



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

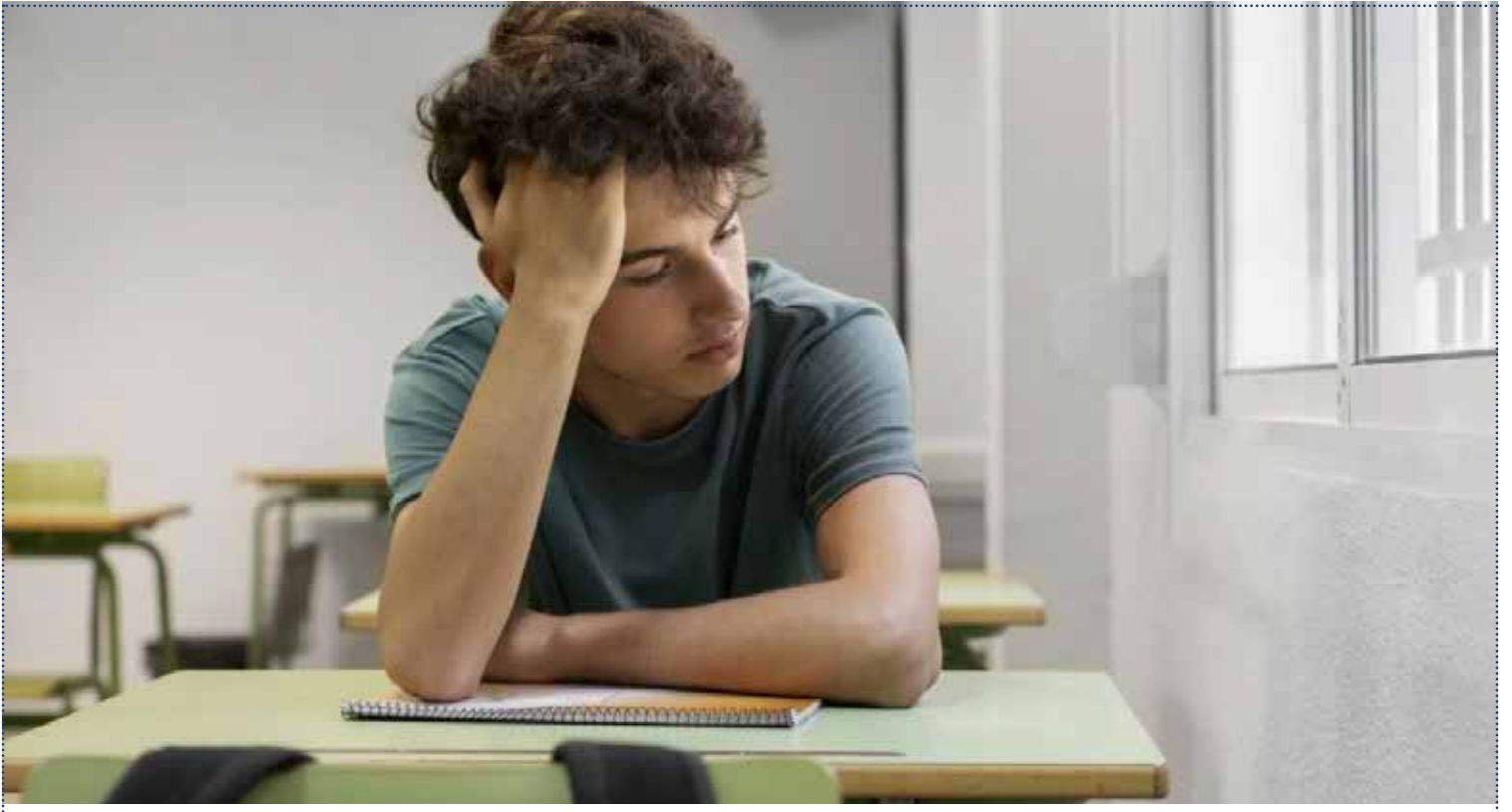
Rehberlik Bülteni

SINAV KAYGISI

NİSAN 2025

www.okankoleji.com





Sınav kaygısı, öğrenci gelişiminin önemli bir parçasıdır. Özellikle ortaokul ve lise dönemi, gençlerin akademik başarıları kadar duygusal ve psikolojik sağlıkları açısından da kritik bir dönemdir. Sınavlar, öğrencilerin üzerinde yoğun baskı oluşturabilir, bu da kaygıyı artırabilir. Veliler olarak, çocuklarımızın sınav kaygısını nasıl anlayabileceğimizi ve onlara nasıl destek olabileceğimizi bilmek, onların sağlıklı bir sınav süreci geçirmelerine yardımcı olabilir.

