kaygının nedenlerini tespit edilmeli ve bu konuda destekleyici bir yaklaşım sergilenmelidir. Öğrencinin yeterliklerine ve yetersizliklerine göre doğru yönlendirme yapılmalıdır.

**Çocuđunuzdaki sınav kaygısını yok edebilirsiniz!!!**

