

PROF. DR. AZİZ SANCAR

ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

03.2024

Mart Ayı

Veli Bülteni



01

SINAV KAYGISI NEDİR?

02

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME SÜRECİ

03

SINAV SÜRECİNDE ÇOCUKLARIMIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, herhangi stresli bir durumda yaşanan doğal bir duygudur. Ayrıca bu duygu insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Sınav ise öğrencilerin ilgi, çalışma ve yetenekleri ile öğrendiği bilginin değerlendirilmesidir. Sınav kaygısı da öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşürülmesine yol açan yoğun duygu sürecidir ve bu süreçte hemen hemen herkes kaygı ve stres durumunu yaşamaktadırlar.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sınav kaygısının sebebi başarısız olma korkusu, özgüven eksikliği ve belirsizliklerdir. Çünkü korkuyu yaratan belirsizliktir. Sınav kaygısı da belirsizliğin sonucunda oluşan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu belirsiz duygularla baş edilmediği takdirde, çoğunlukla sınav süreci de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu olumsuz durumda sınav kaygısını artıran başlıca nedenler:

- Sınava hazırlık döneminde yaşanan belirsizlikler
- Planlı-programlı ders çalışma alışkanlıklarının kazanılmaması (Yanlış ders çalışma alışkanlıkları vb.)
- Yetenekleri, bilgi ve becerilerin üstünde yüksek beklentilerin olması
- Yanlış başarı algısı (Ya hep ya hiç tarzı düşünme)
- Mükemmeliyetçi olma (Yaptıklarının en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanma)
- Sınava/sınavlara yeterince hazırlık yapamama
- Fiziksel ve psikolojik yorgunluk
- Ergenlik döneminde yaşanan duygusal bağlanmalar



- Ailenin ve çevrenin yoğun baskısı (Ailenin çocuktan çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi)
- Sınavda zaman probleminin yaşanması ve çözülmesi gereken soruların yetiştirilememe endişesi
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılayamamak (uykusuzluk, yanlış beslenme, kilo alma, iştahsızlık, aşırı kilo verme gibi)

KAYGI DÜZEYİ BAŞARIYI NASIL ETKİLER

Düşük Kaygı:

- Çalışma motivasyonu düşük olur.
- Başarı düşer.

Normal Kaygı:

- Motivasyon ve dikkat yüksek olur.
- Başarı yükselir.

Yüksek Kaygı:

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşanır.
- Başarı düşer.



KAYGININ BOYUTU VE BELİRTİLERİ

Bilişsel Belirtiler:

- Başarısızlık korkusu
- Kendini yetersiz ve değersiz hissetme
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları

Fiziksel Belirtiler:

- Ellerin terlemesi
- Karın ağrısı, mide bulantısı
- Hızlı nefes alıp verme
- Kalp çarpıntısı, titreme
- Sık idrara çıkma
- Ağız kuruluğu



Davranışsal Belirtiler:

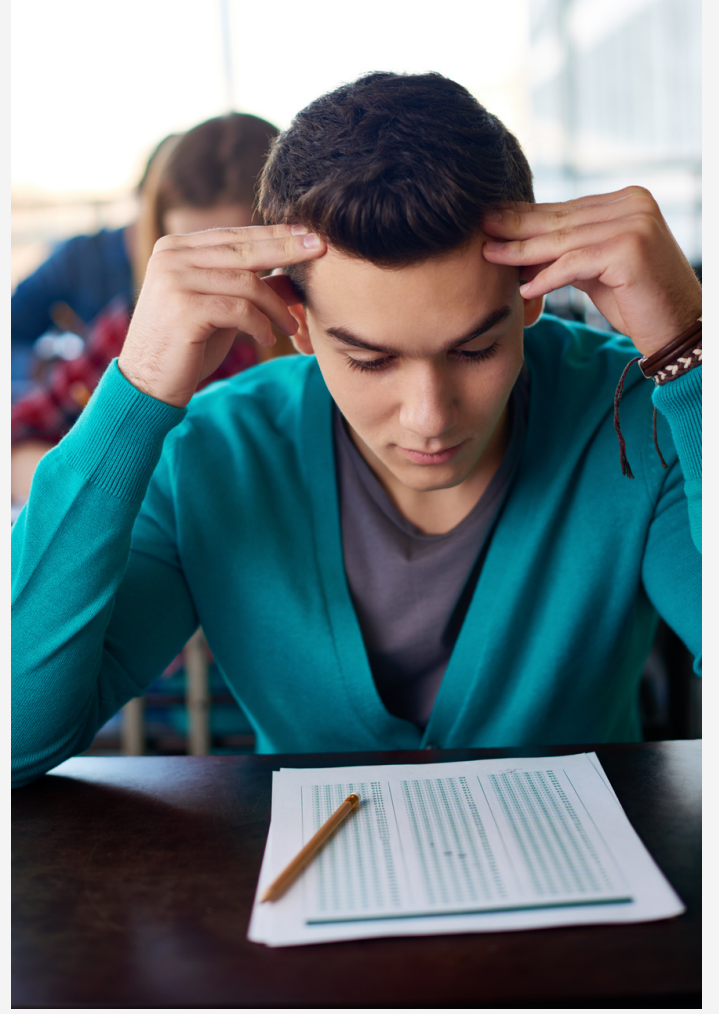
- Dikkat ve konsantrasyonda bozulma
- Ders çalışmayı bırakma
- Sınavı yarıda bırakma
- Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME SÜRECİ

1.Zamanı Planlama

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma veya başka aktivitelerle uğraşma yerine normal ritmi korumakta yarar var. Sabah zamanında kalkmak, yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.



2.Rahatlatıcı Aktiviteler

Sınav zamanı yaklaştıkça bütün enerji sınava harcanmaya başlar. Bu zaman zaman bıkkınlık hissettirebilir. Gün içinde kafa dinlemek, rahatlamak için vakitler oluşturmak önemlidir. Rahatlatıcı aktiviteler belirlemek ve bunlara programda yer vermenin (kitap okuma, spor, müzik dinleme, dizi izleme, bir arkadaşla konuşma vb.) kaygıyı azaltıcı etkisi olacaktır. Hoşagiden bu aktiviteleri günün başında değil ders çalışmanın sonunda yapmak aynı zamanda ödüllendirici bir etki olacaktır.



3.Uyku Düzeni

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat; bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Uyku iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığı, bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkiler başlatmaktadır.

4.Zihinde Canlandırma

Zihinde canlandırma yöntemini kullanmak hem motivasyonu yüksek tutmayı sağlamakta hem de sınav başarısını artırmaktadır. Öğrenci sınav anını zihninde canlandırarak zihinsel esneklik kazanmalıdır.

5.Olumsuz Düşünceleri Olumluya Çevirme

- Sınavda başarısız olacağım. (-)
- Sınav zor olacak. (-)
- Annem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar. (-)
- Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım. (+)
- Sınavın zor ya da kolay olacağını bilemem. (+)
- Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük bir sorun olmayacaktır. (+)



SINAV SÜRECİNDE ÇOCUKLARIMIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden dilline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli ve buna göre beklenti oluşturulmalıdır.



- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi sahibi olunmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
- Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.



- Çocuđu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
- Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.
- Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı" gibi cümleler kurulmamalıdır.
- Çocuđa sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın bir sonu olmadığı anlatılmalıdır.



"Ailenin sınav kaygısı, çocukların zihinlerindeki en büyük sınavdır."

