



Lüleburgaz Ramazan Yaman Fen Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



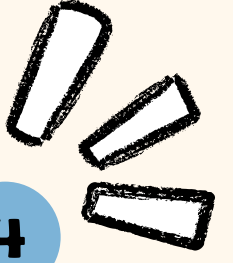
Sınav Kaygısı

Veli Bilgilendirme Bülteni



Melisa USLU
Psikolojik Danışman

İçindekiler



1

Sınav
Kaygısı
Nedir?

2

Sınav
Kaygısının
Nedenleri
Nelerdir?

3

Kaygı
Düzeyi
Grafığı

4

Kaygının
Belirtileri

5

Sınav
Kaygısını
Arttıran
Başlıca
Etmenler

6

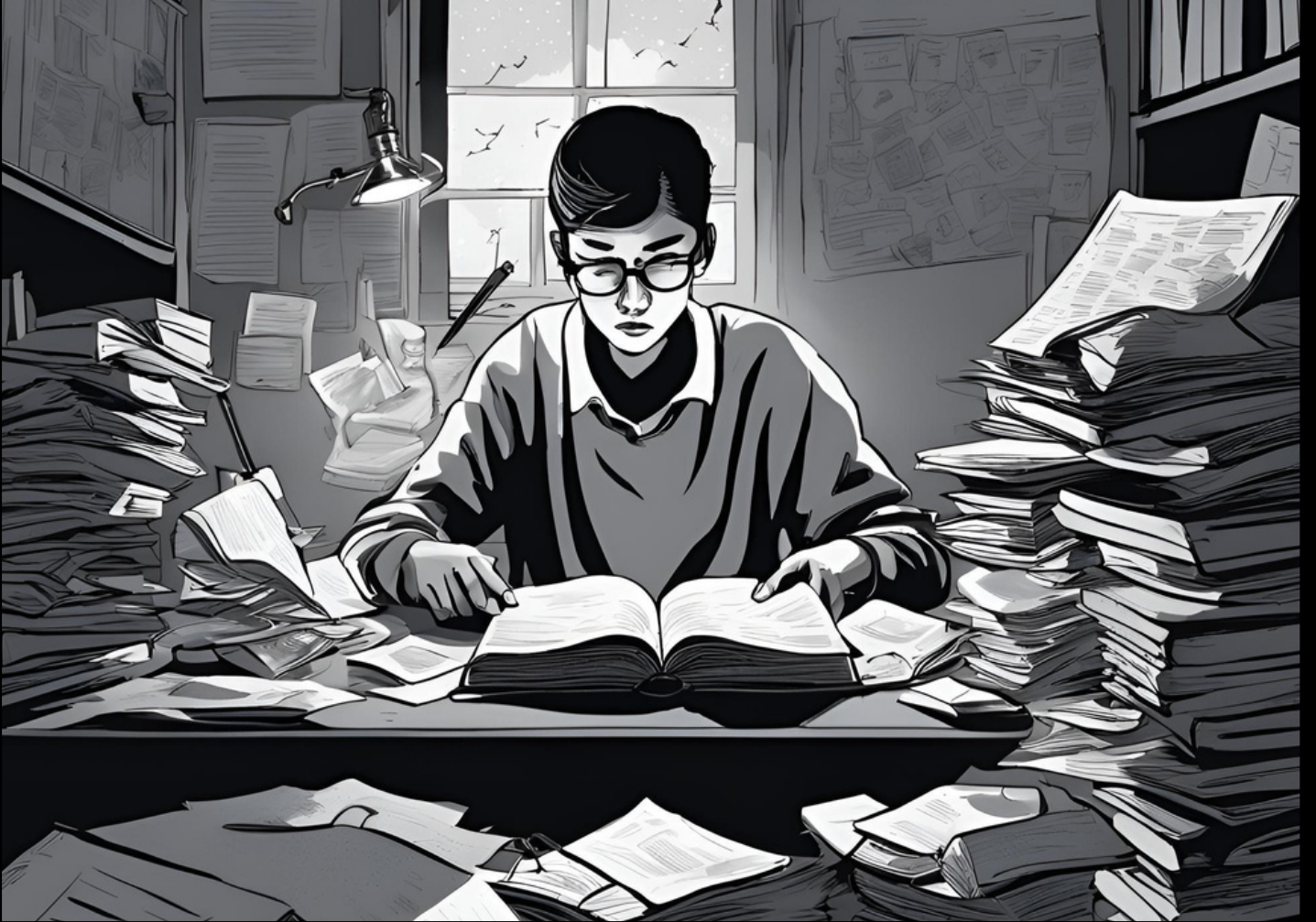
Sınava İlişkin
Yanılı
Olumsuz
Düşüncelere
Yanıtlar

7

Sınav
Kaygısıyla
Başa
Çıkma
Yöntemleri

8

Sınav Kaygısıyla
Başa Çıkma
Durumunda
Ebeveynlere
Öneriler



Sınav Kaygısı Nedir?



“

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır.



”



Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

- Zamanı iyi kullanamama ve sınava yeterince hazırlanmamış olma durumu,
- Yüksek başarı beklentisine sahip olmak,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Baskıcı, otoriter aile, öğretmen veya arkadaş tutumları,
- Aile, arkadaş ve öğretmenleri tarafından seilmeyeceğine dair yaşanan reddedilme korkusu,
- Sınavla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olma gibi etkenler sınav kaygısı oluşmasına neden olabilir.

Kaygı Düzeyi Grafiği



Kaygı Düzeyi Nasıl Olmalıdır?



Sınava etkili şekilde hazırlanan öğrencilerin optimum düzeyde kaygısı olabilir.



Sınavdan önceki kaygı, verimli bir çalışma sağlar.



Sınav başlangıcında optimum düzeyde kaygı olağan karşılanmalıdır.



Sınav başladıktan sonra kaygı giderek azalacaktır.

Sınav Kaygısının Fiziksel/Bedensel Belirtileri

- Gerginlik
- Sinirlilik hali
- Baş ağrısı
- Ağız kuruluğu
- Mide kasılması
- Kalp atışlarında hızlanma
- Hızlı nefes alıp verme
- Terleme veya titreme
- Göğüs ağrısı
- Üşüme
- Sıcak basması...

Sınav Kaygısının Psikolojik/Duygusal Belirtileri

- Öğrenilen bilgileri anımsayamamak,
- Olaylara karşı aşırı tepki göstermek,
- Gün içinde ani ruhsal dalgalanmalar yaşamak,
- Dikkat dağınıklığı...

Sınav Kaygısının Bilişsel Belirtileri

- Olumsuz ya da motivasyon kırıcı kendi kendine konuşmak
- Aşırı endişeli düşünmek
- Anahtar terimleri veya kavramları bulma veya seçmede zorluk yaşamak
- Düşüncelerinizi organize etme, bütünleştirme veya ifade etmede zorluk yaşamak
- Sınav bittikten sonra doğru cevapların hatırlanmaması.

Sınav Kaygısının Davranışsal Belirtileri

- Erteleme ve kaçınma
- Aşırı çalışma
- Fazla/Az yeme; Yetersiz/dengesiz beslenme
- Çok fazla ya da çok az uyumak
- Yorgunluk hissi
- Davranışsal Bağımlılıklar (Teknolojiye aşırı yönelim)

Sınav Kaygısını Arttıran Başlıca Etmenler Nelerdir?



Mükemmeliyetçilik
ve başarısız olma
korkusu,



Amaç ve hedef
belirlememek,



Gerçekçi olmayan
düşünceler,



Soruları
yapamama
korkusu,



Düzensiz uyku
ve sağlıksız
beslenme,



Verimsiz çalışma
alışkanlıkları,
sorumluluklarını
ertelemek.

Çocuğunuzun Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Düşüncelerine Sizin Yanıtlarınız Ne Olabilir?

"Sorunun cevabı hemen aklıma gelmiyor, onun için de zaman kaybediyorum."

- Eğer hemen aklına gelirse yaparsın, gelmezse bununla uğraşmak yerine daha başka bir soruya bakıp daha sonra zaman kalırsa buna tekrar dönebilirsin.
- Yeterince deneme sınavına girdin. Uygun bir stratejin var. Performansını en iyi şekilde kullanabilirsin.

"Bu sınavda başarısız olursam ben bir hiçim!"

- Alacağın sonuç yalnızca sınavın bir değerlendirmesi, senin değerlendirmen değil.

"Yapamayacağım."

- Yapmak değil yapmaya çalışmak senin elinde sen elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirsin.

"Sınavda başarısız oldum."

- Sınavda sen değil senin ders çalışma ve soru cevaplama davranışın başarısız oldu.

Çocuğunuzun Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Düşüncelerine Sizin Yanıtlarınız Ne Olabilir?

"Takdir edilmek için çok başarılı olmam lazım."

- İnsanların seni takdir etmesi sadece sınavla bağlantılı olmamalı. Sen onları başarılı oldukları için mi seviyorsun?

"Kazanamazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım benim için çok fedakarlık ettiler."

- Bizler anne ve baba olarak elimizden geleni yaptık. Sen de çalışmak için elinden geleni yapabilirsin.

"Bu sınavda derece yapmalıyım."

- Sınavının sonucunun ne olacağı sadece sana bağlı değil, sana bağlı olan kısım ders çalışman; bu çalışman sonucunda ne olacağını bilemeyiz.

"Hiçbir soruda takılmamalıyım, hepsini yapmalıyım."

- Takıldığın sorular olabilir yapamadığını gördüğünde diğer sorulara geçebilirsin, buradaki her soru sana puan kazandırabilir.

Çocuğunuzun Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Düşüncelerine Sizin Yanıtlarınız Ne Olabilir?

"Ne yaparsam yapayım kazanamayacağım."

"Bu sınavda başarılı olamayacağım."

- Bu sınavda başarılı olup olmamayı düşünmek yerine, elinde olanı yapmaya çalışabilirsin, bu da ders çalışmak, bu senin soruları yapma şansını artırır, bu da sınavı kazanma şansını.

"Bu sınavda hiç hata yapmamalıyım. Eğer yaparsam başarısız biriyim demektir."

- Sen sınavla ilgili çalıştın, ne kadar biliyorsan onu dikkatini vererek yansıtmaya çalışabilirsin; Bu sınavı kazanamazsan bu seni değersiz ve başarısız biri yapmaz sadece sınava çalışma davranışının ve/veya bildiklerini tam anlamıyla yansıtamadığını gösterir.

"Sınavda kesin yetiştiremeyeceğim."

- Zamanı kullanmak elinde, dikkatini neler yapacağına, sorulara verirken yetiştirme olasılığın artar.
- Çalıştıklarını öğrenmek, öğrendiklerini hatırlamak ve sınavda soruları yapmak senin elinde olan şeyler değildir. Sen ancak ve ancak kendi çalışmanı kontrol edebilirsin.

"Sınavı kazanamazsam/iyi bir sonuç alamazsam mahvolurum."

- Sınavın sonucunu düşünerek değil elinden geleni yaparak değiştirebilirsin, bunları düşünerek ancak zaman kaybedersin.

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkılır?



Kaygıyla başa çıkmanın ilk aşaması kaygıya neden olan his ve düşüncelerin farkına varmaktır.

Etkili çalışma
Yaşam tarzı
Gerçekçi düşünce
Dikkatin kullanımı
Kaygı azaltıcı teknikler
Sınav stratejisi belirleme



“4 saniye
kokla”

“8 saniye
üfle”

Öğrencinin Kaygı Anında Kullanılabileceği Teknikler



ANAHTAR CÜMLE KULLANIMI:

- ‘Sakin ol, rahatla. Derin nefes al. Kaygılanma zamanı geçti şimdi sınav zamanı!’
- ‘Yapabilirim!’



ORTAM FARKINDALIĞINI ARTTIRMA:

- Kaygılandığınızı hissettiğinizde etrafınızdaki eşyalara odağınızı kaydırmayı deneyin.

1. Sınıfta kaç tane eşya var?
2. Duvarda asılı yazının kaç satırı var?
3. Sınıfta kaç kişi gözlük kullanıyor?
4. Sınıfta turuncu renkli kaç obje var?



OLUMLU DÜŞÜNMEK:

- Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.
- Elimden geleni yapacağım gibi olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygını azalmasına yardımcı olur.

