



# ALTINYILDIZ İLKÖĞRETİM KURUMU

"Türkiye'nin Örnek Okulu"

MEB Kalite Beratlı - Avrupa Dil Ödüllü Eğitim Kurumu



Sevgili Anne ve Babalar,

Bu ay ki bültenimizde, öğrencilerin akademik yaşantısında önemli etkisi olabilecek sınav kaygısı konusuna yer vermek istedik. Yaşamın her döneminde karşılaşılabilen sınanma kaygısını, "öğrencilik döneminde yaşananlar" üzerinde yoğunlaşarak, akademik performans etkileri ve sonuçları açısından ele aldık.

Bültenimizin siz velilerimize yol gösterici olması dileğiyle...

## Sınav Kaygısı

Kaygı "kişiliğin" sınanabilir ve değeri inip çıkabilir bir varlık olduğu yanılığın inancının, pahalı bir bedelidir.

Pahalıdır, çünkü bize verilmiş yaşamı, olmayan ve olmayacak bir kişilik değeri peşinde harcatır. Pahalıdır, çünkü risk alma ve yaşama cesaretini sömürür.

Pahalıdır, çünkü bizi hata yapmaktan korkan biri haline getirir.

Pahalıdır, çünkü potansiyelimizi kullanıp gelişmemizi engelleyip, durmamızı ve gerilememizi sağlar. Pahalıdır, çünkü şimdiki zamanımızda değil, geçmişte ve gelecekte tutar.

## Kaygı Nedir?

Kaynağı belirsiz korkuya "**Kaygı**" denir. O zaman akla "**Korku nedir?**" sorusu gelmektedir. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygı temelde yaşadığımız olaydan değil yaşadığımız olaylara yüklediğimiz anlamlardan, yorumlardan kaynaklanır.

Duruma bağlı olarak gelişen kaygı, o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Kaygılı insanların olaylara bakış biçimi oldukça karamsardır. Günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar.

Kaygının gelişimi oldukça karmaşıktır. Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ana babası, yakın arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresindeki kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de ana baba ya da diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler.

## Sınav Kaygısı ve Nedenleri

Sınav kaygısı, sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir. Kaygının bir türü olan sınav kaygısının temelinde de öğrencinin sınava yüklediği anlam ve değerler bulunmaktadır. Kaygıyı doğuran unsur sınavın kendisi değil, sınava yüklenen farklı anlam ve yorumlardır. Öğrenci gerçekte bilgi düzeyini ölçen sınavı, başkalarının gözünde var olduğuna inandığı kişilik değerini korumak ve elde etmek anlamında kişilik değerini ölçen bir sınav olarak yaklaşıyorsa, öğrencinin yaşadığı duygu kaygıdır.

Ailelerin öğrencinin ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerine uygun olmayan yüksek beklentileri ve öğrencinin, mükemmeliyetçi, rekabetçi ve kontrolü elinde tutmak isteyen bir yapıya sahip olması kaygıya yol açan etmenlerden biridir.

### **Kaygı tek bir nedene bağlı olarak ortaya çıkmaz, bir ya da birden fazla nedeni olabilir:**

Çevresindeki insanların (Ebeveyn, arkadaş, öğretmen vb.) kendisi hakkındaki değerlendirmelerine çok önem vermesi,  
Elde ettiği başarıyı, kendisine duyduğu saygıyla eşdeğer görmesi,  
Elde ettiği ya da elde edemediği başarıyı tüm geleceğini belirleyecek, tek etken olarak görmesi,  
Başarılı olmayı hedeflerken gösterdiği çabayı yeterli bulmaması ve kendine güvenmemesi,  
Programlı çalışmama, tekrar yapmama,  
Zamanı verimli kullanamama,  
Mükemmeliyetçi yaklaşım,  
Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması (uykusuzluk yorgunluk, beslenme)  
Görev ve sorumlulukları erteleme,

## Kaygı Ne Zaman Sorun Olur?

Aslında **belli ölçüde kaygı** dikkatin odaklanması noktasında iyi bir başarı sağlar. Ancak **aşırı kaygı** durumu bilgi kullanımını engeller, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe sebep olur. Yaşanan kaygı düzeyi, sınava hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler. Ancak bu etki performansa olumsuz yönde yansıdığına “sınav kaygısı” bir sorun olarak karşımıza çıkar.

### Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşadığını Nasıl Anlarsınız?

Sınav kaygısı olan bir öğrencide en belirgin özellikler zihinsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel özellikler olarak ele alınabilir.

#### Zihinsel Belirtiler

- “Ya başaramazsam, kazanamazsam? Sınavda bayılırsam? Ya dereceye giremezsem? Ya sunum sırasında bildiklerimi unutursam? Ya sesim titirse? Ya kimse beğenmezse?” gibi gerçekçi olmayan başarısızlık düşüncelerine sahip olmak,
- “Başarısızım, puanım yeterli değil, yapamayacağım, kazanamayacağım, beceriksizin tekiyim, istemiyorum” vb. kendini sürekli eleştirme ve düşük benlik saygısı,
- Düşüncelerini organize edememe, dikkat dağınıklığı, konsantre olamama,
- Kavramları hatırlayamama, zihnin boşalması,

#### Duygusal Belirtiler

- Panik hissi,
- Genel sinirlilik ve öfke hali,
- Sürekli ağlama,
- Şaşkınlık,

#### Davranışsal Belirtiler

- Çalışma isteksizliği, çalışmadan kaçma ve kaçınma,
- Başarısızlık,
- İstek ve ihtiyaçları düzenleyememe, unutkanlık,
- Sınavdan kaçınma, sınavlarda donup kalma, dikkatsizlik,

#### Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları,
- Kalp çarpıntısı, ellerde titreme, terleme, kasılma,
- Nefes hızında artış,
- Yorgun ve halsiz hissetme,
- Uyku sorunları.

### Ailelere Öneriler

- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Çocuk kendisine söyleneni değil gördüğünü uygular. Sınava yaklaştıkça sakin ve endişeden uzak olmaya çalışın.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayacaktır.
- Her anne baba çocuğunun özel olduğunu düşünür. Objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabileceği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Güçlü yönlerini ön plana çıkarıp zayıf yönlerini destekleyin.
- Motivasyonun sağlanmasında ilk şart çocuğu anlamaktır. Bunun için olumlu aile ortamında sağlıklı iletişimin kurulmasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun, ergenlikten kaynaklanan sıkıntılara karşı hoşgörülü olun.
- Sorumluluğunu, çocuğunuza bırakın. Çocuğunuzun sorumluluklarını üstlenmeyin, sorumluluklarını yerine getirirken sadece destek olun.
- Çocuğunuzla sınav öncesinde kendisini nasıl hissedip değerlendirdiğine yönelik konuşmalar yapın, gerekiyorsa sadece dinleyin.
- Ders çalışma konusunda baskı yapmayın. Unutmayın ki baskı, gönülsüzlük getirecektir.
- Verimli çalışmak, masa başında geçirilen zamanın uzunluğuna değil, çalışmaların etkin olmasına bağlıdır. Çocuğunuzun ders çalışma becerilerini geliştirmesine yardımcı olup, başarısında, dinlenmesinin ve eğlenmesinin de ihtiyacı olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun başarısını artırma amacıyla yapılan **eleştiri, yargılama ve kıyaslamalar** onu daha çok kaygılandırırken, motivasyonunu sağlamak için **olumlu yönlerini vurgulamak ve desteklemek** başarısını artıracaktır.
- Geleceğe ilişkin planlar yaparken alternatifler belirleyin. **Sınav sonucunun tek çare olmadığını, her şeyin sonu olmadığını söyleyin** ve buna ilk olarak **siz** inanın.

**Bilginin amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın.**

**ALTINYILDIZ İLKÖĞRETİM KURUMU REHBERLİK SERVİSİ**