



SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI KİTAPÇIĞI

MAYIS,2020

İÇİNDEKİLER

Kaygı ve Türleri	3
Kaygı ve Korku Farkları	4
Sınav Kaygısı	6
Kaygı Düzeyleri ve Etkileri	7
Sınav Kaygısının Belirtileri	8
Sınav Kaygısının Nedenleri	9
Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yolları	13
Kaygı İle Başa Çıkma Teknikleri	14
Öğrencilere Öneriler	17
Ailelere Öneriler	18
Kaynakça	20

KAYGI VE KAYGI TÜRLERİ

Kaygı, hayatın herhangi bir anında karşılaşılan stresli bir durum karşısında yaşanan doğal bir duygudur. Kişi iç ve dış dünyadan kaynaklı bir tehlike olasılığında mevcut durumu tehlikeli olarak algılar ve yorumlarsa kaygı duygusunu yaşamaya başlar ve bu duygu ile karşı karşıya kaldığı anda sanki kötü bir şey olacakmış hissine kapılır.

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. Yani doğal koşulların dışında, kişinin benliğini tehdit eden belirli durumlarda ortaya çıkar. 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 karşılaşmadan 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.

Örneğin;

Bir bireyin sınava girerken ya da bir sporcunun müsabakaya çıkmadan soyunma odasında hissettiği duygu durumluk kaygı iken,

Aynı kişinin sınav ya da müsabaka dışında evliliğinde, işinde, akademik kariyerinde kısacası durumlara bağlı olmaksızın hayatının çoğu alanında var olan süreğen hoşnutsuzluk hali sürekli kaygıdır.

KAYGI VE KORKU ARASINDAKİ FARKLAR

Kaygı ve korku kavramları genellikle karıştırılmaktadır ve günlük dilde birbirinin yerine kullanıldığı çok fazla durum vardır. Fakat birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında duygunun nedenleri, yaşanma biçimi, süresi ve sonuçları vb bakımından birbirinden ayrılır.

Kaygı, yaklaşmakta olduğu sanılan bir tehlikeden tedirginlik duyma durumudur.

Korku ise nedeni çoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur.



Örneğin; bir kişinin karşısına bir köpek çıkarsa, beni ısırırsa vb diye düşünüp huzursuzlanması kaygı iken

Karşısına gerçekten bir köpek görünce korkması korkudur

Kaygı ile korku duygusu arasındaki başlıca farklar şu şekilde sıralanabilir;

- Korkunun belli bir nesnesi varken kaygının belli bir nesnesi yoktur. Örneğin; yılanı korkutur ama kaygı hissetmeyiz.
- Korkunun kaynağı net ve somuttur. Buna karşılık kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.
- Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkarken kaygının oluşması belli bir zaman gerektirir.
- Korku, bir durumun kendisinden kaynaklanırken kaygı duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır.
- Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır. Buna karşılık kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.
- 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 komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.
- Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkıp kaybolurken kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir. Örneğin hayalet korkusu genellikle 4-6 yaş arasında ortaya çıkıp sönerken, ayrılma kaygısı doğumdan ölüme kadar her yaş düzeyinde hissedilebilir.

Kaygı genellikle kişi duygusal veya fiziksel baskı altındayken ortaya çıkmakta ve olumsuz, hoş olmayan karışık duygularla birlikte kullanılmakta olduğu içinde olumsuz olarak algılanmasına neden olmaktadır. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan kimse hemen hemen yoktur. Fakat kaygının türü ve derecesi önemlidir.



SINAV KAYGISI

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.