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, öğrencinin sınav durumuna girmesiyle birlikte yaşadığı aşırı stres, korku, endişe ve panik hissiyatıdır. Kaygının, öğrencinin sınavda başarısız olacağına dair olumsuz düşüncelerle tetiklendiği görülmektedir. Sınav kaygısının belirtileri şunlar olabilir:

- Fiziksel belirtiler: Baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, çarpıntı
- Duygusal belirtiler: Endişe, korku, gerginlik
- Davranışsal belirtiler: Sınavdan kaçma, ders çalışmama, aşırı çalışma (yorgunluk ve tükenmişlik)

Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav kaygısının birden fazla nedeni olabilir. Bunlar arasında:

- 1.Ailevi Beklentiler:** Ailelerin yüksek beklentileri, öğrencilerin kaygı düzeyini artırabilir.
- 2.Sosyal Baskılar:** Duygu durumu üzerinde olumsuz etki yaratabilen, okul arkadaşları ve sosyal çevre gibi dış faktörler.
- 3.Özgüven Eksiklikleri:** Öğrencinin sınavda başarılı olamama korkusu, kendine olan güvenini zedeleyebilir.
- 4.Sistemsel Baskılar:** Eğitim sisteminin uyguladığı sınav odaklı yaklaşım, öğrenciler üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Veliler Ne Yapabilir?

Veliler, çocuklarının sınav kaygısını yönetmelerine yardımcı olabilirler. Velilerin uygulayabileceği bazı etkili stratejiler:

1. Açık İletişim Kurun

Çocuklarınızla sınav öncesi ve sonrası duygusal bir sohbet yapmak çok önemlidir. Kaygılarını açıkça dile getirebilecekleri bir ortam sunarak, onlara yalnız olmadıklarını hissettirebilirsiniz.

2. Baskıdan Kaçın

Başarıya olan baskıyı azaltmak, çocuğunuzun kaygı seviyesini önemli ölçüde düşürebilir. Her öğrenci farklı hızlarda öğrenir ve gelişir. Onlara kendi hızlarında ilerlemeleri için güven verin.

3. Rahatlatıcı Aktivitelere Yönlendirin

Çocuğunuzun sınav kaygısını azaltmak için spor, meditasyon, nefes egzersizleri gibi rahatlatıcı aktiviteler yapmasına yardımcı olun. Bunlar, kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

4. Düzenli Çalışma Alışkanlıkları Oluşturun

Sınavlar yaklaşırken, düzenli ve planlı bir çalışma alışkanlığı oluşturmak, öğrencinin kaygısını azaltabilir. Çalışma sürelerinin çok uzun olmaması, dinlenmeye de yer bırakılması önemlidir.

5. Pozitif Geri Bildirimler Verin

Başarılarını takdir edin ve küçük ilerlemelerini kutlayın. Bu tür pozitif geri bildirimler, özgüvenlerini artırır ve kaygılarını azaltır.

6. Sınav Sonuçlarına Odaklanmaktan Kaçın

Sonuçlar kadar sürecin de önemli olduğunu çocuğunuza hatırlatın. Bu, sınavı bir "başarı ya da başarısızlık" olarak değil, bir öğrenme deneyimi olarak görmelerine yardımcı olabilir.

Sınav kaygısı, her öğrencinin yaşayabileceği doğal bir süreçtir. Veliler, doğru yaklaşım ve destek ile çocuklarının bu kaygıyı yönetmelerine yardımcı olabilir. Onlara yalnızca sınav hazırlıkları konusunda değil, duygusal ve psikolojik olarak da yardımcı olmak, onların gelişiminde önemli bir rol oynar.

Kaynaklar:

- 1.Yıldız, M. (2020). Sınav Kaygısı ve Yönetimi. İstanbul: Eğitim Yayınları.
- 2.Tüzel, H. (2019). Öğrencilerde Sınav Kaygısının Azaltılması İçin Psiko-Eğitim Uygulamaları. Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 15(2), 45-58.
- 3.Ertekin, E. (2021). Sınav Kaygısı ve Aile Desteği. Ankara: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE