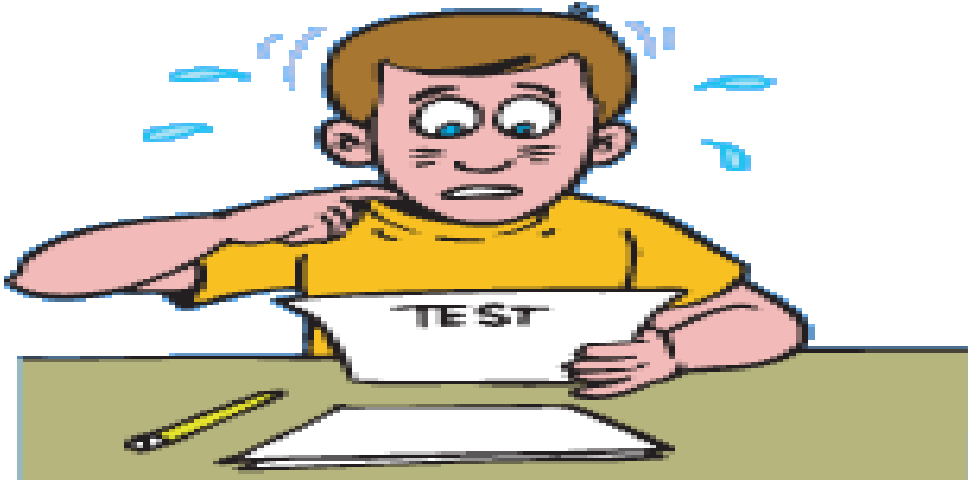


Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

E-bülten

Mart 2018

# Sınav Kaygısı



SINAV KAYGISI NEDİR?

KAYGI NEDİR?

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ NELERDİR?

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ NELERDİR?

## Yönetim

Sıdkı ARSLAN  
Dörtyol RAM Müdürü

## Düzenleme

Ayşe Melda ÖZÜREN  
Psikolojik Danışman

## Araştırma ve İçerik

Samet ÖZÜREN  
Psikolojik Danışman  
Ayşe Melda ÖZÜREN  
Psikolojik Danışman  
Nida ÖZALP  
Psikolojik Danışman



Merhaba,

Dördüncü bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

2017-2018 Eğitim Öğretim Yılında Kurumumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri tarafından gerçekleştirilen kurum ziyaretlerimizde sıkça belirtilen konulardan biri olan 'Sınav Kaygısı' hakkında sizleri bilgilendirmeyi amaçladık.

Bu alanda yapılan akademik çalışmalarını sizler için kısaca derleyerek, bir farkındalık oluşturmaya çalıştık. Çünkü; sınav kaygısı öğrencilerimiz için büyük bir sorun haline gelmiş ve büyük oranda yaşamlarının birçok bölümünü etkilemektedir.

WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

Sıdkı ARSLAN  
Dörtyol RAM Müdürü

Web	<a href="http://dortyolram.meb.k12.tr">http://dortyolram.meb.k12.tr</a>
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

## KAYGI NEDİR?

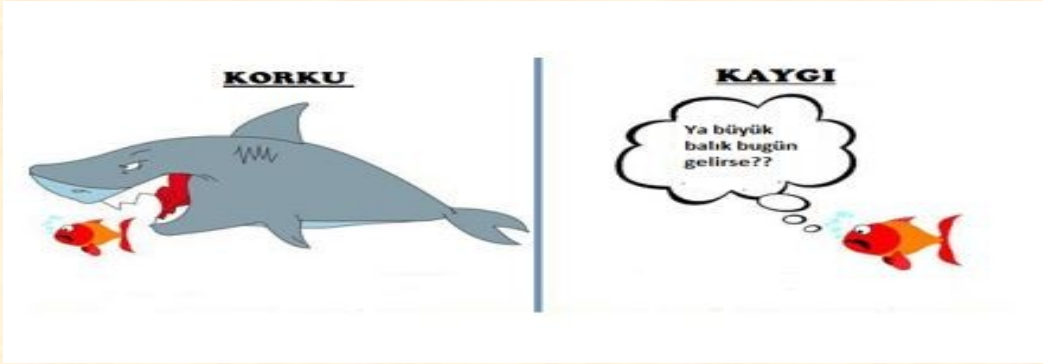
Kaygı; stres yaratan bir uyarana karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yoğun bir uyarılma durumudur. Kaygı insanoğlunun yaşadığı en doğal, en temel duygulardan biridir. Kaygı duygusunun temel özellikleri; o Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Mesela sınav kaygısı, sınavın kendisinden değil öğrencinin sınava yüklediği anlamdan kaynaklanır. Başaramama korkusu, ailesini hayal kırıklığına uğratma vb. durumlar örnek olarak gösterilebilir. o Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duyguyu gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur. Örneğin çalışma isteğinin oluşabilmesi için bir miktar kaygı gereklidir.