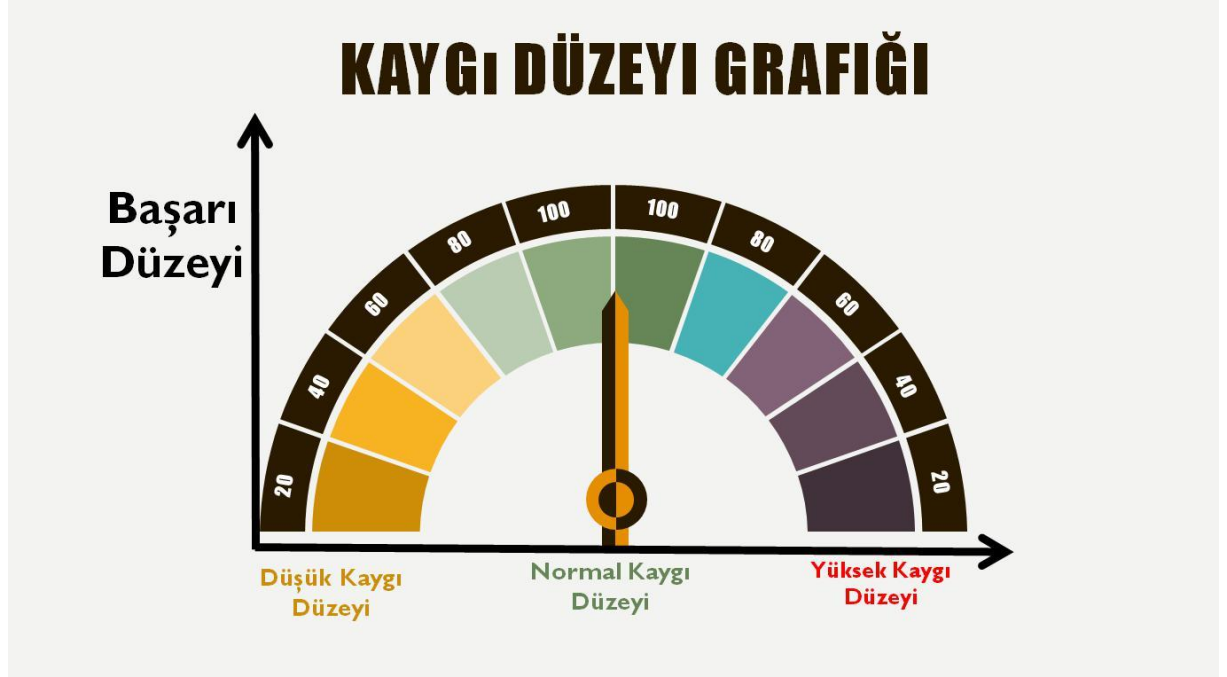
Sınav kaygısı özel bir kaygı türü olup öğrenme ya da akademik başarı ortamlarında özellikle bireyin değerlendirildiği koşullarda oluşan ve belirlenen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur.

Sınava girme tüm eğitim kademelerindeki öğrencilerin daha sık, yetişkinlerin ise zaman zaman karşılaştıkları, kaygı ile iç içe olan bir değerlendirilme yaşantısıdır. Sieber'e göre sınav kaygısı, genel kaygının özel bir durumudur. Genel kaygı ve sınav kaygısı ile ilgili literatürlerde tanınmış bir isim olan Spielberger, sınav kaygısına "Durumluk-Süreklilik" (State-trait) Modeli ile yaklaşmıştır. Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirilme ortamında yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özelliklere sahip, bireyde gerginlik yaratan, hoş olmayan bir duygu durumudur.

Spielberger & Vogg sınav kaygısının kuruntu ve duyuşsallık adlarını verdiği iki boyutu olduğunu belirlemiştir. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel boyutudur. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına ve yetersizliğine ilişkin olumsuz iç konuşmalarını ve düşüncelerini içermektedir. Kuruntu boyutu, bireyin sınav sırasında yapılması gerekenleri yapamayacağına, karşılaştığı sorunu çözemeyeceğine inandığı, "ya başaramazsam, ya yapamazsam" gibi olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağılmasına sebep olan süreçtir. Duyuşsallık, sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarıldığı duyuşsal boyutudur. Duyuşsallık boyutu, hızlı kalp atışları, terleme, ateş basması ve üşüme, deride kızarma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik halleri gibi bedensel tepkileri içeren bir süreçtir.

KAYGI DÜZEYLERİ VE ETKİLERİ

Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duyguymuş gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur. Örneğin çalışma isteğinin oluşabilmesi için bir miktar kaygı gereklidir.



Kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olması ile öğrenme, motivasyon, bellek ve dikkat arasında ters orantılı bir ilişki vardır. Kaygısı çok yüksek olan bir bireyin öğrenme kapasitesi ve bilgiyi kullanabilme becerisi büyük oranda düşer.

