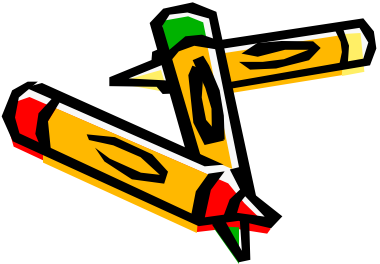


# SINAV KAYGISI

Şaban POLAT  
Psk.Danışman



# Kaygı



- Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.
- Kaygının az bir miktarı yaşamsal öneme sahiptir

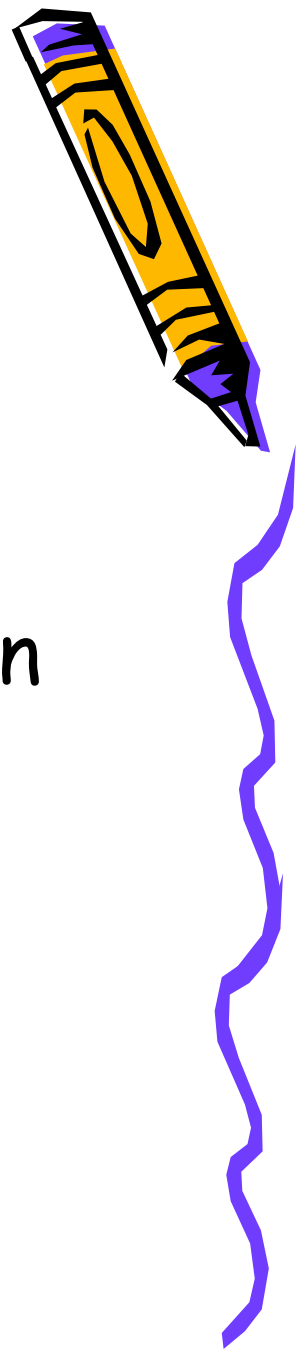


# Sınav Kaygısı



- Öğrenciler için sınava girmek kaygı yaratan bir yaşantıdır
- Sınavlar, başarısız olma riski olan durumlardır
- Sınav kaygısının temelinde bu düşünce vardır



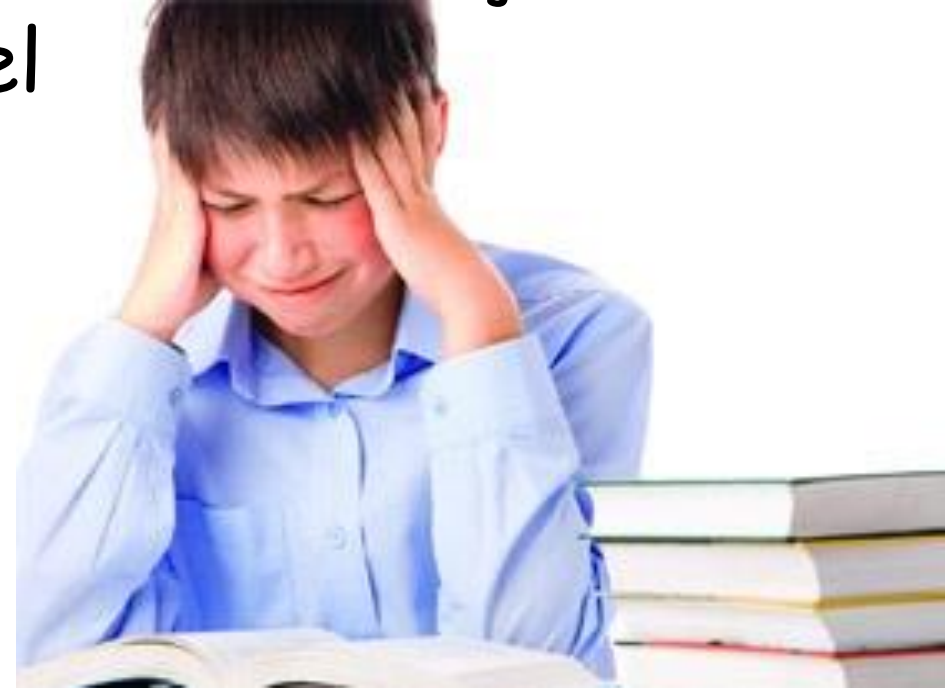


- Her öğrenci sınava bağı olarak kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder
- Aslında bir miktar kaygı kişinin performansını olumlu yönde etkiler



# Sorun!

- Kişinin sınav sonucundan elde edeceği akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınavda etkili biçimde kullanılmamasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



# Sınav Kaygısı

- Sınav kaygısı çok eskiden beri yaşanan bir gerçek olmasına karşın Batı toplumlarında 1940'lı yıllarda araştırılmaya başlanmıştır
- Amerika Birleşik Devletleri'nde sınav kaygısı ile baş etmek durumunda olan öğrencilerin oranı araştırmalara göre %20 seviyesinde iken, bu rakam bizde %65-70 civarındadır

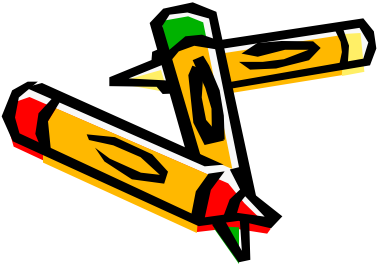




- Yapılan araştırmalar sınav kaygısının ameliyat öncesi kaygıdan daha yüksek olduğunu göstermektedir.



- Kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmaktadır.



# BELİRTİLERİ





# Zihinsel Belirtileri

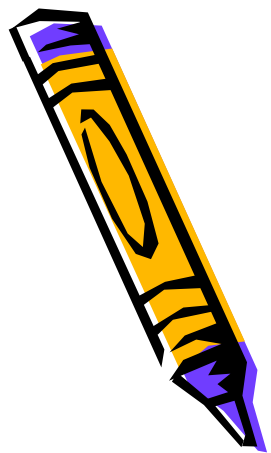
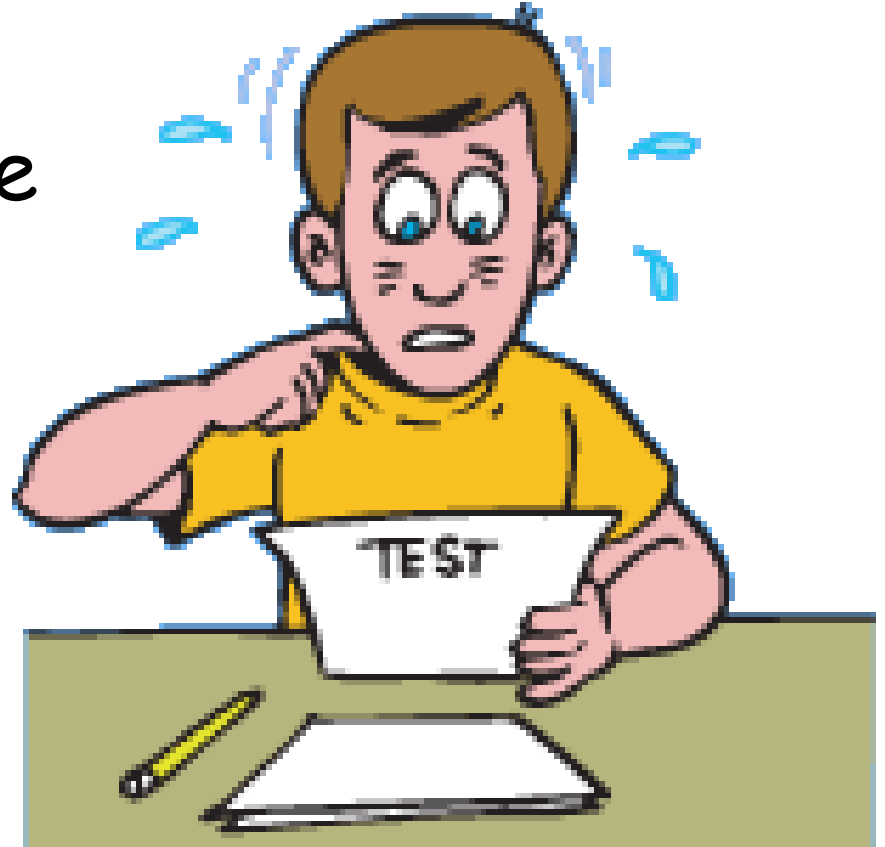


- Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler
- Aşırı uyanıklık hali
- Kendini aşırı gözleme
- Unutkanlık
- Dikkat toparlamada zorlanma
- Düşünceleri organize etmede zorlanma
- Sınavda anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada zorlanma



# Fizyolojik Belirtiler

- Kalp atışlarında hızlanma
- Nefes alıp vermede hızlanma
- Kaslarda gerginlik
- Ağız kuruması
- Terleme ya da üşüme
- Titreme
- Baş dönmesi





- Yüz kızarması
- Göğüste basınç ve sıkışma
- Bulantı
- Kusma
- Sık idrara çıkma
- Soğuk ve nemli eller



# Duygusal Belirtiler

- Gerginlik
- Sinirlilik
- Karamsarlık
- Korku
- Endiŕe
- Panik
- Kontrolü yitirme hissi
- Güvensizlik, aresizlik

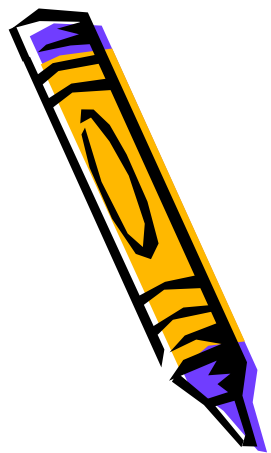


# Davranışsal Belirtileri

- Kaçma
- Kaçınma



# NEDENLERİ



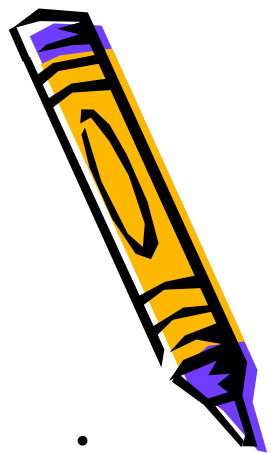


- Zamanı etkin kullanama ve hazır olamama
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması (uykusuzluk, yanlış beslenme, yeterince dinlenmeme)
- Felaket yorumları içeren dūřünceler





- Bunun yanında, en önemli kaygı nedenlerinden birisi de anne-baba ve öğretmen davranışlarıdır
- Çocuğunuzdan beklediğınız başarı düzeyi
- Çocuğunuza ders çalışması konusunda yaptığınız baskılar
- Sınavı kazanamayınca ne olacağı konusunda verdiğiniz olumsuz örnekler



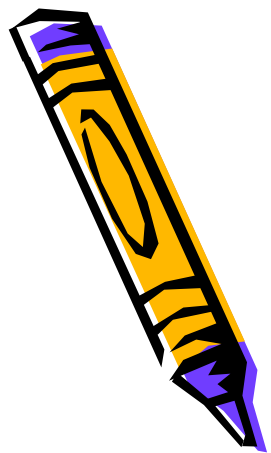


# Düşünce Hataları

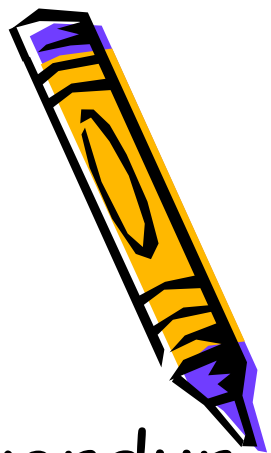
- Performans ile ilgili olumsuz beklentiler
- Fizyolojik tepkilerle ilgili olumsuz beklentiler
- Fizyolojik tepkilerin olumsuz yorumlanması
- Başkaları ile ilgili olumsuz beklentiler
- Olası sonuçlara dair olumsuz beklentiler



NASIL FARK  
EDECEĞİZ ?