Kaygı kısa süreli ve uzun süreli olabilir. Süresi kişiden kişiye göre değişebilir. Fakat sürekli hale gelmesi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Kaygı bozuklukları ve depresyon bu duruma örnek verilebilir. Kaygının yaşanma yoğunluğu hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar değişebilir. Kaygı her yaş düzeyinde yaşanabilen bir duygudur. Kaygının nedeni çevresel etkenler olabildiği gibi kalıtsal nedenler de olabilir. Uygun çevresel koşullar oluşsa bile kişinin kalıtsal yatkınlığı yüksek kaygı nedeni olabilir. Kaygı çoğunlukla gelecekte yaşanma ihtimali olan durumlara yüklenen anlamlar sonucu oluşur. Düzenli ders çalışan bir öğrencinin 6 ay sonraki merkezi ortak sınav için başarılı olamama duygusunu yaşamaması örnek gösterilebilir. Kaygı bir durumun öncesinde, esnasında veya sonrasında ortaya çıkabilir. Bu durum olayın kendisine ve olayı yaşayan kişiye göre değişiklik gösterebilir. Bazı öğrencilerin kaygısı sınavdan önce daha yüksek iken bazılarının ise sınav esnasında daha yüksek olabilir. Kaygının şiddeti, dozajı, yaşanma biçimi, etkileri ve sonuçları kişiye özeldir. Yani kişiden kişiye göre değişiklik gösterir.



## **KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?**

Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında birçok yönden farklılık arz eder. Günlük dilde birbirlerinin yerine kullanılan bu duygular nedenleri, yaşanma biçimi ve sonuçları bakımından birbirinden ayrılır. Korku, nedeni çoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur. Buna karşılık kaygı nedeni soyut da olabilen, her zaman tehlike arz etmeyen durumlara karşı, belli bir zaman gerektiren, hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar farklı yoğunluklarda yaşanan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.



Kaygı ile korku duygusu arasındaki başlıca farkları şöyle sıralayabiliriz: o Korkunun belli bir nesnesi varken kaygının belli bir nesnesi yoktur. Örneğin yılandan korkarız ama kaygı hissetmeyiz. o Korkunun kaynağı net ve somuttur. Buna karşılık kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir. o Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkarken kaygının oluşması belli bir zaman gerektirir. o Korku, bir durumun kendisinden kaynaklanırken kaygı duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır. o Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır. Buna karşılık kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur. o Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır. Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplice psikosomatik şikayetlere neden olabilir.





## KAYGI TÜRLERİ NELERDİR?



Kaygı, yaşanma durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, kişinin özel durumları tehdit edici algılaması sonucunda ortaya çıkar. Durumluluk kaygının şiddeti ve süresi; algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkilidir. Sürekli karşılaşılmayan durumlar için kişi tarafından gösterilen geçici duygusal tepkiler bütünüdür. Durumluk kaygı kişinin içinde bulunduğu durumdan ötürü hissettiği öznel duygudur. Yani doğal koşulların dışında, kişinin benliğini tehdit eden belirli durumlarda ortaya çıkar. Sınava girerken hissedilen ya da bir sporcunun müsabakaya çıkmadan soyunma odasında hissettiği duygu buna örnek verilebilir. Stresin yoğun yaşandığı durumlarda durumluk kaygı yükselir, bu durum ortadan kalktıktan sonra durumluk kaygı düşer.

