

“

**Hiçbir zafer amaç değildir.  
Zafer, ancak kendisinden  
daha büyük bir amacı elde  
etmek için belli başlı bir  
vasıtaadır.**

**-Mustafa Kemal Atatürk**

## KAYGI NEDİR?

Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır. Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

## SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,

# SINAV KAYGISI

» ÖĞRETMEN  
BROŞÜRÜ

ŞEHİT ALİ POLAT ANADOLU  
LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN GÜLER KAAN



# ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Öğrencileri farklı sosyo-ekonomik ve kültürel dünyalardan gelen, farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak kabul edilmeli , çeşitli etkenlere bağlı olarak onlara farklı yaklaşımlarda bulunmamaya özen gösterilmeli.

Öğretmenlerin, öğrenciyi başarılı öğrencilerle karşılaştırması ve başarısızlığını yüzüne vurması öğrencide başarısızlık kaygısını artıracaktır. O nedenle, her öğrencinin, kendisinin önceki durumu ile karşılaştırılması gerekir.

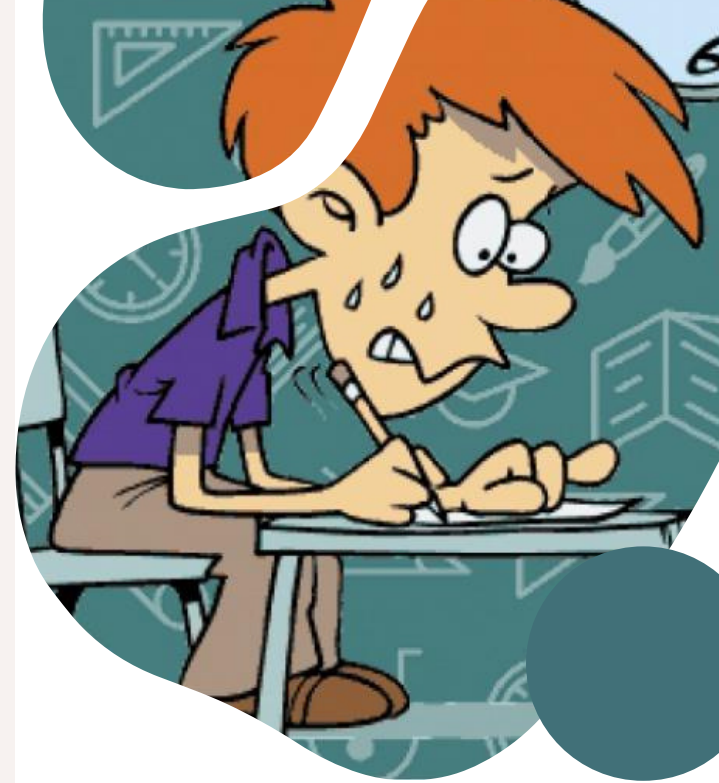
★ Sınav sistemi, Sınavda çıkacak konular hakkında öğrenciyeye yeterince bilgi verilmelidir.

★ Çalışma için gereken zamanı planlama konusunda bilgilendirme ve takip çocuğun zamanını iyi kullanmasını sağlayacak, bu da kaygıyı azaltacaktır.

★ İlgili dersin etkili bir biçimde çalışılacağı yöntemin nasıl olması gerektiği ayrı bir zaman dilimi içerisinde verilmeli ve takibi yapılmalıdır.

★ Beklentinin aşırı yansıtılmaması ve güven verici davranışların sergilenmesi, öğrencinin özgüvenini geliştirme ve olumlu düşünmesini sağlamak kaygıyı azaltacaktır.  
**“Bu işi yapabileceğini biliyorum.” “Bu yaptıklarını takdir ediyorum.”  
“Kararına güveniyorum.” “Eminim ki bu biçimde çalışmaya devam edersen başarılı olacaksın...”**

★ Öğrencimize başarabileceği görev ve sorumluluklar verelim. Başarısı düşük öğrenciyi sınıf içinde aşağılamak ve dışlamak, onu hiçbir şekilde başarıya yöneltmez. Tam tersine başarısızlık kaygısının pekişmesini sağlar.



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,  
•Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları