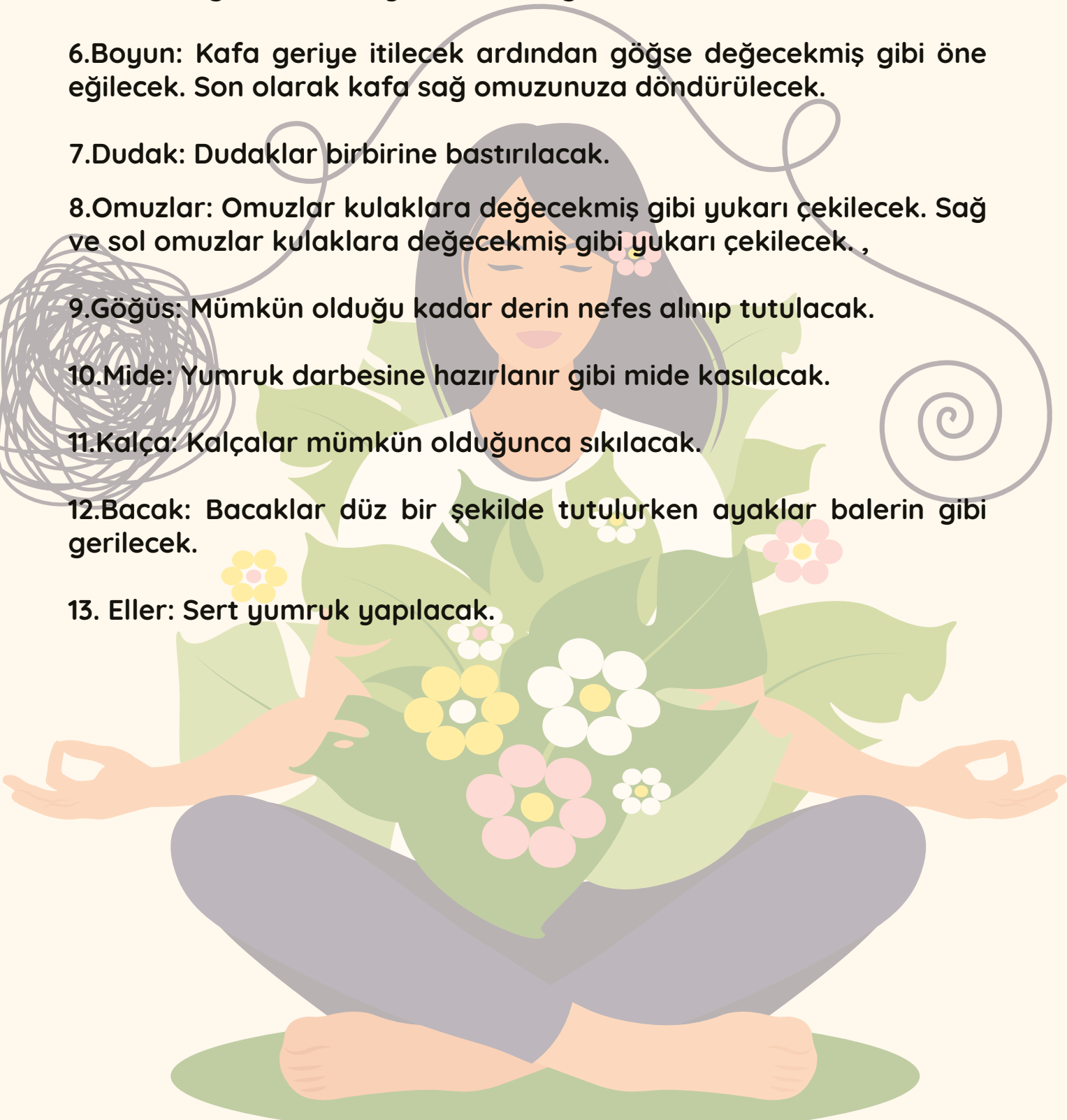


ZİHİN OYUNLARINDAN FAYDALANMA:

- Bir kelime seçerek onun son harfiyle devam eden yeni kelime serileri türetmek,
- Bir cümledeki kelimeleri alfabetik sıraya dizme,
- Zihinden çarpma-bölme işlemi yapmak,