- ❖ Düşük kaygı durumunda bireyde çalışma, öğrenme isteği, motivasyon oluşmadığı için başarı da düşük olur.
- ❖ Orta düzeyde kaygı bireyin çalışma, öğrenme isteğini, motivasyonunu artırır ve bireyin kararlar alıp aldığı kararlar için harekete geçmesini sağladığı için başarı düzeyine olumlu katkı yapar.
- ❖ Yüksek düzeyde kaygı bireyde dikkat ve odaklanma problemlerine sebep olur. Bireyin var olan performansını kullanmasına engel olduğu için başarı düzeyi düşer.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtileri

- Kalp atışlarının düzensizleşmesi, çarpıntılar
- Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma)
- Baş dönmesi, terleme, ağız kuruluğu
- Karın, baş ağrısı gibi ağrı şikayetleri
- Solunum düzensizlikleri, nefes alıp vermede güçlük yaşama
- Vücutta oluşan yorgunluk ve bitkinlik belirtileri,
- Ellerde ve vücutta uyuşma ve titremeler
- Sık idrara çıkma/sıkışma
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında bozulmalar



Bilişsel Belirtileri

- Dikkat ve odaklanma güçlüğü
- Unutkanlık, iyi bildiklerini bile hatırlayamama
- Bilgileri transfer edememe
- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Gelen bilgileri anlamada güçlük çekme
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma

Psikolojik/Duygusal Belirtileri

- Huzursuzluk
- Çabuk öfkelenme/kızgınlık
- Mutsuzluk, endişe, korku, tedirginlik hali
- İçeride kapanma, ilişki kurmada güçlük
- Kendini olumsuz algılama, güvensizlik
- Değişen ruh hali, ümitsizlik, utangaçlık, hayal kırıklığı vb
- Kontrolü kaybedeceği hissi

Davranışsal belirtiler

- Aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama
- Kaçınma
- Günlük aktivitelerden uzaklaşma
- Zamanı verimli kullanamama
- Riskli davranışların artması



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sınav kaygısının nedenleri 4 başlık altında incelenebilir:

1) Yaşam Tarzı

2) Ders Çalışma Alışkanlıkları Ve Sınav

Stratejileri

3) Psikolojik Faktörler

4) Sosyolojik Faktörler

1) YAŞAM TARZI

- ✓ **Yetersiz ve dengesiz uyku:** Uykunun dikkat, bellek ve öğrenme ile çok güçlü bir ilişkisi vardır. Yetersiz öğrenme, dikkat ve bellek sorunları da kişide kaygıyı yükselten unsurlardır.
- ✓ **Yetersiz ve dengesiz beslenme:** Yetersiz ve dengesiz beslenme kişinin sağlığını olumsuz öde etkilemesinin yanında aynı zamanda bireylerin iyi oluş hallerini, kaygı düzeylerini de negatif yönde etkiler.
- ✓ **Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite:** Fiziksel aktivite endorfin salgılanmasına yardımcı olduğu için mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasını sağlar. Zihinsel uyanıklılığı tetikleyen spor; bireyde stresi azaltır, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu olumlu etkiler, kaliteli uykuya zemin hazırlar ve depresyon riskini azaltır.



- ✓ **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. Dinlenmede esas olan; bir günlük yaşam dilimi döngüsünde zihinsel ve fiziksel olarak iyi oluşu sağlayabilecek uygun zaman dilimlerini ve uygun süreyi kullanmaktır.
- ✓ **Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik**: Aşırı sosyal olan bireylerde çoğunlukla zaman yönetimi problemi yaşanabildiği gibi kaygı bozuklukları, konsantrasyon bozuklukları, isteksizlik, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi sorunlar baş gösterir. Kendini sosyal yaşamdan çeken bireylerde ise depresyon eğilimi, yalnızlık, mutsuzluk gibi duygusal problemler yaşanabildiği gibi bir gruba ait hissedememe, ilişkilerde kopukluk gibi sosyal sorunlar da yaşanabilir
- ✓ **Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamama**: 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.



2) DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SINAV STRATEJİLERİ

- ✓ **Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar**: Bireyin kendi potansiyeline ve isteklerine uygun gerçekçi hedefler belirlemesi çok önemlidir.
- ✓ **Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar**: Dersi derste dikkatli dinlememek, erteleme davranışı, verimli çalışma yöntemlerine sahip olmamak, kaynakları doğru kullanmamak da bireylerin yüksek sınav kaygısı yaşama ihtimalini artıracaktır.

- ✓ **Verimli ders çalışmama:** Bireyin kendine bir hedef belirleyerek bu hedef doğrultusunda planlı bir şekilde çalışması gerekmektedir. Yine çalışma ortamı, çalışılan süre , tekrar yapılması vb bu nokta da önemlidir.



- ✓ **Sınav hakkında yetersiz bilgi:** Bireyin gireceği sınavın uygulanma ve değerlendirme şeklini, kapsamını, yer ve zamanını vb bilerek çalışması önemlidir
- ✓ **Sınav stratejilerini bilmeme:** Bireyin test çözme , doğru okuma ve anlama tekniklerini bilmesi bunların yanında kaygıyı kontrol altına alma, gevşeme ve doğru nefes alıp verme egzersizlerini bilmesi sınav kaygısı yaşama ihtimalini azaltacaktır.
- ✓ **Profesyonel destek almama:** Bireyin ihtiyaç duyduğu alanlarda (Çalışma alışkanlıkları, verimli çalışma ve plan yapma, sınav stratejileri vb) bir uzmandan, PDR servislerinden vb yardım alması gerekmektedir.

3)PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- ✓ **Mükemmeliyetçilik**
- ✓ **Sınav öncesi olumsuz düşünceler:** (iyi bir puan alamayacağım, iyi hazırlanamadım, başarısız olacağım vb .)



- ✓ Sınav sırasında olumsuz düşünceler (Herkes benden daha hızlı çözüyor, eyvah yetiştiremeyeceğim, fazla boş bıraktım yapamadım vb.)
- ✓ Sınav sonrasında olumsuz düşünceler (Hiçbir şey yapamadım, bir yere yerleşemeyeceğim, soranlara ne diyeceğim, rezil oldum vb.)
- ✓ Gerçekçi olmayan beklentiler (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)
- ✓ Aşırı hırs (Mutlaka başarmalıyım vb.)
- ✓ Felaket tahminleri (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)
- ✓ Kendini tanımama (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla bir başarı beklentisinin olması)
- ✓ Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme (Yeterince iyi puan alamazsam insanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)
- ✓ Kişinin süregelen psikolojik sorunları (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)
- ✓ Kişinin psikolojik özgeçmişi
- ✓ Başarısızlık deneyimleri

4) SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- ✓ Aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)
- ✓ Olumsuz aile tutumları (Otoriter tutum ,Aşırı özgür tutum , Koruyucu tutum ,Tutarsız tutum ,ilgisiz tutum , Mükemmeliyetçi tutum
- ✓ Ailenin yüksek beklentisi
- ✓ Aile içi şiddet ortamı
- ✓ Parçalanmış aile
- ✓ Çevre beklentisi
- ✓ Olumsuz akran ve sosyal çevre ilişkileri



SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

A) Sınav Öncesi Yapılabilecekler

- Yeterli ve dengeli beslenme
- Yeterli ve dengeli uyku
- Yeterli ve dengeli fiziksel aktivite
- Kontrollü sosyal yaşam
- Yaşam döngüsünde zamanı doğru yönetme
- Yeterli dinlenme
- Potansiyelinize uygun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemek
- Planlı ve programlı çalışmak
- Verimli ders çalışma yöntemlerine uygun çalışmak
- Tekrar yapmak, eksik olunan konuları belirleyerek bunlara çalışmak, gerektiğinde yardım almak
- Sınavın süresi, soru sayısı, kapsamı, değerlendirme ve puanlama şekli vb öğrenmek kısacası girilecek sınavı doğru tanımak
- Test çözme tekniklerini ve stratejilerini öğrenerek sınava o şekilde hazırlanmak
- Dikkat ve konsantrasyon geliştirici , kaygıyı azaltıcı teknikleri öğrenmek ve bunları uygulamak
- Sınava hazırlık sürecinde olumsuz sosyal çevreden uzak durmak
- Yararsız ve olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol altına almaya çalışmak
- Kendinize uygun motivasyon cümleleri kurmak ve bunları ara ara hatırlatmak

B) Sınav Anında Yapılabilecekler

- Sınava hazırlık sürecinde ve denemelerde izlediğiniz stratejiye uygun hareket edin, farklı bir strateji denemeyin
- Yapamayacağınız zor soruların olabileceğini unutmayın ve moralinizi bozmayın.
- Herhangi bir soru ile inatlaşarak fazla zaman kaybetmeyin.
- Yapılamayan veya emin olunmayan soruların yanına işaret koyarak geç kalan zamanında tekrar geri dönmek sınavdaki zaman yönetimi açısından önemlidir.
- Kaygınız arttığında veya yorulduğunuzda kısa molalar vererek derin nefes alıp gevşemeye çalışın, ara ara oturuş pozisyonunuzu değiştirin

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ

1)Düşünceleri Durdurma Tekniği

Düşünce durdurma temelinde birey kendini rahatsız eden ve fazla tekrarlayan düşünceye odaklanıp ona “dur!” demektedir. Düşünceyi durdurduktan sonra da onu olumlu (ve mantıklı) yönde değiştirmeye çalışmalıdır. Negatif düşünceyi sözelleştirdikten sonra keskin, net ve kendinizden emin bir şekilde “**DUR**” deyin.



Unutmayın, düşünceler sizin düşünceleriniz! Yapacağınız alıştırmalar ve egzersizler ile kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz.

Örneğin; Hiçbir şey yapamayacağım, sınavım kötü geçecek” gibi olumsuz düşünceler başladığında kendinize “DUR” deyin.

Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun.

2) Dikkatini Başka Noktalara Odaklama Tekniği

Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın. Sınıfta kaç çeşit eşya var?,Sınıfta kaç kişi var ve kaç tanesi gözlük kullanıyor? Duvarlar hangi renk? vb gibi zihninizi meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeyler ile ilgilenin.



3) Kendi Kendine Telkin Etme Tekniği

Yoğun kaygı hissettiğinizde derin bir nefes alarak bireyin kendisini sakinleştirici, olumlu cümleler kurmasıdır. Örneğin; “Sakin ol ve rahatla bu sadece bir sınav bu kadar heyecanlanmama gerek yok, yapabilirim “kaygılanma zamanı geçti, şimdi sınav zamanı” gibi cümleleri tekrarlayın

4) Köprü Objeler Kullanma Tekniği

Gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden, rahatlatan bir ortamda ve sevdiğiniz kişiler olduğunuzu düşünün. Bu yer hayali veya gerçek olabilir. Birkaç dakika boyunca rahatladığınızı hissedene kadar bu hayali devam ettirin. Kendinizi o rahatlatıcı, sakin ortamda hissetmek sizi rahatlatacak ve kaygınızı azaltacaktır.



5) İç Diyalog Kurma Tekniği

Kişinin iç diyaloğunda neler söylediği, yaşadığı duyguları ve performansını etkiler. Bu iç-diyalogda olumsuz mesajlar vermek yerine olumlu mesajlarla değiştirmek, olumlu düşünmek ve kendinize, sadece olumlu mesajlar göndermek sizi motive eder, kaygınızın azalmasına yardımcı olur.



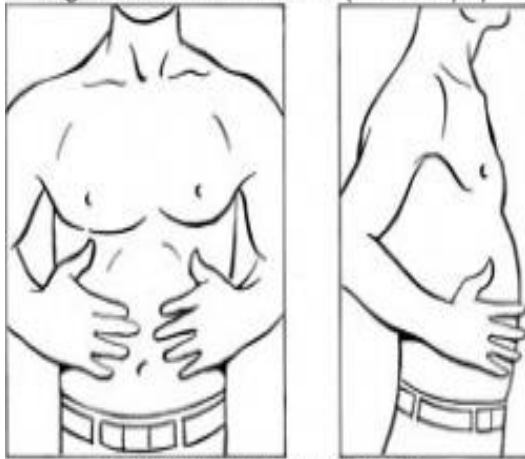
Sınav kaygısına ve paniğe bağlı olarak genellikle kişi kendine “ Bu sorular çok zor ben bu soruları yapamam, başarısız olacağım ,çok fazla boş bıraktım herkes yapıyor ben yapamıyorum vb gibi olumsuz mesajlar yollar.

Bu iç diyalogdaki olumsuz mesajları “elimden geleni yapacağım, sadece ben değil şuan herkes heyecanlı, rahatla sınav devam ediyor, yapabilirim vb gibi olumlu mesajlarla değiştirmek kişiyi motive edecek ve kaygısının azalmasına katkıda bulunacaktır.

6)Doğru Nefes Alma Tekniği



Karnınıza hafifçe bastırarak
ağzınızdan nefes verin. (6-8 saniye)



Karnınızı serbest bırakarak
burnunuzdan nefes alın. (4-6 saniye)

Kendinizi kaygılı hissettiğiniz anda:

Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin. Burnunuzdan yavaşça nefes alın.