Sürekli kaygı ise kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ifade eder. Yani kişinin normal bir durumu tehlike olarak yorumlaması ve öz değerinin tehdit edildiği zannına sahip olması sonucu oluşan kaygıdır. Sürekli kaygı; nedeni açıkça anlaşılamayan, dış çevreden gelen bir tehlikeye bağlı olmayan, tehlike olarak algılanan durumun kendisiyle karşılaşılmadan ortaya çıkan kaygıdır. Sürekli kaygı kişide durağan bir hoşnutsuzluk ve süreğen bir mutsuzluğa neden olur. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler algılama ve dikkat sorunları, kişilerarası ilişkilerden kaçma, sosyal çekilme yaşadığı gibi akademik başarıda düşme gibi sorunlar da yaşayabilir. Özetle sürekli kaygı kişinin kişiliğiyle alakalıdır. Benlik algısı düşük olan bir bireyin sürekli başarısızlığa uğrayacağı düşüncesi buna örnek gösterilebilir.

Yukarıdaki örnekle ilişkilendirirsek bir bireyin sınavdan önce hissettiği kaygı durumluk kaygı iken aynı kişinin evliliğinde, işinde, akademik kariyerinde kısacası durumlara bağlı olmaksızın süreğen hoşnutsuzluk hali sürekli kaygıdır.



## SINAV KAYGISI NEDİR?



Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur. Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki en temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazıroluşluk etkenleri gelmektedir. Biraz somutlaştırırsak sınav herkeste bir miktar kaygı yaratabilir. Fakat kişi sınavda elde edilen başarısızlığı hayat başarısızlığı olarak düşünürse veya başarısızlık ihtimali üzerinden iyi bir geleceğinin olamayacağına inanırsa kaygı potansiyeli yükselmeye başlar. Bu durumda sınav, kaygı yaratan bir unsur haline gelir. Sınav kaygısını kaygı türleri bağlamında iki açıdan ele almak gerekir. Durumluk kaygı açısından değerlendirdiğimizde sınav, kişide kaygıyı yaratan ana unsur olarak karşımıza çıkar. Kişi için sınavın kendisi tehdit unsurudur; yani kaynağı bellidir. Kişi sınava yönelik duygu ve düşünceler üzerinden kendini stresli bir ortama sokar. Durumluk kaygı bağlamında kişi sınavdan hemen önce ve sınav esnasında kaygı yaşar. Sürekli kaygı bağlamında değerlendirdiğimizde ise kişinin sürekli kaygı potansiyeli yüksek olduğundan sınav da onun bu potansiyelini harekete geçiren unsurlardan biri olduğu için yine kaygı hisseder. Fakat sürekli kaygıda kaygılılık hali kişinin, kişiliğiyle ve hayat alışkanlıklarıyla alakalıdır. Yani sınavın kendisi tek başına kaygılılık hali için bir unsur değildir. Bu iki açıdan değerlendirdiğimizde kişideki sınav kaygısı tanılaması ve yardım süreci de farklılık gösterir. Konuyu biraz daha açarsak sınav nedeniyle durumluk kaygısı yüksek olan bireylere önleyici rehberlik ve danışma hizmetleri daha faydalı olacakken; sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin kaygısına ise sınav dışında başka durumlar da kaynaklık edeceğinden daha uzun süreli ve daha profesyonel bir yardım süreci gerekecektir.

# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

## 1.YAŞAM TARZI

- a. **Yetersiz ve dengesiz uyku:** Uzun saatler uyumak, az uyumak, uygun olmayan ortamda uyumak ve farklı saatlerde uyumak - uyanmak yetersiz ve dengesiz uyumanın en temel göstergeleridir. Uykunun dikkat, bellek ve öğrenme ile çok güçlü bir ilişkisi vardır. Yetersiz öğrenme, dikkat ve bellek sorunları da kişide kaygıyı yükselten unsurlardır.
- b. **Yetersiz ve dengesiz beslenme:** Yeterli ve dengeli beslenmeyi kişinin karbonhidrat, protein, vitamin ve yağ dördlüsünü dengeli bir şekilde, uygun miktarlarda ve öğün atlamadan tüketmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu noktada yetersiz ve dengesiz beslenme aynı zamanda biyolojik etkileri de olan kaygıyı yoğun derecede etkiler.
- c. **Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite:** Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Spor yapan bireyler endişe, kaygı, kuruntu gibi duyguları kontrol altına alırlar. Öte yandan spor doğru beslenmenin de önünü açtığı için baş ağrısı, halsizlik, hareketsizlik gibi fizyolojik dışavurumları da önler. Zihinsel uyanıklılığı tetikleyen spor; bireyde stresi azaltır, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu olumlu etkiler, kaliteli uykuya zemin hazırlar ve depresyon riskini azaltır.
- d. **Yetersiz dinlenme:** Yetersiz dinlenme başta biyolojik rahatsızlıklar olmak üzere birçok sosyo-psikolojik problemlere zemin hazırlar. Özellikle sınava hazırlık sürecinde yetersiz dinlenen öğrencilerde ciddi kaygı, öğrenme, bellek, dikkat ve duygu durum sorunları yaşanabilmektedir. Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır. Aktif dinlenme, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir. Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak gösterebiliriz. Dinlenmede esas olan; bir günlük yaşam dilimi döngüsünde zihinsel ve fiziksel olarak iyi oluşu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.
- e. **Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik:** aşırı sosyal yaşam bireyin günlük zaman akışının büyük bir kısmını aktivitelere ayırmasıdır. Bu bireylerde çoğunlukla zaman yönetimi problemi yaşanabildiği gibi kaygı bozuklukları, konsantrasyon bozuklukları, isteksizlik, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi sorunlar baş gösterir. Asosyal yaşam kişinin kendini sosyal yaşamdan soyutlamasıdır. Özellikle sınav dönemlerinde kendini sosyal yaşamdan çeken öğrencilerde depresyon eğilimi, yalnızlık, mutsuzluk gibi duygusal problemler yaşanabildiği gibi bir gruba ait hissedememe, ilişkilerde kopukluk gibi sosyal sorunlar da yaşanabilir. Bu bağlamda kişi sosyal yaşamını dengeli bir şekilde yaşamalıdır.
- f. **Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamama:** Yaşam döngüsünde kişinin bir günlük zaman dilimini doğru ve dengeli kullanabilmesi gerekir. Birey bir günlük zaman diliminde yapmak zorunda olduğu işler dışında beslenmesine, uykusuna, dinlenmesine, aile yaşantısına, arkadaşlık ilişkilerine, hobilerine, eğlenmeye ve kişisel yaşantılarına dengeli bir şekilde yer vermelidir. Bunlardan birinin hiç olmaması ya da eksik yapılması başta kaygı problemleri olmak üzere kişide depresyona, monotonluğa, strese, tükenmişliğe, motivasyon ve dikkat sorunlarına, ailevi ve sosyal ilişki problemlerine neden olabilir.



## 2. DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

### a. Verimli ders çalışmama

- o Yetersiz ve etkisiz çalışma
- o Tekrar yapmama
- o Uygun koşullarda çalışmama
- o Doğru ölçme ve değerlendirme yapmama
- o Amaçsız çalışma
- o Plansız, programsız çalışmak
- o Doğru zamanlarda çalışmama
- o Çalışma süresini ayarlayamama

### b. Sınav hakkında yetersiz bilgi

- o Sınavın uygulanma esaslarını bilmeme
- o Sınavın yeri ve zamanını bilmeme
- o Sınavın kapsamını bilmeme
- o Sınavın nasıl değerlendirileceğini bilmeme

### c. Sınav stratejilerini bilmeme

- o Hafıza tekniklerini bilmeme
- o Test çözme tekniklerini bilmeme
- o Dikkat ve konsantrasyon tekniklerini bilmeme
- o Kaygı azaltma yöntemlerini bilmeme
- o Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmeme

### d. Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar

- o Hedef belirsizliği
- o Doğru ve uygun hedef oluşturamama
- o Yüksek beklentiler oluşturma

### e. Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar

- o Erteleme
- o Dersi derste dinlememe
- o Ön hazırlık yapmama
- o Son güne bırakma
- o Ödev yapmama
- o Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışma
- o Yeterli sınav egzersizi yapmama (Test çözmek, deneme sınavlarına girmemek vb.)
- o Kaynakları etkin kullanamama (Akran desteğini almama, öğretmene sormama, kaynak araştırmama vb.)
- o Mükemmeliyetçi yaklaşım (Ya hep ya hiç mantığı)

### f. Profesyonel destek almama

Çalışma alışkanlıkları, sınav stratejileri vb. konularda PDR servisinden ve öğretmenlerden yardım almama





### 3.PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

#### a.Mükemmeliyetçilik

#### b. Olumsuz düşünceler

- o Sınav öncesi olumsuz düşünceler (iyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım vb . )
- o Sınav sırasında olumsuz düşünceler (Herkes benden daha hızlı çözüyor, eyvah yetiştiremeyeceğim vb . )
- o Sınav sonrasında olumsuz düşünceler (Hiçbir şey yapamadım, bir yere yerleşmeyeceğim, soranlara ne diyeceğim, rezil oldum vb . )

**c. Gerçekçi olmayan beklentiler** (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb. )

**d. Aşırı hırs** (Mutlaka başarmalıyım vb. )

**e. Felaket tahminleri** (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb. )

**f. Kendini tanımama** (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla bir başarı beklentisinin olması)

**g. Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme** (Yeterince iyi puan alamazsam insanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb. )

#### h. Gelecekle ilgili kaygılar

**i. Kişinin süregelen psikolojik sorunları** (Depresyon, panik atak, DEHB vb . )

**j. Kişinin psikolojik özgeçmişi**

**k. Başarısızlık deneyimleri**

**l. Kuruntular**

**m. Savunma mekanizmaları**

**n. Olumsuz iç konuşmalar**

o Sürekli başarı beklentisi

**p. Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)**

### 4.SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

**a. Aile içi iletişim engelleri**

o Kıyaslama

o Eleştirme

o Yargılama

o şiddet

o İhmal etme

**b. Olumsuz aile tutumları**

o Otoriter tutum

o Aşırı özgür tutum

o Koruyucu tutum

o Tutarsız tutum

o İlgisiz tutum

o Mükemmeliyetçi tutum

**c. Ailenin yüksek beklentisi**

**d. Aile içi şiddet ortamı**

**e. Parçalanmış aile**

**f. Çevre beklentisi**

**g. Olumsuz akran ilişkileri**

**h. Olumsuz sosyal çevre**

# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

## 1.KAYGININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- o Kalp atışları hızlanır.
- o Solunum sayısı artar.
- o Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması olur.
- o Mide bulanır, midede kasılma olur.
- o Ağız kurur.
- o Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik oluşur.
- o Uyku düzeninde bozulma olur.
- o Bağırsak hareketlerinde bozulma (ishal-kabızlık) olur.
- o Yorgunluk belirtileri oluşur.
- o Beslenme sorunları oluşur.
- o Kas gerilmesi ve kas ağrıları oluşur.
- o Baş ağrısı olur.
- o Sık idrara çıkma olur.
- o Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma olur.

## 2.KAYGININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- o Endişe
- o Üzüntü
- o Sıkıntı
- o Korku
- o Acizlik duygusu
- o Başarısızlık duygusu
- o Gerginlik veya sinirlilik hali
- o Telaş ve panik
- o Şaşkınlık
- o İlgisizlik
- o Huzursuzluk
- o Güvensizlik

## 3.KAYGININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ

Fiziksel ve duygusal tepkilere bağlı olarak zihinsel süreçlerle ilgili de sorunlar yaşanır. Bunlar:

- o Dikkati toplamada güçlük
- o Unutkanlık
- o Düşünceleri organize edememe
- o Odaklanamama
- o Okuduğunu anlamada güçlük
- o Bellek sorunları (Bilginin deforme olarak ya da eksik geri gelmesi)
- o Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi
- o Öğrenmede yetersizlik
- o Öğrenilenleri aktaramama
- o Felaket yorumları
- o Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme
- o Konsantre olamama

# SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI NELERDİR?

## 1.Doğru Yaşam Alışkanlıkları için Öneriler

### a. Yeterli ve dengeli uyku

o Uyku süresi ve kalitesi kişiden kişiye göre değişir. Fakat ortalama uyku süresi 7-8 saattir. Bu saat-ten az veya çok uyumamaya dikkat edilmelidir.

o Uyku süresinden çok uykunun kalitesi önemlidir. Bu nedenle uyku kalitesini artırıcı önlemler alınmalıdır. Uyku öncesi odanın iyi havalandırılması, ısının oda sıcaklığı düzeyinde tutulması (22 derece), tamamen karanlık bir ortamın sağlanması, doğru yatak tercihi vb. bu önlemlere örnek olabilir.

o Gün içerisinde kahve ve çay tüketimine dikkat edilmeli ve uyumadan 2-3 saat önce yiyecek ve içecek tüketimi sonlandırılmalıdır.

o Mümkün olduğunca aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanmaya çalışmak doğru biyolojik alışkanlıkların da temelini oluşturur.

o Düzenli fiziksel aktivite yapmak kaliteli uykuya olumlu etki eder.

### b. Yeterli ve dengeli beslenme

o Yeterli beslenmenin ilk aşaması öğün atlamamaktır.

o Yemek saatleri gün içerisinde sabit olmalıdır.

o Gün içerisinde abur cubur ve ağır yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

o Günlük olarak süt ve süt ürünleri grubu, tahıl grubu, sebze ve meyve grubu, et, yumurta ve kuru baklagiller grubundan yiyecekler yeterli ve dengeli düzeyde tüketilmelidir.

o Gün içerisinde yeterli sıvı tüketilmelidir. (2-3 lt su)

o Vitaminler depolanmadığı için günlük alınmalıdır ve bu nedenle meyve tüketimine önem verilmelidir.

o Tüm yiyecek gruplarından doğru miktarlarda, doğru sürede ve doğru şekilde yemeye dikkat edilmelidir.

### c. Yeterli ve dengeli fiziksel aktivite

o Sınava hazırlanan gençler zamanının büyük kısmını derse ayırmaktadır. Oysaki bu davranış onların pek çok açıdan performansını düşürür.

o Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ne kadar sağlıksızsa aşırı hareketlilik de o kadar sağlıksızdır. Kişi bu süreçte doğru sürelerde ve doğru zaman aralıklarında uygun sportif aktiviteyi tercih etmelidir. Mümkünse fiziksel aktivite profesyonel yardım alarak yapılmalıdır.

o Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Bu nedenle özellikle sınava hazırlık sürecinde yapılacak fiziksel aktiviteler sizi rahatlatmada önemli bir yere sahip olacaktır.

o Doğru ve yeterli fiziksel aktivite, doğru beslenme ve kaliteli uykunun önünü açmaktadır.

#### d. Yeterli dinlenme

Dinlenmek deyince insanların aklına genellikle hiçbir şey yapmamak veya uyumak gelir. Dinlenmek kendi içinde aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır. Aktif dinlenme, kişinin yorgunluğa neden olan durumdan uzaklaşmasını sağlayabilecek başka bir aktiviteye yönelmesidir. Ders arasında öğrencinin bulmaca çözmesi veya fiziksel egzersiz yapması aktif dinlenmeye örnek gösterilebilir. Pasif dinlenme ise bireyin bir aktiviteden bağımsız olarak zihnini ve bedenini dinlendirmesidir. Buna meditasyon ve nefes alma egzersizlerini örnek olarak gösterebiliriz. Dinlenmede esas olan bir günlük yaşam döngüsünde zihinsel ve fiziksel olarak iyi oluşu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.

#### e. Kontrollü sosyal yaşam

- o Sınav hazırlık sürecinde aşırı sosyal yaşam ne kadar zararlıysa asosyal yaşam da o kadar zararlıdır.
- o Bir günlük yaşam döngüsünde kişi kendine, ailesine ve akranlarına zaman ayıracak şekilde planlama yapmalıdır.
- o Sınava hazırlanan birey özellikle sosyal hayat aktivitelerinde seçici olmalı ve “hayır” diyebilmelidir.
- o Doğru sosyal yaşantı stresi azaltır, hayat monotonluğunu, tükenmişlik hissini, aile ve diğer ilişkilerdeki kopmaları önler.

#### f. Yaşam döngüsünde zamanı doğru yönetme

- o Sınava hazırlanan gençler yaşam döngüsünde uyku, beslenme, dinlenme, sosyal ilişkiler ve sosyal yaşamı ile sınava hazırlık sürecini günlük ve haftalık olarak planlamalı; hepsine dengeli bir şekilde yer vermelidir.
- o Bunlardan birinin eksik olması ya da hiç olmaması kişinin başta kaygı problemleri olmak üzere depresyon, monotonluk, stres, tükenmişlik, motivasyon ve dikkat sorunları, ailevi ve sosyal ilişki problemleri yaşamasına neden olabilir.





## 2. DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

### a. Verimli ders çalışmak

- o Hedefinize göre zaman, yöntem ve strateji belirleyerek çalışma sisteminizi oluşturun.
- o Sınava hazırlık sürecinde yaşam döngünüzde ders çalışmaya doğru zamanı ayırın.
- o Planlı ve programlı çalışın.
- o Ön hazırlık sistemi ile çalışın.
- o Tekrar yapın.
- o Ders çalışmak için uygun koşulları sağlayın.
- o Sınav deneyiminizi artırın (Konu + konuya ilişkin test). o Sık sık genel deneme sınavlarına katılın.
- o Sınavlarınızı süre tutarak yapın.
- o Sınav sonuçlarınızı değerlendirin ve nerede yanlış yaptığınızı tespit ederek geri besleme yapın.
- o Tek başınıza çalışarak öğrenemediğiniz konularda öğretmenlerinizden ya da konuyu iyi anlayan arkadaşlarınızdan destek isteyin. o Okul PDR servisi ile periyodik olarak görüşün.

### b. Sınav hakkında bilgi

- o Gireceğiniz sınavın amacı, içeriği, başvuru şartları gibi uygulama esasları ile ilgili bilgi edinin.
- o Sınavın süresi, soru sayısı, doğru yanlış ilişkisi, puanlama sistemi gibi konularda bilgi edinin.
- o Sınava ilişkin önceki yıllarda çıkan soruları inceleyin.
- o Sınavın zamanı ve yeri konusunda bilgi edinin, sınav mekânını önceden görün.
- o Sınavın nasıl değerlendirildiği ve puanlandığı konusunda bilgi edinin.
- o Sınav sonrasında bir tercih süreci gerçekleşecekse tercih süreçleri ile ilgili bilgi edinin.

### c. Sınav stratejilerini bilme

- o Test çözme teknik ve stratejileri konusunda bilgi edinin.
- o Dikkat ve konsantrasyonunuzu geliştirecek teknikler konusunda bilgi edinin.
- o Hafıza teknikleri konusunda bilgi edinin.
- o Kaygı azaltma yöntemleri konusunda bilgi edinin ve gerekiyorsa profesyonel psikolojik destek alın.
- o Nefes ve gevşeme egzersizleri konusunda bilgi edinin.

### d. Hedef ve beklentiler

- o Potansiyelinize göre doğru ve gerçekçi hedefler belirleyin.
- o Kısa ve uzun vadede doğru beklentiler oluşturun.
- o Ailenizle hedef ve beklentileriniz konusunda konuşun.

### e. Öğrencilik alışkanlıkları

- o Planlı çalışın.
- o Çalışmayı ertelemeyin
- o Dersi derste öğrenin.
- o Ön hazırlık yapın.
- o Ödev gibi sorumluluklarınıza zaman ayırın.
- o Ezberlemeyin, anlayın.
- o Mükemmeliyetçi değil gerçekçi olun.

## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

1. Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aile de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır.
2. Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir.
3. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
4. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
5. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.
6. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
7. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
8. Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
9. Birini desteklemek demek her zaman bir şeyler söylemek demek değildir. Çocuk kaygılı da olsa işler yolunda gidiyorsa, çocuk sistemli bir şekilde çalışıyorsa, bu durumda aile müdahale etmeden uzaktan takip etmelidir.
10. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
11. Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır. Çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi bu durumun abartılmasına örnek verilebilir.
12. 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.
13. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.
14. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
15. Çocuğu 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.
16. Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. “Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl kanıtladığın başarıyı kanıtlayabilirsin. Biz sana güveniyoruz.” gibi...

17. Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreç dikkatle izlenmelidir. Çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve anne-baba ilişkileri üzerinden çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır. Bu sürecin sonunda çocuk normale dönecektir.

18. Çocukla okul yaşamı ve sınav hazırlık süreci ile ilgili konuşurken empatik bir tutum benimsenmeli, etkin dinlenme becerileri sergilenmeli ve çocuğun sözü kesilmemelidir.

19. Çocuğun kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğumu görüyorum konuşmak ister misin?” veya “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...

20. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.

21. Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, "Sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz." ya da, "Aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz." gibi ifadeler kullanmak gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.

22. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

23. Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süreğen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.

24. Bazı çocuklarda „Başaracağına inanıyorum“, „Sana güveniyorum“ cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa „Başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak.“ şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.

25. Gerekteğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alın. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.



## Kaynakça

Cücelođlu, D. (2000). İnsan İnsana. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Yeşilyaprak, B. (E) (2011). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı. Ankara : Pegem Akademi Yayınları

Yavuzer, Haluk. (2011). Ana-Baba Okulu. istanbul: Remzi Kitabevi

<http://bursa.meb.gov.tr/oges/content/useruploads/Kitap9-SINAV%20KAYGISI%20VE%20BA%C5%99EETME%20YOLLARI.pdf>

<http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>

<http://srm.metu.edu.tr/sites/srm.metu.edu.tr/files/brochure9.pdf>

<http://cocukvegenc.com/sinav-kaygisi-nedir/>

<http://www.eba.gov.tr/>