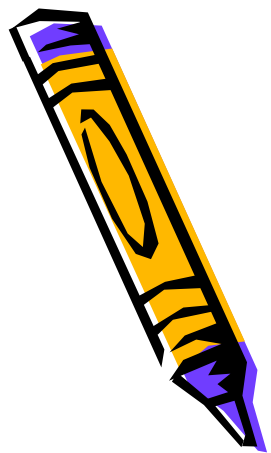
- Çocuđunuz ders çalışmaktan rahatsızlık duyuyordur.
- Ders çalışmayı sürekli erteliyordur.
- Derslerle ilgili konuşmalardan kaçınıyordur veya geçiştiriyordur.
- Saatlerce ders çalışıyor, ancak çalıştığı konuyu anlamıyordur.
- Kendisinden beklenen başarıyı gösteremiyordur.

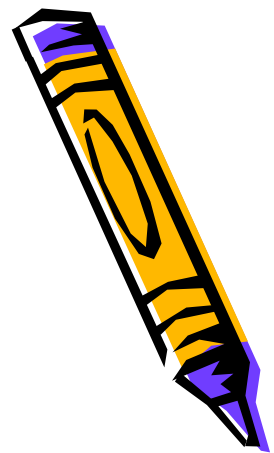


- Sınavda, terliyor, kalbi sıkışıyor, elleri titriyor, nefesi daralıyor, çok heyecanlanıyordur.
- Sınavda sürekli başarısız olacağını düşünüyordur.
- Sınava konsantre olamıyordur.



# BAŞA ÇIKMA YOLLARI



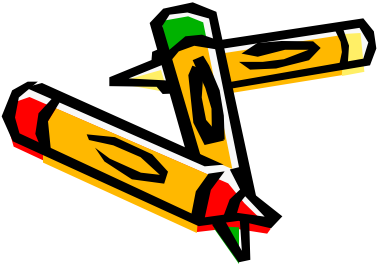


- Sınava zamanında ve yeterince hazırlanmak
- Son dakikada göz atmayın
- Öncesinde iyi dinlenin
- İyi ve doğru beslenme (protein, su, sebze, vitaminler)
- Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın





- **Bu sınavda başarılı olamayacağım**
- Bu sınavda başarılı olmak için elimden geleni yapacağım





- İyi değilim, yetersizim, aptal olmalıyım
- Mükemmel değilim ama kendimi biliyorum. Bu zaman kadar okuyup başarılı olabildiysem bu benim zekamı ve çalışkanlığımı gösterir.



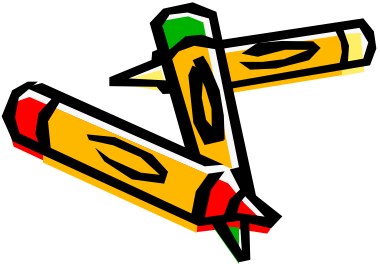




- Ellerin titriyor...,eyvah ne yapacağım
- Ellerin titriyor, bu doğal, kaygılıyım.