4 saniye boyunca nefesinizi tutun.

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.

Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.

4 saniye boyunca nefesinizi tutun.

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.

Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın. Bunu 4-5 kez tekrarlayın

Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

Nefes alırken içinize rahatlığın huzurun dolduğunu ve bunun vücudunuza yayıldığını hissetmeye çalışın. Nefes verirken ise stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını hissetmeye çalışın

7)Gevşeme Tekniği

1. Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.
2. Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.
3. Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.
4. Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan kişilere sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artmasıdır.

ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

- ❖ Devamlı ve planlı çalışın
- ❖ Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin
- ❖ En ufak başarısızlıkta umutsuzluğa kapılmayın
- ❖ Sınava yönelik gerekli bilgileri tam ve eksiksiz bir şekilde öğrenin
- ❖ Sosyal faaliyetlere vakit ayırın
- ❖ Uzman desteği ile nefes egzersizleri yapın
- ❖ Olumsuz düşüncelerinizi aklınızdan çıkarın. Unutmayın ki düşüncelerimiz, duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı etkiler. Sınav hakkında ki kendinize her zaman olumlu mesajlar vermeye çalışın ki olumlu davranışlar beraberinde gelsin.
- ❖ Sınav esnasında zamanı nasıl kullanacağınız planlamak için kendinizi deneme yapın
- ❖ Bilgi eksikliği yaşadığınızı düşündüğünüz dersleri tespit edip çalışmalara başlayın
- ❖ İhtiyaç duyduğunuzda okul rehberlik servislerine veya rehberlik ve araştırma merkezlerine başvurabileceğinizi, yardım alabileceğiniz unutmayın.

AİLELERE ÖNERİLER

- ❖ Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Ailelerin de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşaması normaldir fakat bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır.
- ❖ Çocuğunuz hakkında doğru beklentiler oluşturmalsınız. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
- ❖ Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır. Çocuğunuzun anlamaya çalışıp çocuğın hassas bir dönemde olduğunu unutmayın
- ❖ Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğın sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğın çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir. Çocuğunuza sürekli “ çalış” demeyin
- ❖ GÜVEN VERİCİ, DESTEKLEYİCİ, DEMOKRATİK TUTUM SERGİLEYİN
- ❖ Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğın çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğın hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
- ❖ Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.
- ❖ Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
- ❖ Çocuğu çabasından dolayı 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.
- ❖ Çocuğın kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğın kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum konuşmak ister misin?” veya “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...

- ❖ 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 kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır. Sınavın önemsiz olduğu mesajını vermeden sınavda başarısız olmasının da hayatının sonu olmadığı mesajı verilmelidir
- ❖ Çocuğunuza karşı rehber bir rol üstlenin
- ❖ Çocuğunuzu olduğu gibi bütünüyle kabul edin.
- ❖ Çocuğunuzun kararlarını önemseyin ve ona saygı duyun
- ❖ Endişelerinizi kontrol edin ve çocuğunuza yansıtmayın
- ❖ Çocuğunuzun okulu ve öğretmenleri ile işbirliği içinde olun
- ❖ Çocuğunuzun başarılarını ödüllendirin ve kesinlikle onu korkutucu, tehdit edici vb ifadeler kullanmayın
- ❖ Çocuk başarısız da olsa çocuğun gözünüzdeki değerinin asla düşmeyeceğini ona hatırlatın.

KAYNAKÇA

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Destek Süreçleri Modülü Sınav Kaygısı Ve Baş Etme Yolları Kitapçık No :9-2017

Bacanlı, F. Ve Sürücü, M.(2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Educational Administration: Theory And Practice Winter 2006, Issue 45, Pp. 7-35 Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Sayı 45, Ss: 7-35.

Pamuk,M. Sınav Kaygısı Kitapçığı.

Sınav Kaygısı Ve Başetme Yolları Veli Sunumu. Mersin Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

Güler,D. Ve Çakır, G.(2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4 (39), 82-94

Koruklu, N.,Öner,H. Ve Oktaylar, H.(2006).Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Programının Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi 19 05-11

Turan Başoğlu,S.(2007) Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Yüksek Lisans (Master) Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İnsan Bilimleri Ve Felsefe Yüksek Lisans Programı.

Sun, S.(2015).Sınav kaygısı ve motivasyon sunumu. Diyarbakır Çocuk hastalıkları hastanesi

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