



Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi

SINAV KAYGISI VELİ BÜLTENİ

PSK. DAN. TUNAHAN BEŞKEÇİLİ



SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, tehdit olarak algılanan bir uyarana karşı bedenın verdiği tepkidir. Kaygıyı anlamak için korkuyu da iyi anlamak gerekmektedir. Korku, gerçek bir tehlike ile (örneğin havlayan bir köpekle) karşı karşıya gelmeye verilen tepkiyken kaygı ise nedeni tam olarak belli olmayan bir tehlike durumunda (örneğin sınav) verilen huzursuzluk tepkisidir.

Eğitim ortamlarında sıkça rastlanan kaygı durumu ise genellikle sınav kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sınav anına ilişkin belirsizlik durumu kişide huzursuzluk oluşturmakta ve bu kaygı becerilerini engellemesine neden olmaktadır.

AİLELER NE YAPMALI?

Aslında kaygı bedenın “savaş-kaç-donma” tepkilerinden hangisine karar vereceğinde etkili olan bir duygudur. Yani sınavda yaşanacaklar konusundaki bilinmezlik bir tehdit ise verilecek tepki sınava iyi hazırlanıp bilinmezlikleri olabildiğince ortamdın çıkarma ve sınav anına ilişkin denemeler olmalıdır. Bu kaygıyı ortadan kaldıracak savaşma tepkisidir ve belirli oranda sağlıklıdır.

Ancak sınava girmekten kaçınma ve sınav anında yaşanabilecek bedensel donukluk ise beklenmeyen tepkilerdir.

Sonuç olarak, kaygı bizi yaşamda tutan bir reaksiyondur. Yaşamımızı olumsuz etkilemeyecek tepki bizi harekete geçirmeye yarar ve sağlıklıdır.

Profesyonel yardım için okulda rehberlik ve psikolojik danışma servisine müracaat edilebilir.