- Benden başka kimse gergin görünmüyor
- Gerginim



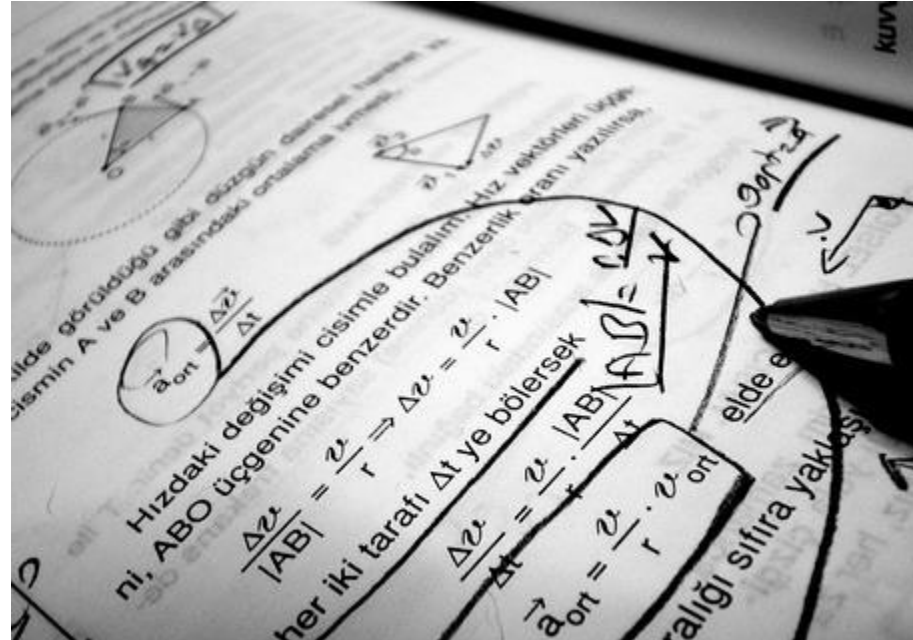


- Eğer bu sınavdan yüksek not alamazsam okuldan atılırım
- Bu sınavdan yüksek not almak için elimden geleni yapmaya çalışacağım. Ama alamazsam da bu dünyanın sonu değil.





- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek
- Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez.





- Eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim
- Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.





- Eğer bu sınavda ortalamamın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur.
- Bu sınavda ortalamamın altında alacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bir sınavda ortalamamın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınava hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim.







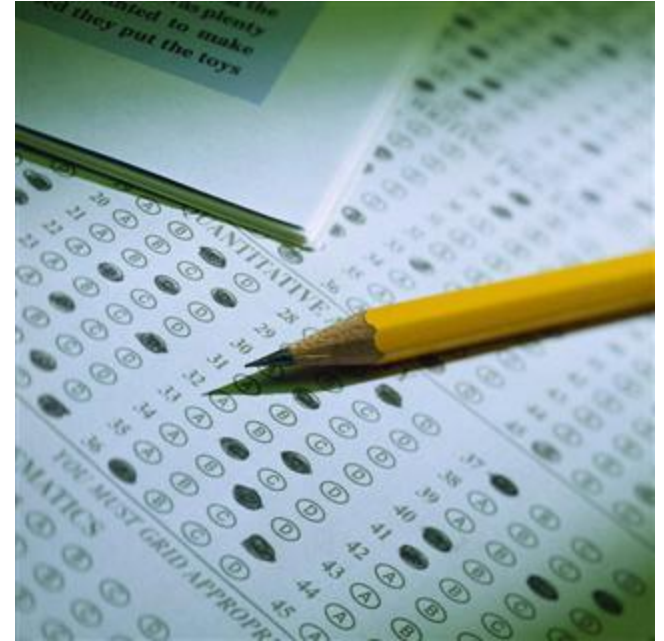
Yapacağınız Şey, gerçek  
dıŐı, kötümser ve  
karamsar düŐüncelerinizi  
gerçek dıŐı bir

iyimserliđe dönüŐtürmek değil, yalnızca  
gerçekçi düŐünmektir.