Örnek Rahatlama Egzersizi

- 1.Alın: Kaşlar soru sorar gibi kalkacak.
- 2.Kaş: Kaşlar çatılarak ve birbirlerine yaklaştırılacak.
- 3.Göz etrafı: Gözler sımsıkı kapatılacak.
- 4.Çene: Dişler birbirine bastırılacak.
- 5.Dil ve boğaz: Dilin ucuyla üst damağa bastırılacak.
- 6.Boyun: Kafa geriye itilecek ardından göğse değecekmiş gibi öne eğilecek. Son olarak kafa sağ omuzunuza döndürülecek.
- 7.Dudak: Dudaklar birbirine bastırılacak.
- 8.Omuzlar: Omuzlar kulaklara değecekmiş gibi yukarı çekilecek. Sağ ve sol omuzlar kulaklara değecekmiş gibi yukarı çekilecek. ,
- 9.Göğüs: Mümkün olduğu kadar derin nefes alınıp tutulacak.
- 10.Mide: Yumruk darbesine hazırlanır gibi mide kasılacak.
- 11.Kalça: Kalçalar mümkün olduğunca sıkılacak.
- 12.Bacak: Bacaklar düz bir şekilde tutulurken ayaklar balerin gibi gerilecek.
13. Eller: Sert yumruk yapılacak.



Anne ve Babalara Öneriler

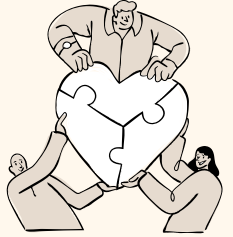
- Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözleriyle ya da davranışlarıyla gösterecektir. Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.



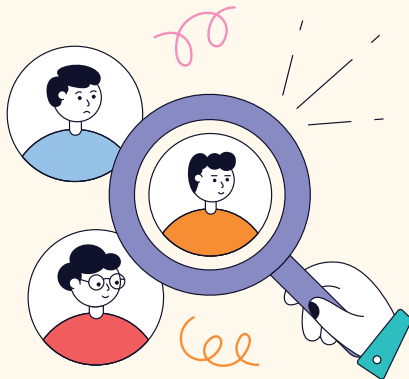
- Sınav öncesinde, sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşmanın sınav sürecine olumlu etkisinden çok olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.



- Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.

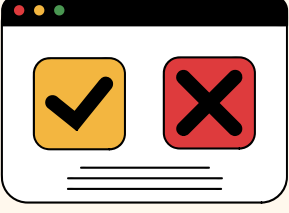


- Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.



Anne ve Babalara Öneriler

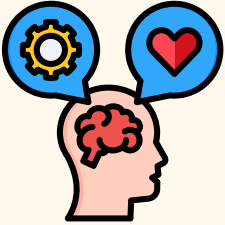
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.



- Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.



- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun. Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.



- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellersiniz. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın. Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesindeki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunun yanında olun.



Anne ve Babalara Öneriler

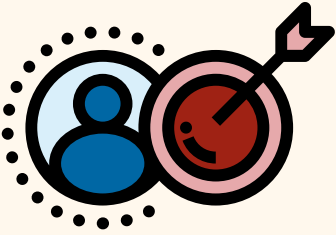
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanın ve çocuğunuza örnek olun. Yeterli uyku, dengeli beslenme ve düzenli egzersizin önemini vurgulayın. Çocuğunuzun dinlenmesi ve rahatlaması için zaman ayırmasına yardımcı olun.



- Çocuğunuza etkili çalışma teknikleri öğretin. Zaman yönetimi, not alma ve tekrar yapma gibi etkili çalışma teknikleri hakkında bilgi verin. Çocuğunuzun çalışma ortamını düzenlemesine yardımcı olun. Deneme sınavlarının önemini anlatın.



- Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın. Genelleme yapmayın.



Ve son olarak profesyonel yardım almaktan çekinmeyin. Aşırı kaygı durumunda okul rehberlik servisinden veya bir uzmandan yardım almanın önemini vurgulayın.



Kaynakça

- 1.İstanbul Kent Üniversitesi, Sınav Kaygısı-Motivasyon Sunumu
- 2.Sınavla İlgili Yanlı Olumsuz Anlık Düşüncelere Yanıtlar, Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar ve Kl. Psk. Selin Tutku Tabur
- 3.Nevşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü, Sınavlarda Başarılı Olma Stratejileri-Sınav Kaygısı
- 4.Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Kullanılabilecek Teknikler Kitapçığı, Cebirail Urtekin