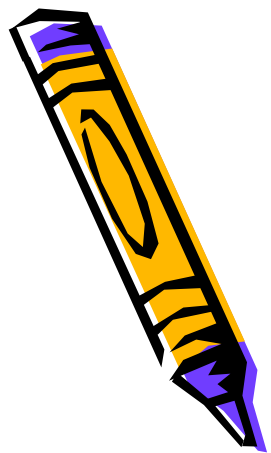


- Başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi potansiyelini doğru değerlendirmesidir





# Fizyolojik Belirtilerle Azaltma



- Gevşeme egzersizleri
- Nefes egzersizleri



# Ailelere Öneriler

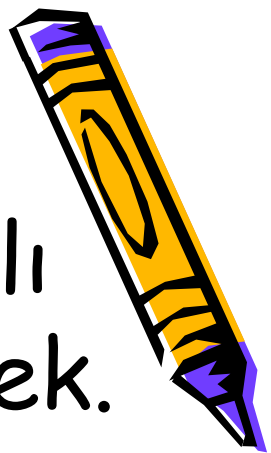
\* Sınavı yaşama değil, sınavla yaşamak ilkesine uygun hareket etmek yani tek odağın sınav olmaması.

\* Değer verildiği ve sevildiği mesajını tutarlı ve sürekli bir şekilde abartmadan vermek ve sevgiyi saklamamak.



\* Sonuç endeksli değil, süreç odaklı ve yapıcı eleştiri sistemi geliştirmek. Eleřtiride kişiliği zedeleyici unsurları bulundurmamak.

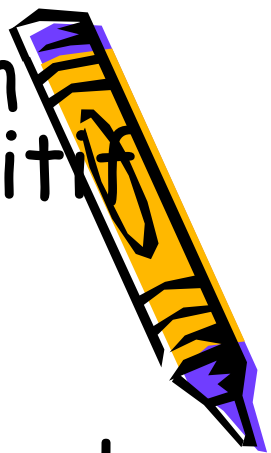
\* Anne-baba tutumlarında ve kuralların uygulanmasında eşgüdüm.



- \* Her türlü kıyaslamadan kaçınmak.
- \* Sürekli doğruyu göstermeye çalışan ve bu yönde müdahale eden ebeveyn olmak yerine, rehber ve model olmayı tercih etmek.
- \* Hata yapmasına şans tanımak, hatalarının sonucunda bedel ödemesine imkan bırakmak, güven ve cesaret vermek.



\* Hatayı öne çıkaran negatif disiplin anlayışından, çözüme odaklanan pozitif disiplin anlayışına geçmek.



\* Özerkliğine müdahale etmeden, özel hayatını rahatça paylaşabileceği koşulları sağlamak.

\* Aile ile ilgili karar alma ve uygulama mekanizmasına katılımını sağlamak, kontrolcü, baskıcı ya da aşırı özgürlükçü tutumlardan uzak durmak.





- Sınava hazırlanan ve kaygı yaşamaya başlayan çocuğunuza daha fazla ilgi göstermeye başlayın.
- Yaşadığı kaygıları ve duyguları onunla paylaşın anlamaya çalışın.
- Yaşadığı duygularını yok saymayın.
- Evde olağanüstü bir ortam ve durum varmış gibi davranmayın.
- Sınavı olağan üstü bir durum haline getirmeyin.
- Sınav sonuçlarının ilişkinizi etkilemeyeceği ve çocuğunuzun değerini önemini değiştirmeyeceği duygusunu hissettirmeye çalışın.





- Çocuğunuzun sınava ilişkin performansı ile ilgili beklentilerinizi sıklıkla dile getirmeyin ve böyle bir baskı oluşturmayın.
- Öncelikle kendi kaygılarınızla yüzleşin ve bu kaygılarınızdan kurtulmaya çalışın.





- Öğrencinin gerçek hedefler oluşturmasına ve hedeflerin kişisel performans ve gerçeklerine uygun olmasına destek olunuz.
- Onun eğilimlerini ve potansiyelini tanımaya çalışın, olduğu gibi kabul edin, zorlamayın.
- Öğrencinin yaşadığı kaygıları küçümsemeyin, önemsemezlik etmeyin ve gerektiği durumlarda profesyonel yardım almaktan çekinmeyiniz.





HEPİNİZE  
TEŞEKKÜR  
EDERİZ...

